

Kielerleben

WIR SIND
HAPPY!

Kiel zählt zu Deutschlands
glücklichsten Großstädten

FRISCH
ENTDECKT

Neue Adressen, Ideen
und Lieblingsorte



SOMMER SATT

Events, Strandmomente und die schönsten Sonnenuntergänge:
Dafür lieben wir den Juli im hohen Norden

Förde Fräulein's MARRYLAND

DAS HOCHZEITSFESTIVAL AN DER FÖRDE

14. + 15.
NOVEMBER 2026
HALLE 400 | KIEL

ZWEI TAGE.
TAUSEND IDEEN.
EIN FEST.



WERDET TEIL VON MARRYLAND!

Präsentiert euer Unternehmen, eure Produkte und Dienstleistungen direkt vor tausenden zukünftigen Brautpaaren – live auf der Messe und stark sichtbar im MARRYLAND Magazin.



DIREKTER KONTAKT

Tausende Brautpaare an zwei Tagen persönlich erreichen.



STARKE SICHTBARKEIT

Auf der Messe, im Magazin und in unseren Online-Kanälen.



INSPIRATION PUR

Werdet Teil eines Erlebnisses, das begeistert.



MEHR ERFOLG

Knüpft neue Kontakte, steigert eure Reichweite und euren Umsatz.

AUSSTELLER WERDEN!

- ✓ Präsentiert eure Marke live vor Ort
- ✓ Direkter Kontakt mit eurer Zielgruppe
- ✓ Teil des größten Hochzeitsfestivals an der Förde

**SICHERT EUCH
JETZT EUREN
STAND!**



ANZEIGE IM MARRYLAND MAGAZIN BUCHEN!

- ✓ Hochwertige Präsentation eurer Marke
- ✓ Als Beilage in der KIELerleben und kostenlos auf dem Festival erhältlich
- ✓ Direkt in den Händen eurer Zielgruppe

**EURE MARKE
IM RICHTIGEN
UMFELD!**



INTERESSE GEWECKT?

Wir beraten euch gerne zu allen Möglichkeiten, ob Messestand oder Anzeige im Hochzeitsmagazin. Meldet euch gerne bei:



Valerie Tessmann
Eventmanagement MARRYLAND



v.tessmann@falkemedia.de



Tel. 0431 200766105

GEMEINSAM MACHEN WIR **EUREN AUFTRITT UNVERGESSLICH!**

EIN EVENT VON

**förde
fräulein**



DORIS HELDT
Wrangelstraße 27
24105 Kiel

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



mehr
Angebote



KAUF

KIEL // top sanierte Wohnung auf 2 Etagen I.+II. OG
in Privatstraße // Elmsenhagen-Süd // Carport

2,5 Zi. Wohnfl. ca. 87 m² + ca. 33 m²
1,5 Zi. Spitzboden // große Loggia // Kamin
Parkett // kpl. ausgestattete EBK // Keller
Duschbad + Wannenbad // kalt 1.140 €



Energiebedarfsausweis:
133,56 kWh/(m²*a)
Energieklasse E
Energieträger Öl
Warmwasser enthalten
Baujahr 1995



#drohnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Sommer satt gibt es in diesem Monat überall: in der City, am Strand, bei Events unter freiem Himmel und an den vielen Orten, die pures Urlaubsgefühl ausströmen.

Kein Wunder also, dass unsere Stadt im Ranking der glücklichsten Großstädte auf Platz fünf gelandet ist. Wir sagen: völlig nachvollziehbar. Wer morgens Möwen hört, mittags ans Wasser kann und abends irgendwo draußen an der Förde die Seele baumeln lässt, hat schon mal solide Startbedingungen fürs Glücklichein.

In dieser Ausgabe schauen wir auf spannende Neueröffnungen und schöne Ideen für alle, die sich das maritime Lebensgefühl nach Hause holen möchten – mit Deko, Wohnideen und einer Prise

Küstencharme.

Außerdem machen wir einen Ausflug nach Neumünster. Ja, richtig gelesen: Neumünster. Vielleicht nicht immer die erste Antwort auf die Frage „Wohin fahren wir am Wochenende?“, aber genau deshalb lohnt sich der zweite Blick. Zwischen überraschend schönen Ecken, Kultur und Shopping zeigt sich: Auch vermeintlich unscheinbare Ziele können echte kleine Juwelen sein – man muss nur hinfahren. Also: Sonnenbrille auf, Kalender zücken, Lieblingsplatz suchen und den Sommer mitnehmen, wo er sich zeigt. In Kiel ist das zum Glück fast überall.

Viel Spaß beim Lesen und einen tollen Juli!

*Deine Kathrin Wesselmann und
die KIELerleben-Crew*



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



Hoch die Hände, es ist Sommer!

7

SOMMER SATT

Musik und Meer	7
Weingenuß und Fiesta	8
Sommermarkt in Haithabu	9
Badestellen in SH	10
Käse, Wein und Sommerlaune	13
Rauf aufs Rad!	14

GLEIS & MEER

6 Tipps für einen Ausflug nach Neumünster	18
---	----

STADTGESCHEHEN

Segel-Bundesliga & glückliches Kiel	23
Das ist die BarriBox	26
Stille Stunde	27
Einblick/Ausblick	28
Recht auf Ganztagsbetreuung	30
Kiels Neueröffnungen	31

ARBEIT & AUSBILDUNG

Beruf, Karriere, Chancen	34
Berufskrankheiten rechtzeitig erkennen	37

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Schönes mit Meerwert	39
Cool bleiben im Beet	42
Handwerk aus Kiel	46
Summende Untermieter	47
Outdoor-Living	50

GESUNDHEIT & WELLNESS

Algen gegen Diabetes und Altern	54
Sport im Sommer	56
Longevity: die Kunst, jung zu bleiben	60

HUNGER & DURST

Grillparty: Köstliches vom Rost	64
Steak, Herz und Handarbeit	72
SH Gourmet Festival: Auftakt in Kiel	74

KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen, Bühnen und andere Events	76
---	----

JEDEN MONAT DABEI

Editorial	3
Horoskop	62
Impressum/Aus der Redaktion	86



Gewusst? Neumünster hat einiges zu bieten

18



Wir gehören in Kiel zu den Glücklichen

23



Das Leben findet jetzt draußen statt

50



Richtig leckere Grillgerichte

64



Alles, was Körper und Kopf guttut

52



falkmedia
GREEN CAMPUS

PRÄSENTIERT

am 11. & 12. Juli 2026

HIT SONGWRITING MASTERCLASS MUSIC MINDSET CAMP

LIMITIERTE
PLÄTZE



Zwei Tage
MENTORING
für Songwriter,
Artists &
MUSIC LOVERS

in sensationeller
Studio- & Outdoor-
Atmosphäre



mit Hit-Produzent Mark Smith



- ★ Du wirst erleben, wie ein Hit-Songwriter denkt, und lernen, wie man heutzutage eigene Ideen entwickelt und daraus Hitpotenzial kreiert – **MIT & OHNE KI**.
- ★ In dieser intensiven **HIT SONGWRITING MASTERCLASS** geht es darum, wie du aus Gefühlen starke Songs entwickelst, die dich und viele Menschen begeistern.

PLATZ SICHERN!



Jetzt limitierten Platz sichern: www.falkmedia.de/hit-songwriter



SOMMER SATT

Hoch die Hände, es ist Sommer! Es duftet nach Sonnencreme, die Stadt ist wach, viele coole Events stehen in den Startlöchern und wir sind bereit für Summer in the City und am Beach.



Foto: Adobe Stock



Wieder herrscht diese ganz besondere Stimmung am Bootshafen



MUSIK UND MEER

Der Kieler Bootshafensommer ist zurück

Umsonst, draußen und mittendrin: Beim Kieler Bootshafensommer wird der Bootshafen wieder zur wohl maritimsten Open-Air-Bühne der Innenstadt. An sechs Wochenenden gibt es hier Livemusik direkt am Wasser – kostenfrei und für alle.

Vom 17. Juli bis zum 23. August verwandelt sich der Bootshafen immer freitags und samstags von 15 bis 22 Uhr in einen sommerlichen Treffpunkt für Musikkfans, Stadtbummeler*innen und alle, die Kiel im Sommer besonders lieben. Auf der schwimmenden Bühne stehen lokale Newcomer ebenso wie überregionale Acts. Musikalisch reicht das Programm von Rock und Pop über Reggae bis hin zu Klassik – dazu kommen ver-

schiedene Thementage, kulinarische Angebote, kühle Drinks und jede Menge Hafenflair. Ob als entspannter Start ins Wochenende, spontaner Zwischenstopp nach dem Stadtbummel oder lauer Sommerabend mit Freund*innen: Der Bootshafensommer bringt genau das zusammen, was Kiel ausmacht – Musik, Wasser, Innenstadtleben und eine gute Portion Sommerlaune. Der Eintritt ist frei.

Wann: 17. Juli bis 23. August, immer freitags und samstags, 15 bis 22 Uhr

Wo: Bootshafen, Kiel

Weitere Infos und Programm:

www.kiel-sailing-city.de/e/kieler-bootshafensommer

WEINGENUSS MIT FÖRDEBLICK

Vom 3. bis 5. Juli wird der Laboer Rosengarten wieder zum Treffpunkt für Genießer*innen: Das Weinfest Laboe lädt zu drei entspannten Tagen mit deutschen Weinen, kulinarischen Spezialitäten und Live-Musik ein. Nur wenige Schritte von der Ostsee entfernt, lässt sich hier bei einem Glas Wein der Blick über die Kieler Förde genießen – Sonnenuntergang inklusive. Das Weinfest gehört längst zu den beliebten Klassikern auf dem Ostufer und verbindet sommerliche Leichtigkeit mit besonderer Kulisse.

**3. bis 5. Juli,
Rosengarten, Laboe**



Foto: Adobe Stock



FIESTA DE PLAYA AM MÖLTENORTER STRAND

Sommer, Strand und Musik: Am 18. Juli wird der Hauptstrand von Möltendorf zur kleinen Open-Air-Tanzfläche. Bei der „Fiesta de Playa“ sorgen Reggae und Salsa für entspannte Urlaubsstimmung direkt am Wasser. Von 18 bis 23 Uhr gibt es Live-Musik, sommerliche Vibes und einen Salsa-Tanzkurs für alle, die Lust haben, sich rhythmisch einzustimmen. Der Eintritt ist frei – perfekt also für einen spontanen Abend an der Strandpromenade mit Musik, Meerblick und guter Laune.

**Ort: Heikendorf / Möltendorf Strandpromenade,
Uferweg 7, Heikendorf**

Uhrzeit: 18–23 Uhr, Tickets: kostenfrei

Weitere Informationen: www.kiel-sailing-city.de/veranstaltungen

Foto: Amt Schrevenborn

Eure Tages-Wellnessoase

direkt an der Ostsee

Dein Tag Urlaub für Körper und Seele.

Entspanne im „20stories – Sauna & Spa“ direkt an der Ostsee. In- & Outdoorpool, vielfältige Saunen und wohltuende Rituale laden Dich ein, dem Alltag zu entkommen.

Day-Spa Erlebnisse bereits ab 29 €
Auch ohne Zimmerbuchung zugänglich
Täglich von 08:00 bis 20:00 Uhr
Saunabereich ab 16 Jahren | textilfrei

Buche jetzt Deine Wellness-Auszeit

SlowDown Bottsand | Hotel & Spa,
Ostseepromenade 30, 24235 Wendtorf
04343 185 980 | reservierung@slowdown-hotels.de

Als wäre die Zeit zurückgedreht worden,
so wirkt es auf dem Sommermarkt.



Traditionelle Holz- und Tongefäße kannst
du auf dem Sommermarkt erwerben.



Schmuckstücke nach wikingzeitlichen
Vorlagen sind beliebte Blickfänger.



Auf dem Sommermarkt in Haithabu kannst
du auch Schmiedekunst bewundern.

SOMMERMARKT IM WELTKULTURERBE

Das Wikinger Museum Haithabu lädt vom 9. bis zum 12. Juli wieder jeweils von 9 bis 17 Uhr Besucher*innen von nah und fern zum großen Sommermarkt und dem Erlebnis von Handel und Handwerk wie vor 1.000 Jahren ein.

Aus Deutschland und angrenzenden Ländern kommen wieder viele teilnehmende Händler*innen, Handwerker*innen und auch ein paar Krieger*innen, um sich auf dem Freigelände der rekonstruierten Wikingersiedlung zu ihrem Sommermarkt zu versammeln, ihre Waren anzubieten und ihre Kunstfertigkeiten zu zeigen. Da gibt es wunderschön geschmiedete Messer, originalgetreue Tongefäße, wertvolle Schmuckrepliken sowie Kleidung und Schuhe, die nach Vorlagen aus der Wikingerzeit gefertigt wurden. Die Besucher*innen können auf dem Sommermarkt nicht nur eine wahrlich atemberaubende Palette an sagenhaften Repliken von Wikingerobjekten

für sich entdecken, für die oft auch archäologische Funde aus Haithabu bei der Herstellung Pate gestanden haben. Sie können ebenso für vier Tage das lebendige Treiben in einer wiederhergestellten Wikingersiedlung und zugleich dem Ort eines der bedeutendsten frühmittelalter-

lichen Handelsplätze Nordeuropas erleben. Zudem kannst du auf dem Sommermarkt in Haithabu auch ganz konkret alte Handwerks-techniken bewundern, mit den Händler*innen sowie den Kunsthandwerkenden ins Gespräch kommen und viel über die Wikingerzeit und deren Besonderheiten erfahren.

**9. bis 12. Juli, 9 bis 17 Uhr,
Wikinger Museum Haithabu,
Busdorf bei Schleswig
haithabu.de**

ANREISE

Es wird die Anreise mit Rad oder dem ÖPV empfohlen. Für die Besucher*innen wird auch ein kostenloser Shuttledienst angeboten. In der Zeit von 9 bis 17.30 Uhr pendeln Busse zwischen dem Parkplatz am Wikinger Museum Haithabu und einem großen P+R-Parkplatz an der B77 beim Fliegerhorst Schleswig/Jagel. Der Sommermarkt ist vom Museumparkplatz dann nur noch einen kleinen, etwa 20-minütigen Spaziergang entfernt.

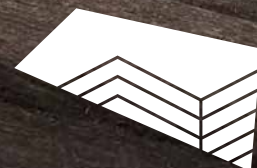
Und noch ein kleiner Hinweis: Hunde und andere Tiere sind auf dem Museums- und Marktgelände nicht zugelassen.

Sommermarkt in Haithabu

haithabu.de

9.-12.7.
9 bis 17 Uhr

Tickets gibt es hier:



**Wikinger Museum
Haithabu**

Landesmuseen SH

**Welterbe
Haithabu-Danewerk**

Sparkasse

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

PROVINZIAL

PLANSCH MAL WOANDERS

Wenn es an den Stränden richtig voll wird, lohnt sich ein Ausflug ins Binnenland. Schleswig-Holstein hat mehr als 300 Seen – viele davon mit klarem Wasser, schattigen Plätzen und deutlich entspannterer Atmosphäre als an den bekannten Hotspots am Meer. Perfekt also für alle, die sich abkühlen möchten, ohne gleich Handtuch an Handtuch zu liegen.

Acht Badetipps aus der Redaktion.





1

HISTORISCHE BADEANSTALT EUTIN

Am Großen Eutiner See wartet ein echtes Sommer-Highlight mit Nostalgiefaktor. Die historische Badeanstalt verbindet den Charme vergangener Zeiten mit entspanntem Badespaß. Während die einen ihre Bahnen mit Blick auf das Eutiner Schloss ziehen, springen andere vom hölzernen Sprungturm ins Wasser. Abgegrenzte Nichtschwimmerbereiche, gepflegte Sanitäranlagen und ein Kiosk machen die traditionsreiche Anlage zu einem beliebten Treffpunkt für Jung und Alt.

Fürs Navi: Freibadeanstalt, Bebensundweg 1, Eutin

SCHLEI-UFER, ULSNIS

Maritime Sommerstimmung gibt es an der Badestelle Hagab in Ulsnis direkt an der Schlei. Der kleine Ort zeigt den Ostseefjord von seiner besonders idyllischen Seite: ein schmaler Sandstrand, eine hölzerne Badebrücke und eine Liegewiese direkt am Wasser. Während man sich abkühlt, ziehen Boote vorbei – mehr Schleswig-Holstein-Gefühl geht kaum. Ein schöner Tipp für alle, die es ruhig, naturnah und trotzdem ein bisschen maritim mögen.

Fürs Navi: Badestrand Ulsnis-Hagab, Strandweg, Ulsnis

3



2

GROSSER PLÖNER SEE, BOSAU

Der Große Plöner See gehört zu den Klassikern unter den Badeseen in Schleswig-Holstein – und das völlig zu Recht. Rund um den See gibt es mehrere schöne Badestellen. Besonders beliebt ist die Badestelle in Bosau im Süden des Sees. Hier warten eine große, gepflegte Liegewiese, flach abfallendes Uferwasser und damit gute Bedingungen für Familien. Im Sommer sorgt die DLRG-Badebewachung für zusätzliche Sicherheit. Spielplatz, Beachvolleyballfelder und Kiosk machen den Ausflug komplett.

Fürs Navi: Badestelle, Strandweg 6, Bosau

4

LOHMÜHLENTEICH, HOHENLOCKSTEDT

Der Lohmühlenteich in Hohenlockstedt ist ein schönes Ziel für alle, die Natur und entspanntes Baden verbinden möchten. Der von Wäldern eingerahmte Geestsee punktet mit ruhiger Lage und guter Wasserqualität. Am bewirtschafteten Naturbad gibt es einen Sandstrand, eine Liegewiese mit schattigen Plätzen, einen Kiosk und sanitäre Anlagen. Ideal für einen Tagesausflug, bei dem es nicht viel mehr braucht als Handtuch, Sonnencreme und ein gutes Buch.

Fürs Navi: Lohmühlenteich, Lohmühlenweg 66, Hohenlockstedt



5 SCHAALSEE, SEEDORF

Der Schaalsee ist ein tiefes, klares Gewässer mitten im UNESCO-Biosphärenreservat.

Wegen des strengen Naturschutzes ist Baden nur an ausgewiesenen Stellen erlaubt – genau das macht den Ausflug nach Seedorf aber so besonders. Über einen hölzernen Badesteg geht es direkt ins kühle Wasser. Umgeben von dichtem Baumbestand ist die Badestelle ideal für alle, die Ruhe suchen und dem Trubel der Küstenstrände entkommen möchten.

Fürs Navi: Badestelle am Schaalsee, Seedorf

6 FLUSSBAD SCHWABSTEDT

Wer im Nordwesten Schleswig-Holsteins eine besondere Erfrischung sucht, findet an der Treene in Schwabstedt ein idyllisches Flussbad. Die naturbelassene Badestelle liegt am sauberen Eider-Treene-Sorge-Flusslauf und bietet eine gepflegte Liegewiese sowie einen hölzernen Badesteg. Da das Ufer flach abfällt, ist die bewachte Anlage auch bei Familien beliebt. Ein Kiosk und die ruhige Dorfidylle machen den Sommertag am Fluss perfekt.

Fürs Navi: Fluss-Freibad, An der Treene 2a, Schwabstedt

7 NORD-OSTSEE-KANAL, HOCHDONN

Baden mit Schiffsverkehr im Blick? Das geht an der Badestelle „Klein Westerland“ am Nord-Ostsee-Kanal bei Hochdonn. Der künstlich angelegte Sandstrand liegt direkt an einer der meistbefahrenen künstlichen Wasserstraßen der Welt. Während man im Wasser planscht oder auf der Liegewiese entspannt, ziehen große Container- und Kreuzfahrtschiffe fast zum Greifen nah vorbei. Spielplatz und Kiosk runden den Ausflug ab.

Fürs Navi: Badestelle Klein Westerland, Hochdonn



8 GROSSENSEE, STORMARN

Nur eine kurze Fahrt von Hamburg entfernt liegt der Großensee, der regelmäßig für seine gute Wasserqualität gelobt wird. Das bewirtschaftete Freibad am Südstrand bietet Sandstrand und weite Liegewiesen im Grünen. Wer es ruhiger mag, folgt dem bewaldeten Rundweg zum Nordufer – dort gibt es kleinere, naturbelassene Badestellen. Wichtig für Hundebesitzer*innen: Im Freibad und an den Stränden gilt ein generelles Hundeverbot.

Fürs Navi: Freibad Südstrand, Seestraße 1a, Großensee

Eine Übersicht über Badestellen im Land sowie Informationen zur aktuellen Wasserqualität gibt es beim Badestellen-Finder des Landes Schleswig-Holstein unter www.schleswig-holstein.de.

KÄSE, WEIN UND SOMMERLAUNE

„Käse trifft Wein“ vom 10. bis 12. Juli am Bootshafen

Drei Tage Genuss, Musik und maritimes Flair: „Käse trifft Wein“ bringt den Kieler Bootshafen vom 10. bis 12. Juli wieder zum Schlemmen, Staunen und Genießen. Gemeinsam mit regionalen Partner*innen lädt Kiel-Marketing zu einem kulinarischen Wochenende ein, bei dem Käse, Wein und norddeutsche Sommerstimmung perfekt zusammenfinden.

Regionale Käsereien treffen auf ausgewählte Weine, dazu gibt es täglich Livemusik und viele besondere Genussmomente. Ob würziger Käse, frisches Brot, herzhaftes Spezialitäten oder süße Kleinigkeiten: Hier lässt sich Schleswig-Holstein von seiner leckersten Seite entdecken.

Auch das Rahmenprogramm sorgt für Abwechslung. Neben wechselnden Aus-

steller*innen, kreativen Angeboten und regionalen Produkten steht das gemütliche Flanieren am Wasser im Mittelpunkt. Ganz im Sinne der Zero.Waste.City Kiel werden Speisen auf Mehrweggeschirr ausgegeben.

TIPP FÜR GENIESSER*INNEN

Wer tiefer in die Welt des Käses eintauchen möchte, kann eine Verkostung mit Käpt'n Cheese buchen. Käsesommelier Markus Bornholdt nimmt die Gäste mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise mit Käse, Wein, frischem Brot und Butter.



Käse trifft Wein

10.-12. Juli • Bootshafen Kiel

Fr, 14-22 Uhr • Sa, 11-22 Uhr • So, 11-18 Uhr

Infos und Standplan:

kiel-sailing-city.de/kaesetrifftwein

Fotos: Anika Bruns/Kiel-Marketing

ROXETTE

LIVE!LIVE!LIVE!LIVE!

FOUNDER PER GESSLE BRINGS HIS CLASSIC
ROXETTE BAND TOGETHER. FEATURING
LENA PHILIPSSON!!!

18. JULI 2026
KIEL
MERKUR OSTSEEHALLE

TICKETS: SHMF.DE **LIVE NATION**
EINE VERANSTALTUNG DES SCHLESWIG-HOLSTEIN MUSIK FESTIVAL



Sparkassen-Finanzgruppe

Sparkasse PROVINZIAL

LBS

„Deka“

famila

GP JOULE

LOTTO

IB.SH

NDR



GPS-RADTOUR-TRACKS IN KIEL

RAUF AUFS RAD!

Du liebst das Radfahren genauso sehr wie wir? Wie wäre es dann mit einer der vielen Fahrradtouren, zusammengestellt von der Landeshauptstadt Kiel? Einige dieser Radtouren kannst du bequem als Track für dein Navigationsgerät herunterladen und gleichzeitig von vielen tollen Features profitieren.



Die Touren und mögliche Abkürzungen sind als Tracks hinterlegt und zeigen den genauen Verlauf. Zusätzlich markieren Wegpunkte Stationen, Rallye-Aufgaben, WCs und nützliche Infos. Kommentare liefern Öffnungszeiten, Telefonnummern und Links – so behältst du auf der Radtour den Überblick. Du kannst per Smartphone navigieren und die Tour aufs Handy laden; stabiler ist meist ein Outdoor-Navi. Der Download steht als GPX (für die meisten Geräte) und als KML (für Google Maps/Earth) bereit.



MARITIME TOUR (ROUTE 1)

Mit ihren rund 20 oder wahlweise auch 43 Kilometern lädt die Tour dazu ein, Kiels maritime Seiten näher kennenzulernen. Eine Fährfahrt, historische Fischerhäuschen und der traumhafte Ausblick von der Holtenuer Hochbrücke sind nur ein paar der vielen Routen-Highlights. Meeresbrise garantiert!

TATORT-RADTOUREN (ROUTEN 2 UND 2A)

Hier wird es so richtig spannend: Auf den Spuren des beliebten Ex-Tatort-Kommissars Borowski führt dich diese Route vorbei an Schauplätzen aus Kieler Tatortfolgen. In den übersichtlichen Karten sind die Stopps entlang der Strecke mit kurzen Inhaltsangaben zu den einzelnen Folgen verzeichnet. Ein wahres Muss für alle Tatort-Fans!

WISSENSCHAFTS-RADTOUR (ROUTE 3)

Die Wissenschafts-Radtour durch Kiel führt dich vorbei an 22 sehenswerten Stationen, die das Westufer mit dem Ostufer verbinden. Passiere den Botanischen Garten, die Kunsthalle, das Zoologische Museum und viele weitere spannende und informative Orte in der Landeshauptstadt. Also nichts wie rauf auf den Drahtesel!

ZUSATZTIPP: Einmal zahlen – unbegrenzt entdecken:
Die Wissenschafts-Radtour ist besonders am 28. August lohnenswert. Zur Kieler Museumsnacht öffnen viele Stationen auf der Route ihre Türen und können nach Ticketerwerb am Abend beliebig besucht werden.



LEICHT LÄUFT BESSER

Damit Kinder von Anfang an Freude am Radfahren haben, zählt vor allem eins: ein Fahrrad, das zu ihnen passt – und möglichst wenig wiegt.

Ein leichtes Kinderfahrrad gibt kleinen Fahrer*innen mehr Kontrolle. Sie lenken einfacher, halten das Rad besser und können es bei Bedarf auch selbst schieben oder tragen. Gerade am Anfang schafft das Sicherheit: Kinder fangen das Rad leichter ab, wenn sie ins Straucheln geraten, und wechseln die Richtung, ohne gegen das Fahrrad anzukämpfen. Bei **Fahrrad Rosacker** beraten die Kinderradspezialist*innen zu leichten Kinderrädern verschiedener Hersteller. Gemeinsam finden sie heraus, welches Modell zum Kind, zur Größe und zum Fahrverhalten passt. Die superleichten, innovativen und hochwertigen Räder unterstützen intuitive Bewegungsabläufe und sorgen für sicheren Fahrspaß – auf den ersten Metern genauso wie auf längeren Familientouren.

MEHR KONTROLLE, MEHR VERTRAUEN

Wenn Kinder ihr Fahrrad gut beherrschen, wächst das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Mehr Kontrolle bedeutet mehr Sicherheit – und mehr Spaß auf zwei Rädern. Vor Ort bei Fahrrad Rosacker können Kinder verschiedene Räder direkt ausprobieren.

Auch passende Helme gibt es in großer Auswahl. Das Team passt sie individuell an und sorgt dafür, dass kleine Radfahrer*innen gut geschützt losrollen. Einfach vorbeikommen oder online einen Beratungstermin buchen.

Foto: Adobe Stock

Superleichtes Academy Rad

+ 3x
gratis
Zubehör*



ACADEMY

Triple Deal!



14"	399,-	299,-
16"	449,-	349,-
20"	529,-	429,-

Aktion gültig solange Vorrat reicht.



Hollerstraße 27
24782 Büdelsdorf
Tel. 04331-31210
Fahrrad-Rosacker@t-online.de
www.fahrrad-rosacker.de

GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.

Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: dieganzegeschichte.de

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.

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

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



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.



SOMMER SATT



ANZEIGE

NEU AB MAI 2027

„SECRET GARDEN“ EVENTFLÄCHE IM HOF BISSEE

Mit dem Secret Garden eröffnet **Hof Bissee** im Mai 2027 eine zusätzliche Eventlocation für unvergessliche Feiern mit bis zu 100 Gästen. Eingebettet in einen romantischen Garten mit altem Baumbestand verbindet der Ort ländliche Idylle und modernes Design – passend für Hochzeiten, freie Trauungen, Taufen, Konfirmationen, runde Geburtstage und Familienfeste. Eine überdachte Event-

fläche schafft ein Drinnen-draußen-Gefühl: naturnah feiern, zugleich wettergeschützt. Die Fläche erlaubt individuelle Set-ups von Empfang und Lounge bis Blumenarrangements, Spielen und Aktivitäten. Kulinarisch gilt „Farm to Table“: von Fingerfood/BBQ über Buffets bis Fine Dining. Für 2027 sind in den Monaten Juni bis August noch Termine frei. Infos: hofbissee.de/event-location

Foto: Hof Bissee

Astrologe Banger

Die Persönlichkeit Ihres Kindes



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

Astrologie beschreibt die Seele des neugeborenen Menschen: Temperament, einzigartige

Stärken, besondere Talente und individuelle Schwächen sind von Anfang an aus dem Horoskop ersichtlich.

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

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

Martin A. Banger www.12Zeichen.de
04334 181000
banger@12Zeichen.de

FRANZÖSISCHE KLÄNGE IN HISTORISCHER KULISSE

Die St. Georgs- und Mauritiuskirche in Flemhude ist nicht nur eine der besonderen historischen Kirchen in der Region, sondern auch ein Ort für außergewöhnliche Musikerlebnisse. Der Förderkreis Musik in der Kirche Flemhude nutzt die besondere Akustik der alten Feldsteinkirche regelmäßig für Konzerte – von Barockmusik über klassischen Gesang bis hin zu Kammermusik und musikalischen Lesungen. Der Eintritt ist in der Regel frei, finanziert wird die Arbeit durch Spenden und Mitgliedsbeiträge.

Das nächste Konzert führt musikalisch nach Frankreich: Am Sonntag, 23. August 2026, um 17 Uhr präsentiert das Trio Susani sein neues Programm „Macaron Musical“. Mit Blockflöte, Viola da gamba und Cembalo erklingen französische Barockkompositionen unter anderem von Marin Marais, Charles Dieupart und Monsieur de Sainte-Colombe.

Eine Stunde lang wird die Kirche zur musikalischen Confiserie – mit luftigen Tanzsätzen, feinen Verzierungen und farbenreichen Klängen.

Macaron Musical

Sonntag, 23. August 2026, 17 Uhr

**St. Georgs- und Mauritiuskirche Flemhude,
Gemeinde Quarnbek**

Eintritt frei, Kollekte erbeten



Foto: Förderkreis Musik

TAUFE FÜR DAS LETZTE PLUG-IN-HYBRIDSCHIFF DER SFK

Mit der MS SCHILKSEE, die am 16. Juni an der Reventloubrücke in Kiel getauft wurde, endet die im Jahr 2020 begonnene Modernisierung der Flotte der Schlepp- und Fährgesellschaft Kiel (SFK).

Das neue Schiff ist der fünfte und letzte Neubau einer Serie von Plug-in-Hybridfähren und wurde pünktlich zur Kieler Woche in den Linienbetrieb aufgenommen. „Acht Neubauten in sechs Jahren sind schon eine besondere Leistung“, resümiert SFK-Geschäftsführer Andreas Schulz. Neben den Plug-in-Hybridfähren wurden in diesem Zeitraum zudem drei vollelektrische Fähren in Dienst gestellt, die auf der F2-Schwentinlinie verkehren. Taufpatin der erneut bei der niederländischen Werft Holland Shipyards gebauten Fähre war Staatssekretärin Susanne Henckel aus dem Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus des Landes Schleswig-Holstein.

Die SCHILKSEE gehört zur sogenannten LABOE-Klasse und verfügt über die doppelte Batteriekapazität wie die

Schwesterschiffe WIK, GAARDEN und FRIEDRICHSORT. Die Fähren sind jeweils 33,65 Meter lang und 9,09 Meter breit und bieten Platz für bis zu 300 Fahrgäste. Im Vergleich zu ihren Schwesterschiffen weist die SCHILKSEE einige Neuerungen auf. So wurde die Zahl der Tische im Außenbereich reduziert, um mehr Bewegungsfreiheit zu schaffen und Gedränge zu vermeiden. Die SFK folgt damit dem Beispiel der neuen Hamburger Hafenfähren, die ebenfalls auf einen Außenbereich mit Tischen verzichten. Zudem wurde auf einen Bordkiosk verzichtet. Stattdessen steht den Fahrgästen ein Automat mit Getränken und Süßigkeiten zur Verfügung.



Auch technisch setzt die SFK auf innovative Lösungen. Der Rumpf der neuen Fähre ist mit einer Silikonfolierung der Fa. HATAG versehen, die Bewuchs verhindern und damit den Energieverbrauch reduzieren soll. Damit leistet die SFK einen wichtigen Beitrag für den Meeresschutz. Die Landeshauptstadt Kiel begrüßt die Fertigstellung der neuen Flotte und sieht darin einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigen Mobilität auf der Kieler Förde.

Foto: KVG - Kobarg

Salzluft statt Stadtluft.

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

Hier finden Sie die Fahrpläne:

X90 zum Falckensteiner Strand
X92 nach Strande und Laboe



KVG

NAH.SH



GLEIS & MEER: 6 TIPPS FÜR EINEN AUSFLUG NACH NEUMÜNSTER

Hand aufs Herz: Neumünster steht wahrscheinlich nicht ganz oben auf der To-Do-Liste der Ausflugsziele. Dabei steckt in dieser Stadt so viel mehr, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Förde Fräulein Kathrin war wieder mit der DB Regio Schleswig-Holstein unterwegs und hat sich durch die Stadt treiben lassen. Hier sind sechs Tipps für einen Ausflug nach Neumünster, die sich wirklich lohnen.

TIPP 1: REISE MIT DER DB REGIO SCHLESWIG-HOLSTEIN AN

Ganz entspannt und ohne Auto in Neumünster ankommen? Geht wunderbar. Die DB Regio Schleswig-Holstein bringt dich zum Beispiel aus Hamburg oder Kiel kommend mit dem RE7 oder RE70 direkt nach Neumünster. Du kannst sofort loslegen, ohne dich um Parkplätze zu kümmern. Ich liebe es, so einen Ausflug zu starten. Vom Bahnhof sind die meisten Spots super zu Fuß zu erreichen. Am liebsten plane ich meine Verbindung ganz easy über die App DB Navigator.



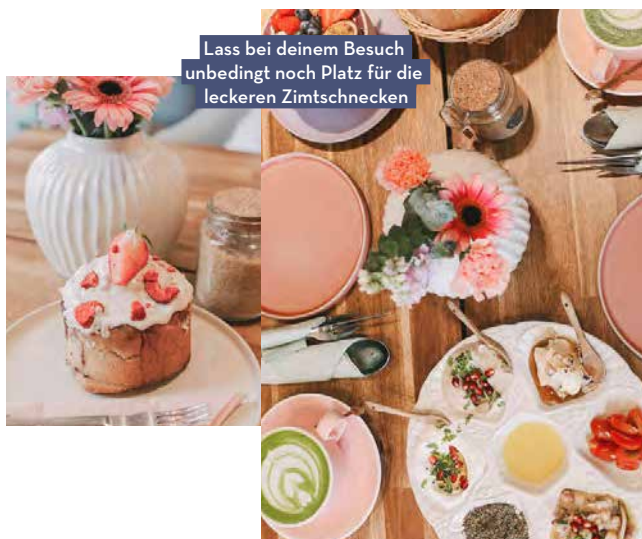
Starte mit der
DB Regio SH direkt ins
Erlebnis!

TIPP 2: FRÜHSTÜCKE IM CAFÉ NUNU

Mein erster Stopp des Tages und direkt ein Volltreffer. Das Café Nunu liegt praktisch am Marktplatz Großflecken und ist genau das, was ich mir unter einem perfekten Frühstückscafé vorstelle. Gemütlich, persönlich, voller Herzblut. Ende letzten Jahres hat die liebe Manar diesen süßen Laden eröffnet, und die Leidenschaft, die sie in die Zubereitung des Essens steckt, spürt man sofort. Sie steht selbst in der Küche, und das schmeckt man. Ich habe mich für eine orientalische Frühstückplatte und eine Frühstücksbowl mit frischem Obst entschieden, dazu einen Matcha. Alles so unglaublich lecker. Und das rosafarbene Geschirr? Ich bin schon allein dafür Fan. Neben dem Frühstück gibt es hier auch herzhaften Lunch, leckere Falafeln und selbstgemachten Zimtschnecken, die in Neumünster schon jetzt eine kleine Berühmtheit sind. Frisch aus dem Ofen, wunderschön mit verschiedenen Toppings gestaltet und einfach unwiderstehlich lecker. Diese Zimtschnecke darfst du dir bei deinem Besuch nicht entgehen lassen.



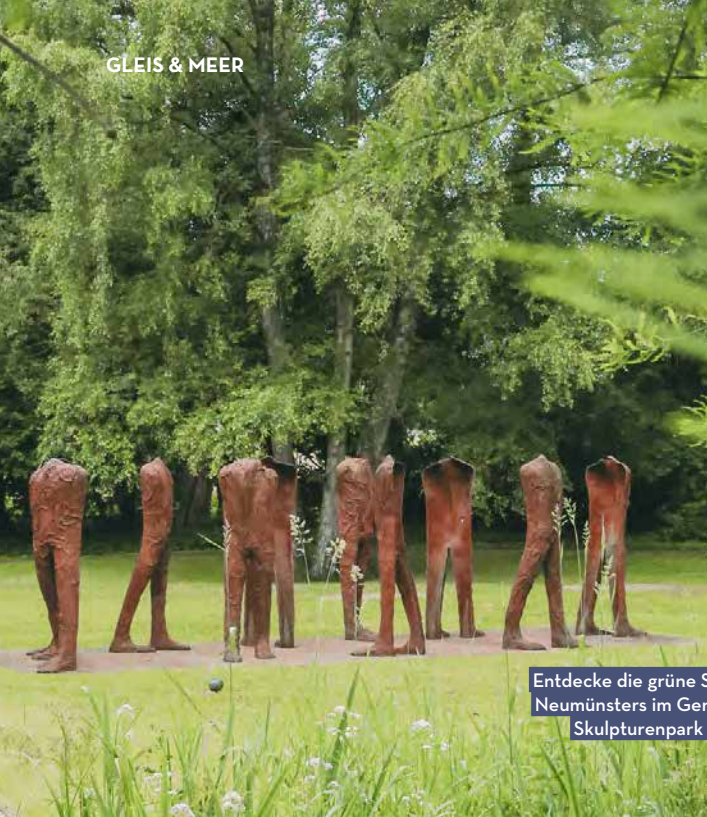
Dieses Museum zeigt
Neumünsters Vergangenheit
von einer ganz neuen Seite



Lass bei deinem Besuch
unbedingt noch Platz für die
leckeren Zimtschnecken

TIPP 3: BESUCHE DAS MUSEUM TUCH & TECHNIK

Wusstest du, dass Neumünster einmal eine bedeutende Textilstadt war? Ich hatte tatsächlich keine Ahnung, und genau das macht das Museum Tuch & Technik so spannend. Das Museum widmet sich der über 2.000 Jahre alten Geschichte der Spinner, Weber und Tuchmacher und ist dabei so weitläufig und klug aufgebaut, dass die Zeit beim Schlendern durch die Ausstellung einfach verflicht. Besonders beeindruckend sind die alten Maschinen, die noch original erhalten sind und die man hier aus nächster Nähe bestaunen kann. Wer Neumünster wirklich verstehen möchte, kommt an diesem Museum nicht vorbei.



Entdecke die grüne Seite
Neumünsters im Gerisch
Skulpturenpark

TIPP 5: SCHLENDERE DURCH DIE STADT UND ERLEBE DIE HOLSTENKÖSTE

Neumünster hat versteckte Ecken, die sich wirklich lohnen. Nimm dir Zeit, einfach durch die Stadt zu schlendern, und entdecke zum Beispiel die Teichuferanlagen, die Mühlenbrücke und den alten Kirchhof. Ein besonderes Schätzchen findest du in der Straße „Fürstshof“: das älteste Haus Neumünsters, das man sich unbedingt anschauen sollte.

Und ein Extra-Tipp für dich, wenn du im Juni einen Ausflug nach Neumünster machst: die Holstenköste. Was dich dort erwartet? Essensstände, Fahrgeschäfte und Musik sorgen für eine schöne Atmosphäre, bei der man einfach gerne ein bisschen länger bleibt als geplant. Wer Neumünster einmal so richtig lebendig erleben möchte, für den ist die Holstenköste ein echtes Highlight. Merk dir den Tipp am besten schon jetzt für 2027!



Neumünster hat mehr zu
bieten als man denkt -
besonders im Sommer

TIPP 4: ABSCHALTEN IM GERISCH SKULPTURENPARK

Nach dem Museum habe ich mir eine kleine Auszeit im Grünen gegönnt, und der Gerisch Skulpturenpark ist dafür wie gemacht. Hier schlenderst du durch einen herrlich angelegten, blühenden Park und entdeckst dabei tolle Skulpturen, die sich ganz natürlich in die Natur einfügen. Es ist eine dieser Kombinationen, bei der Kunst und Natur einfach perfekt zusammenpassen. 2026 feiert die Herbert Gerisch-Stiftung übrigens ihr 25-jähriges Jubiläum, und der Eintritt ist das gesamte Jahr über frei. Ein besserer Zeitpunkt für einen Besuch wäre kaum denkbar.



Ein Besuch im Café
Oldehus ist ein echtes
Genuss-Highlight

TIPP 6: GÖNN DIR ETWAS SÜSSES IM CAFÉ OLDEHUS

Zum krönenden Abschluss des Tages führt mein Weg ins Café Oldehus am Großflecken. Dieses Traditionshaus wurde bereits 1851 gegründet und ist bis heute eine feste Adresse in Neumünster. Die Kombination aus klassischer norddeutscher Konditorei und französischer Backkunst ist einfach wunderbar. Morgens gibt es leckeres Frühstück, am Nachmittag verwöhnt Feinbäcker Philipp Oldehus unter anderem mit saisonalen Torten und Pralinen. Die französischen Spezialitäten wie Petit-Fours, Eclairs und Tartes runden das Angebot ab. Auf dem Hinterhof befindet sich eine eigene Backstube, in der alles frisch produziert wird. Die Grundsokolade kommt aus Belgien und wird in der hauseigenen Chocolaterie zu feinen Spezialitäten verfeinert. Ein Besuch, der alle Sinne glücklich macht.

Lust auf noch mehr Ausflugstipps? Dann schau auf meinem Blog vorbei unter www.foerdefraeulein.de oder folge mir auf Social Media @foerde_fraeulein.



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

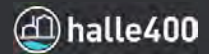
DECK 2 - Ob Kongress, Messe, Gala oder Firmenveranstaltung – das größte Deck der Halle 400 bietet optimale Voraussetzungen für große Events. Die großzügigen Raumverhältnisse, eine 50 m² große Bühne und moderne Veranstaltungstechnik schaffen ideale Bedingungen für eindrucksvolle Events und professionelle Präsentationen.



Bild oben © Viehmannphotographie

Deck 2 überzeugt mit einer 5,50 x 3,00 Meter großen LED-Wand, hochwertiger L-Acoustics-Soundanlage sowie flexiblen Nutzungsmöglichkeiten. Für noch größere Veranstaltungen lassen sich Deck 01 und Deck 02 zu einer großen Halle verbinden. So entstehen individuelle Raumkonzepte für Kongresse, Tagungen, Galas und Firmenevents jeder Größenordnung.

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



LIVE-PROGRAMM

12.07.2026

FANTASIEVOLLE GRENZGÄNGER

SCHLESWIG-HOLSTEIN
MUSIK FESTIVAL

14. + 15.11.2026

FÖRDE FRÄULEIN'S MARRY LAND

DAS HOCHZEITSFESTIVAL

21.11.2026

FÖRDE FRÄULEIN'S NACHTFLOHMARKT

31.12.2026

SILVESTER GALA DINNER & PARTY



SCAN FÜR MEHR!
www.halle400.de

KONTAKT

An d. Halle 400 #1, 24143 Kiel
info@halle400.de

FOLGT UNS

Facebook und LinkedIn:

Halle 400
Tagungen & Events GmbH

Instagram:



STADT- GESCHEHEN

Kiel ist gut drauf! Unsere Stadt landet im Glücks-Ranking ganz weit vorn. Passt, denn in der City tut sich gerade einiges: neue Läden, neue Ideen, neue Lieblingsorte.





Foto: Sailing Energy, Deutsche Segel-Bundesliga

SEGEL-BUNDESLIGA MACHT STATION IN KIEL

Vom 10. bis 12. Juli wird die Kieler Innenförde wieder zur Bühne für hochklassigen Segelsport: Bei der 1. und 2. Segel-Bundesliga treten Deutschlands beste Segelclubs gegeneinander an und kämpfen in spannenden Regatten um wichtige Punkte und den Sieg auf dem Wasser. Für Besucher*innen bietet sich die perfekte Gelegenheit, Segelsport aus nächster Nähe zu erleben — mit schnellen Manövern,

taktischen Duellen und echter Förde-Atmosphäre mitten in Kiel. Wer nicht direkt vor Ort dabei sein kann, verfolgt die Wettkämpfe bequem im Stream. Auch kulinarisch ist rund um das Event für Versorgung gesorgt.

Ort: Kieler Innenförde

Weitere Informationen: www.kiel-sailing-city.de/veranstaltungen

SKL GLÜCKSATLAS: KIEL SPRINGT IN DIE TOP 5

Wir leben dort, wo andere Urlaub machen. Aber wie glücklich sind die Kieler*innen eigentlich im bundesweiten Vergleich? Das zeigt das neue Städteranking der SKL gemeinsam mit dem Glücksatlas:

Nach einem soliden zwölften Platz im vergangenen Jahr hat es Kiel in diesem Jahr auf Rang 5 im SKL Städteranking geschafft. Oberbürgermeister Samet Yilmaz freut sich über die gute Platzierung: „Platz 5 im Glücksatlas 2026 – das ist eine coole Nachricht. Glück lässt sich nicht verordnen, aber gute Rahmenbedingungen machen einen Unterschied. Dazu gehört natürlich auch die Nähe zum Wasser. Besonders freut mich, dass Kiel zu den Städten gehört, die ihre Lebenszufriedenheit in den vergangenen Jahren am stärksten steigern konnten. Dieses Ergebnis ist vor allem ein Verdienst der Kieler*innen. Sie prägen mit ihrem Engagement, ihrer Offenheit und ihrem Zusammenhalt das Gesicht unserer Stadt. Darauf können wir gemeinsam stolz sein. Natürlich ist Platz 5 kein Grund, sich zurückzulehnen. Unser Anspruch bleibt, Kiel jeden Tag ein Stück lebenswerter zu machen – für Familien, junge Menschen, Senior*innen sowie für alle, die hier zu Hause sind oder es werden wollen. Aber heute dürfen wir uns einfach einmal freuen: Kiel gehört zu den glücklichsten Großstädten Deutschlands. Und das ist wirklich eine starke Botschaft für unsere Stadt.“

Foto: Förde-Fräulein



Laut SKL-Factsheet zur Kieler Platzierung basiert das gute Abschneiden vor allem auf der überdurchschnittlichen Lebenszufriedenheit: 7,34 Punkte, deutlich über vielen Vergleichsstädten. Auffällig ist der gestiegene Anteil hochzufriedener Bürger*innen, der das Ranking spürbar verbessert hat. Gründe sind laut SKL unter anderem die sehr gute Gesundheitsversorgung sowie das positiv bewertete Fahrradklima. Alle Infos zu dem Ranking und zur Datengrundlage sowie das Factsheet sind unter www.skl-gluecksatlas.de zu finden.



**Das Unternehmen
Tierfutterhandel Michael Meyke
stellt seit 26 Jahren in Kiel Frischfleischware
für Hunde und Katzen her.**



- ✓ Das Frischfleisch stammt ausschließlich von Schlachthöfen in Schleswig-Holstein.
- ✓ Grundsätzlich werden nur Tiere verarbeitet, die der Lebensmittelgewinnung dienen.
- ✓ Wir produzieren und arbeiten ohne Zusatzstoffe.

Im Futterhaus Kieler Straße 116 • 24119 Kronshagen
Tel. 0431 / 58 31 47 • info@tierfutter-meyke.de
www.frischfleisch-meyke.de

GÄSTEBUCHBOX: SEITENWEISE LIEBE VERSCHENKEN

Hochzeit, Willkommensfest oder runder Geburtstag geplant und du suchst ein ganz besonderes Geschenk? Die GästeBuchBox macht aus jeder Feier ein Stück Erinnerung zum Anfassen. Du leihst die Box für bis zu eine Woche aus. Darin findest du alles, was Spaß macht: Buntstifte und Füller, Sticker, Stempel, Masking Tape, vorbereitete Seiten, eine Musterseite und Schreibunterlagen. Die Gäste gestalten vor Ort ihre eigenen Seiten, den Text denken sie sich selbst aus. Du bestellst die Box vor, legst Blattzahl und Format fest, holst sie rechtzeitig ab und baust eine kleine Station auf. Nach der Party gibst du alles zurück, suchst einen Einband aus und holst wenig später das fertig gebundene Unikat ab. Hinter der Idee steht die Buchbinderei Castagne in Kiel, die älteste Buchbinderei Deutschlands. Neben der GästeBuchBox findest du in der Werkstatt besondere Bucheinbände sowie allerlei Karten und Schönes aus Papier.



Buchbinderei Castagne,
Faulstraße 20, Kiel
Tel.: 0431 / 94 64 7
www.buchbinderei-castagne.de

Foto: Buchbinderei Castagne

WASCHSALON & WÄSCHEREI Kiel

WASCHMASCHINEN:

- ◆ Miele Professionell 6,5 kg
- ◆ Elektrolux XXL 15 kg
- ◆ Waschpulver inklusive

TROCKNER:

- ◆ Elektrolux XXL

WÄSCHE-Service

- ◆ Ferienwohnungen
- ◆ Gästezimmer
- ◆ Monteurzimmer
- ◆ Werkstatt-Bekleidung
- ◆ Trikot-Wäsche

HAUSTIER- und Pferde Wäsche:

- ◆ No. 7 und No. 14 stehen zur Verfügung

Rabattkarten können am Kassensystem erworben werden. Nummeriert, aufladbar und Sie erhalten Rabatt bei Nutzung der Waschmaschinen und Trockner. Waschmittel ist immer gratis zur ausgewählten Waschmaschine dabei.



An der Schanze 43 • 24159 Kiel
Tel. 0174 / 83 23 234

Täglich von 6-22 Uhr • Feiertags geöffnet!

KUNSTAKTION ZUM ANNA-JUBILÄUM

Die Anlaufstellen Nachbarschaft, kurz anna, feiern in Kiel ihr zehnjähriges Bestehen. Zum Jubiläum startet eine stadtweite Mitmach-Kunstaktion unter dem Motto „Was ist anna für Dich?“. Koordiniert wird die Aktion vom Fachdienst „Inklusion und Älter werden im Quartier“ des Amtes für Soziale Dienste.

Mitmachen können alle Kieler*innen, die ihre persönliche Sicht auf Nachbarschaft, Begegnung und Gemeinschaft kreativ zeigen möchten. Ob Zeichnung, Collage, Text, Foto oder ein ganz eigenes künstlerisches Format – erlaubt ist, was die eigene Verbindung zu anna sichtbar macht. Die Jubiläumsaktion soll zeigen, wie vielfältig Nachbarschaft in den Kieler Ortsteilen gelebt wird. Die eingereichten Werke können später bei Ausstellungen, Veranstaltungen oder in digitalen Formaten präsentiert werden. Abgegeben werden können die Kunstwerke bis zum 17.

August in einer Kieler anna zu den jeweiligen Sprechstundenzeiten. Jede anna wählt anschließend ein Werk aus, das in den stadtweiten Wettbewerb mit den anderen Ortsteilen geht. Im September werden die drei erstplatzierten Kunstwerke in feierlichem Rahmen ausgezeichnet. Kontakte und Sprechzeiten der annas gibt es unter www.anna-in-kiel.de.



Foto: Adobe Stock



LEICHTER START IN DEN SOMMER

Bei Zeitanker in der Holtenauer Straße 88 profitierst du einfach und transparent von den aktuell hohen Edelmetallpreisen.

Stell dir vor: Sonne im Gesicht, eine leichte Brise – und zu Hause keine vollen Schubladen mehr. Genau jetzt ist der Moment, sich von unnötigem Ballast zu befreien und entspannt in den Sommer zu starten. Alter Goldschmuck, der nicht mehr getragen wird, verschwendet Platz und Gedanken – dabei kann er deinen Sommer verschönern. Bei **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 verkaufst du deinen Goldschmuck ganz un-

kompliziert. Bring deine Stücke einfach so mit, wie sie zu Hause liegen – ohne Termin. Vor Ort werden die Teile in deiner Anwesenheit sortiert und gewogen; du erhältst ein transparentes Angebot und entscheidest selbst in Ruhe. Dank der aktuell hohen Ankaufspreise bekommst du für dein Gold eine ganze Menge Geld – perfekt für das, was den Sommer wirklich besonders macht: ein langes Wochenende auf Sylt, neue

Balkonmöbel oder einfach ein finanzielles Polster, das gut tut. Der Ablauf ist schnell, sicher und seriös. Komm einfach während der Öffnungszeiten vorbei: montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr sowie zusätzlich donnerstags und freitags von 16 bis 19 Uhr. Bitte Personalausweis mitbringen.

Zeitanker • Holtenauer Straße 88, Kiel
www.zeitanker.eu



**Goldschmuck
Zahngold
Silberbesteck**
verkauft man in Kiel bei
ZEITANKER

Holtenauer Straße 88 • Kiel
 montags bis freitags 10-14 Uhr
 zusätzlich donnerstags und freitags 16-19 Uhr
 samstags geschlossen

DIE LESE-RECHTSCHREIB-SCHWÄCHE AUS DER BOX

Barrieren im Alltag erleben: So hilft die neue Barribox Best-of Schüler*innen und Lehrkräften zu mehr Verständnis für andere.

In der 5a der IGF Friedrichsort Kiel steht eine besondere Stunde an: Mit der neuen Barribox Best-of probieren die Kinder Barrieren im Alltag aus. An fünf Stationen erleben sie zum Beispiel eingeschränkte Sicht mit Dunkelbrillen und Taststock oder eine Lese-Rechtschreib-Schwäche, bei der vertauschte Buchstaben das Lesen erschweren. Eine weitere Einheit simuliert Reizüberflutung im autistischen Spektrum – mit Geräuschröhren, Bürsten und Blinkbrille. „Ich fand das ganz schön anstrengend“, sagt Rahil in der Auswertung. Englischlehrer Julian Lehmann führt durch die Stunde. Referendarinnen und Referendare beobachten und reflektieren später systematisch.

Entwickelt wurde die Barribox am IQSH (Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein) unter Leitung der Sonderpädagogin Inken Schnaase. Die Best-of-Box bündelt besonders eindrückliche Übungen aus den Themen Sehen, Hören, Bewegung und Lernen. Nach der Klasse testen auch die Referendarinnen und Referendare die Stationen. „Es dauert so lange“, merkt Katharina Debney nach dem Treppenlift- und Rollstuhlparcours an – und beschreibt das Gefühl, beobachtet zu werden. Viele nehmen die Einsicht mit, dass es viele unsichtbare Kämpfe gibt. Die Barribox eignet sich fächerübergreifend, etwa für Philosophie, WiPo, Deutsch oder Klassenstunden. Ziel ist es, Empathie zu fördern, die Klassengemeinschaft zu stärken und niemanden vorzuführen. „Wenn Kinder empathischer werden, ist viel gewonnen“, sagt Schnaase.

Mehr dazu: www.schleswig-holstein.de/iqsh



Fotos: lichtundfeder

Bennet und Piet bearbeiten die Station „Reizüberflutung“ zum autistischen Spektrum



Im Anschluss an die Hospitation werden die Aufgaben der Barribox von den Lehrkräften im Vorbereitungsdienst erprobt

WAS IST DIE BARRIBOX?

Mit der Barribox können Schüler*innen nachempfinden, wie es ist, schlecht zu sehen, Geräusche schwer zu filtern oder im Rollstuhl durch den Schulflur zu fahren. Das Material fördert Verständnis und hilft, Barrieren abzubauen. Lehrkräfte und Interessierte können die Boxen an 14 Standorten in Schleswig-Holstein kostenlos ausleihen. Verfügbar sind sechs Themenboxen – Autismus, Bewegen, Bücher, Hören, Sehen und Lernen/Verstehen – sowie die neue Best-of-Box mit den wirksamsten Einheiten. Weitere Infos: barrierefreie-schule-sh.de





RUHIGER EINKAUFEN BEI IKEA

Einkaufen kann manchmal ganz schön viel sein: Musik, Durchsagen, Licht, Menschen, Bewegung. IKEA Kiel möchte den Besuch im Einrichtungshaus deshalb für noch mehr Menschen angenehmer machen und hat die „Stille Stunde“ eingeführt.

Weniger Reize, mehr Ruhe: IKEA Kiel hat die sogenannte „Stille Stunde“ eingeführt. Jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr wird das Einrichtungshaus bewusst reizärmer gestaltet – als Teil einer bundesweiten Initiative von IKEA Deutschland. Das Angebot richtet sich an Menschen, denen klassische Einkaufsumgebungen schnell zu laut, hell oder hektisch werden, ebenso wie an alle, die ihren Einkauf einfach in entspannterer Atmosphäre erledigen möchten. Während der „Stillen Stunde“ verzichtet IKEA Kiel unter anderem auf Hintergrundmusik und reguläre Durchsagen. Auch die Lichtintensität wird, wo technisch und sicher möglich, reduziert. Bewegte Bildinhalte sollen möglichst zurückgefahren, lärmintensive Arbeiten vermieden und Dienstgeräte in den Vibrationsmodus gestellt werden. So entsteht ein ruhigeres Einkaufserlebnis, das insbesondere Menschen mit sensorischen Empfindlichkeiten oder Neurodivergenz unterstützen

kann – etwa Personen im Autismus-Spektrum oder mit ADHS. Aber auch ältere Menschen, Familien mit kleinen Kindern und Kund*innen, die eine entspannte Atmosphäre schätzen, können davon profitieren. „Mit der ‚Stillen Stunde‘ schaffen wir ein ergänzendes Angebot für unsere Kund*innen, die sich ein ruhigeres und reizärmeres Einkaufserlebnis wünschen. Unser Ziel ist es, den Besuch bei IKEA Kiel für möglichst viele Menschen zugänglich und angenehm zu gestalten“, sagt Einrichtungshauschef Dietrich Brake.

EIN ZEICHEN FÜR INKLUSION

Mit der Einführung möchte IKEA ein Zeichen für mehr Inklusion im Einzelhandel setzen. Das Konzept wurde zuvor bereits in mehreren Einrichtungshäusern getestet, unter anderem in Berlin, Bremerhaven, Mannheim und Magdeburg. In Kiel findet die „Stille Stunde“ künftig immer mittwochs von 17 bis 19 Uhr statt.

ANZEIGE

ERBRECHT – RECHTSTIPP & AKTUELLES

Oma und Opa haben mehrere Erbverträge aufgesetzt. In dem letzten haben sie ihren Urkel als Schlusserben eingesetzt, wenn der letzte von ihnen verstorben ist. Diese Klausel durfte laut Erbvertrag von dem Überlebenden geändert werden. Kurz nachdem der notarielle Erbvertrag geschrieben war, verstarb der Opa. Acht Jahre später hat die Oma erst das Haus an die Tochter übertragen, ihr Bankvollmacht erteilt und sie zusätzlich in einem privatschriftlichen Testament zu ihrer alleinigen Erbin eingesetzt. Gegen den Willen der Oma hob die Tochter in der Folgezeit einen Betrag von 50.000 Euro vom Konto ab. Darüber war die Oma sehr verärgert und suchte einen Rechtsanwalt auf, um sich wegen der Rückgängigmachung des Grundstückskaufvertrages an die Tochter beraten zu lassen. In seiner Gegenwart zerriss sie ihr letztes Testament, weil sie an der Erbeinsetzung der Tochter auf keinen Fall mehr festhalten wollte. Streitsig war, ob es von dem Testament ein oder zwei Originale gab. Nach dem Tod der Oma beantragte der Enkel einen Erbschein – zu Unrecht, meinte das Amtsgericht nach der Vernehmung des Anwalts als Zeugen. Denn das privatschriftliche Testament hatte die Oma mit dem Zerreißen wirksam widerrufen. Wenn kein Zweifel über den Aufhebungswillen des Erblassers besteht, kann die Vernichtung einer von mehreren Urschriften eines Testaments genügen – wie hier. Pech für den Enkel!

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



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

Foto: A. Adelmann-Beckschewe

JAHRESAUSSTELLUNG EINBLICK/AUSBLICK

DIE MUTHESIUS KUNSTHOCHSCHULE ÖFFNET IHRE TÜREN

Mehr als 600 Studierende aus Kunst und Design zeigen vom 23. bis 26. Juli ihr Schaffen.

Hier werden Ateliers zu Bühnen und Hörsäle zum Showroom: Zur Jahresausstellung „Einblick/Ausblick“ öffnet die Muthesius Kunsthochschule in Kiel von Donnerstag, 23., bis Sonntag, 26. Juli, ihre Türen. Gäste können vier Tage lang bei freiem Eintritt einmalige Einblicke in Schleswig-Holsteins einzige Kunsthochschule erhalten.

VIelfÄLTIGE ARBEITEN AUS KUNST UND DESIGN

Mehr als 600 Studierende aus Kunst und Design zeigen ihre im Studienjahr entstandenen Projekte. Wer die Kunsthochschule besucht, kann sich über die künstlerische und gestalterische Arbeit informieren – das Spektrum reicht von Malerei, Zeichnung, Fotografie, Buchgestaltung, Video, Skulptur und Produktdesign über Szenografie und Interior Design bis hin zur multimedialen Installation.

KONZERTE, PERFORMANCES & FÜHRUNGEN

Begleitet wird die Jahresausstellung von einem mehrtägigen kulturellen Programm, das Studierende organisiert haben: Es wird Konzerte, DJ-Sets, Performances, Installationen, Filmvorführungen, einen Kiosk mit Kunst und Design sowie einen Kunstbuch-Flohmarkt geben. Studieninteressierte können die 10.000 Quadratmeter große Ausstellung während geführter Rundgänge mit Studierenden erkunden.

ERÖFFNUNG UND PREIS-VERLEIHUNG AM 23. JULI

„Die Muthesius Kunsthochschule ist ein kultureller Ort, an dem Bilder einer offenen und besseren Zukunft entstehen. Unsere



Im Lehrgebiet Buchgestaltung widmen sich Studierende dem Design von Buchprojekten, die in den hochschuleigenen Druckereien hergestellt werden.

Jahresausstellung ist ein rauschendes Fest voller Kunst und Gestaltung“, sagt Prof. Dr. Arne Zerbst, Präsident der Muthesius Kunsthochschule. „Einblick/Ausblick ist ein Beispiel welt-offener und zugleich kritischer Kultur – als kleiner Widerstand gegen die großen Extreme.“ Am Donnerstag, 23. Juli, wird Arne Zerbst um 17 Uhr die Jahresausstellung im Innenhof der Kunsthochschule feierlich eröffnen. Während der Eröffnung wird der Preis des Deutschen Akademischen Austauschdienstes (DAAD) für hervorragende Leistungen internationaler Studierender an deutschen Hochschulen verliehen.



Eröffnung: Donnerstag, 23. Juli, um 17 Uhr auf dem Innenhof der Kunsthochschule an der Legienstraße 35 in Kiel. Im Anschluss daran sind alle Ausstellungsräume – darunter auch die Räume am Knooper Weg 75 – geöffnet. Die Jahresausstellung ist auf dem Campus am Freitag, 24., und Samstag, 25. Juli, von 11 bis 19 Uhr geöffnet, am Sonntag, 26. Juli, von 11 bis 16 Uhr.

Der Eintritt ist frei.

Mehr dazu: www.muthesius-kunsthochschule.de sowie www.einblickausblick.de



ANZEIGE

DARTS, FUSSBALL LIVE UND FEIERN IN KIEL

Bei **PS Doggz House** in Projensdorf und in der **Black & White Sportsbar** am Ziegelteich kommen Sportfans und Feierfreudige gleichermaßen auf ihre Kosten. Zur FIFA Fußball-Weltmeisterschaft werden alle Spiele live gezeigt – mit täglichem Public Viewing, kühlen Drinks und echter Sportsbar-Stimmung. Auch an der Dartscheibe ist regelmäßig etwas los: In beiden Locations finden immer wieder Dart-Turniere statt, bei denen sich Anfänger*innen, Hobbyspieler*innen und ambitionierte Dartfans messen können. Darüber hinaus können PS Doggz House und die Black & White Sportsbar auch für Events gemietet werden – ob Geburtstag, Firmenfeier oder andere Anlässe. Beide Locations bieten dafür den passenden Rahmen, um gemeinsam anzustoßen, mitzufiebern und zu feiern.

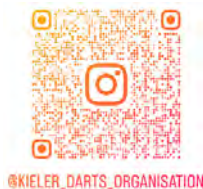


Foto: Black & White Sportsbar




2x in Kiel

Anstehende Termine / Events im Juli:

→ Im Juli steht bei uns alles im Zeichen der **FIFA Fußball-Weltmeisterschaft 2026**: alle Spiele live, täglich Public Viewing an beiden Standorten.

→ Dazu **Dart-Turniere** in der PS-Doggz House z.B. **Jackpot & FUN-Dartturniere**






Black & White Sportsbar Kiel
Ziegelteich 35 · Kiel
sportsbarkiel@gmail.com

Projensdorfer Doggz-House
Gurlittplatz 8 · Kiel
ps-bulldogs@gmx.de



Tel. 0176 / 36 89 67 99



EIN WÜRDIGER PREISTRÄGER

Giacomo Orth ist der aktuelle Träger des Rostocker Kunstpreises. Im Genre der Künstlerischen Grafik hat er sich unter 43 Bewerber*innen durchgesetzt. „In meinen Zeichnungen und Plastiken setzte ich mich mit jenen Momenten auseinander, die die automatisierte Wahrnehmung durchbrechen – Momente, die es schaffen, länger zu überdauern als die Flüchtigkeit des Augenblicks. Das Festhalten dieser bleibenden Bilder kann als Motivation meiner Arbeiten verstanden werden. Dabei ist das losgelöste Wahrnehmen, Beobachten und Sehen ein ebenso wichtiger Teil meiner Arbeit wie der Prozess des Zeichnens selbst“, sagt der 1996 in Bad Doberan geborene Giacomo Orth über seine Kunst. Bis zum 10. Juli zeigt er unter dem Titel „Künstlerische Grafik“ seine Werke im Foyer der Hauptverwaltung der Provinzial in Kiel. Weitere Infos: www.kulturstiftung-rostock.de.

Fotos: Heiko Buhr

Giacomo Orth arbeitet mit einer erstaunlichen Akribie an seinen Grafiken und Plastiken

Wer nicht genau hinsieht, könnte die Zeichnungen von Giacomo Orth für Fotografien halten



Zukünftige Auszubildende? Finden Sie mit uns!

Sprechen Sie direkt Schülerinnen und Schüler an, die sich für einen Ausbildungsplatz interessieren. Mit einem Inserat in unserem Berufsstarter-Magazin **geht los!** erreichen Sie alle Abschlussklassen in Schleswig-Holstein und viele Schulen Hamburgs.

Interessiert an einer Anzeige oder einem Firmenporträt? Wir helfen Ihnen gern!

Kurze E-Mail an info@kielerleben.de oder per Telefon **0431 / 200 766 933** – wir melden uns schnell!

geht los! erscheint jeweils im **März** und **September**. Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist am **03.09.2026**





KIEL STELLT WEICHEN FÜR DEN GANZTAG

NEUES RAHMENKONZEPT VERABSCHIEDET

Mit einem Beschluss der Ratsversammlung hat die Landeshauptstadt die Voraussetzungen geschaffen, den bundesweiten Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung für Kinder der ersten Klassen ab dem 1. August in Kiel umzusetzen.

Der Beschluss schafft Klarheit und Planungssicherheit für Familien, Schulen und Träger. Eltern wissen nun, dass für ihre Kinder ein verlässliches Ganztagsangebot zur Verfügung steht. Schulen und Träger erhalten die notwendige Sicherheit für die Organisation und Umsetzung ihrer Angebote vor Ort. Gleichzeitig steht ihnen nun aber noch eine intensive Zeit bevor, um bis zum Schuljahresbeginn alle Vorbereitungen abzuschließen und die Umsetzung sicherzustellen.

MEHR ALS VORGABEN: KIELS RAHMENKONZEPT „GANZTÄGIGE BILDUNG“

Kiel geht dabei bewusst einen Schritt weiter als die reine Umsetzung der landesrechtlichen Vorgaben. Statt sich ausschließlich auf organisatorische und räumliche

Rahmenbedingungen zu konzentrieren, hat die Stadt gemeinsam mit vielen Beteiligten ein umfassendes Rahmenkonzept „Ganztägige Bildung“ entwickelt. Ziel ist die pädagogische Verzahnung von Unterricht, Betreuung und außerschulischen Bildungsangeboten.

DIE SCHULE ALS LEBENS- UND LERNORT

„Der Ganztag ist weit mehr als Betreuung am Nachmittag. Wir wollen Schule als Lebens- und Lernort weiterentwickeln und Kindern einen qualitativ hochwertigen, ganztägigen Bildungsrahmen bieten. Mit dem nun beschlossenen Konzept sind wir in Kiel hierfür sehr gut aufgestellt“, erklärt Bildungsdezernentin Dr. Christina Schubert. Dieses Konzept wird in den nächsten Jahren mit dem Aufwuchs des

Gesetzesanspruchs kontinuierlich angepasst und inhaltlich weiterentwickelt werden. Dabei liegt in den kommenden Monaten ein Schwerpunkt auf der Zusammenarbeit mit Vereinen, Verbänden und außerschulischen Bildungseinrichtungen, um diese in die Ausgestaltung mit einzubeziehen.

GRUNDLAGE FÜR EINE MODERNE BILDUNGSLANDSCHAFT IN KIEL

Die Landeshauptstadt Kiel hat sich damit in kürzester Zeit umfassend auf den Rechtsanspruch vorbereitet und gemeinsam mit Schulen, Trägern und weiteren Partner*innen die Grundlagen für eine erfolgreiche Weiterentwicklung einer modernen und zukunftsfähigen Bildungslandschaft in Kiel geschaffen.



KIELS NEUZUGÄNGE

Kiel und Umgebung bekommen Zuwachs! Ob Eiscafé,
Restaurant, Shop oder neues Konzept – wir stellen spannende
Neueröffnungen vor, die frischen Wind in die Stadt bringen.



ANZEIGE

NEUER ORT, GLEICHE LIEBLINGSSTÜCKE

Der **Schampagner Conceptstore** ist zurück in Laboe. Beate Schaper war bereits zwei Jahre in einem Geschäft direkt nebenan zu finden und ist nun in das größere Eckgeschäft gezogen. Dort bringt sie alles zusammen, was schmeckt, gefällt und sich verschenken lässt: ausgewählte Feinkost, kleine Genussmomente, Modehighlights, Accessoires und Pflegeprodukte, die sofort Lust aufs Stöbern machen. Besonders beliebt sind die schwedischen Pralinen von Dream of Truffles – kleine „Suchtbomben“ in zehn verschiedenen Sorten. Für ein Gefühl von Weite und Küste sorgt „Inis – the Energy of the Sea“ aus Irland. Der leichte Duft nach Meer passt perfekt nach Laboe, dazu gibt es mit Algen angereicherte Körperpflegeprodukte. Aktuelle Modehighlights und passende Accessoires runden das Angebot ab. Wer vorab einen Blick in den Store werfen möchte, kann das auf Instagram (@schampagner_conceptstore) und Facebook tun. Dort gibt es regelmäßig Reels mit Mode, Neuheiten und Lieblingsstücken aus dem Conceptstore.

Fotos: Beate Schaper



Mode • Geschenkkideen • Feinkost

Alles, was das Leben schöner macht!

Entdecken Sie unsere Highlights für sich selbst oder als Geschenk:

- ♦ **Schwedische Feinkost:** Preisgekrönte „Dream of Truffles“-Pralinen in 10 Sorten.
- ♦ **Irlands Frische:** „Inis“ Körperpflege & Düfte mit der Energie des Meeres.
- ♦ **Modetrends:** Immer aktuelle Fashion-Highlights und Accessoires.
- ♦ Jetzt durch unsere **Reels** inspirieren lassen und Lieblingsstücke sichern!

Mo. geschlossen
Di.-Fr. 10-18 Uhr
Sa. 10-16 Uhr
So. 12-16 Uhr
(bei schönem Wetter
in der Saison)



Schampagner-Conceptstore
Reventloustraße 17 • 24235 Laboe
Tel. 0151 / 40 16 15 25
www.schampagner-conceptstore.de

Tipps für Kids DAS FAMILIENMAGAZIN

NEU IM PRINT UND AUF INSTAGRAM

Buchen Sie jetzt die Sommerausgabe!



Das Team der Lebensart berät sie gern:
Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
0431 / 200 766 500 | info@verlagskontor-sh.de

ANZEIGE

BLÅVAND EISCAFÉ

Gute Nachrichten für alle Naschkatzen: Kiel hat ein neues (und richtig gutes) Eiscafé! Das Blåvand Eiscafé startete bereits im Mai mit einem Soft Opening und serviert dir an der Olshausenstraße/ Ecke Knoop Weg Kugelglück in der Waffel oder im Becher. Die italienischen Eiskreationen überzeugen mit unwiderstehlicher Cremigkeit. Dazu gibt's Premium Coffee für den schnellen Energiekick oder die lange Plauderpause. Aber auch hausgemachte Kuchen, kühle Drinks und frisch gebackene Waffeln wandern hier über den Tresen.

Ob nach dem Stadtbummel, zum Feierabend oder einfach so: Blåvand ist dein neuer Stopp für süße Pausen und kleine Auszeiten. Schau rein, probier dich durch die Sorten und finde deinen Favoriten.

Blåvand Eiscafé •
Knoop Weg 169, Kiel
Geöffnet täglich von 11 bis 20 Uhr
Instagram:
@blavand.eiscafe

Fotos: Blåvand Eiscafé ()





ANZEIGE

SKAI BY HAVELI

Mit SKAI by Haveli eröffnete am Port of Kiel ein neues Fine-Food- und Bar-Konzept mit Blick auf den Kieler Hafen. Als Erweiterung der Haveli-Familie setzt das Restaurant auf stilvolles, urbanes Design und „MediterrAsian Cuisine“ – eine Fusion aus mediterraner Leichtigkeit und asiatisch-japanischen Einflüssen. In der offenen Showküche können Gäste direkt erleben, wie die Gerichte entstehen. Ob Lunch, Dinner oder private Feier: SKAI by Haveli ist Restaurant, Bar und Eventlocation zugleich. Herzstück ist die großzügige Bar mitten im Raum – perfekt für besondere Abende am Hafen.

Schwedenkai 1, Kiel, Tel.: 0431 / 88 81 80 12, skai-kiel.de

Öffnungszeiten:

**Lunch: Mo-Fr 12-15 Uhr,
Dinner: Mo-Sa 18-22 Uhr**

ANZEIGE

LUNAVEA.

Mit lunavea. startet eine neue Skincare-Marke, gegründet von zwei 19-Jährigen aus Kiel, die auf klare, minimalistische Pflege ohne leere Versprechen setzt. Die Facial Treatments mit Hyaluron, Koffein und Snow Fungus – einem natürlichen Feuchtigkeitsspender, der bis zu 300-mal mehr Wasser binden kann als herkömmliche Inhaltsstoffe – spenden Feuchtigkeit, stärken die Hautbarriere und sorgen für frischen Glow in der Pflegeroutine. Exklusiv für die KIELerleben-Community gibt es bis zum 13. Juli 25 Prozent Rabatt auf



das gesamte Sortiment im Online-Shop. Einfach den Code STADTLIEBE unter lunavea.de im Warenkorb eingeben. Tipp für Einsteiger*innen: Das Facial Treatment Duo mit Hyaluron und Koffein – beide mit Snow Fungus. So ist die komplette Routine direkt im Set dabei. **lunavea., Tel.: 0152 / 01 94 55 38, E-Mail: kontakt@lunavea.de**



ANZEIGE

ENOUGH

ENOUGH ist die neue Adresse für Brautschuhe, festliche Schuhe und ausgewählte Accessoires in der Holtenauer Straße. Entdecke besondere Modelle in verschiedenen Farben, Passformen und Absatzhöhen – von dezent bis auffällig. Mit persönlicher Beratung und exklusivem Private Shopping findest du den Schuh, der perfekt zu deinem Anlass passt.

Holtener Str. 85, Kiel, Tel.: 0170 / 995 45 16, Instagram: [@enough.shoes](https://www.instagram.com/enough.shoes)

Foto: ENOUGH



NEU IN KIEL?

Du hast gerade dein neues Herzensprojekt in Kiel und Umgebung gestartet – ein schnuckeliges Café, einen coolen Laden oder was ganz anderes? Dann sollten das jetzt auch alle wissen! Zeig dich in der KIELerleben – dem Stadtmagazin, das genau die Leute erreicht, die du bei dir sehen willst. Kontaktiere uns unter: g.schimmer@falkemedia.de

ANZEIGE

MORELLE

In der Holtenauer Straße gibt es eine neue Adresse für Fischbrötchen-Fans: Morelle ist mit in die Bäckerei Rönau eingezogen und bringt frischen Genuss mitten nach Kiel. Serviert werden Fischbrötchen, die unkompliziert, hochwertig und richtig lecker sind – perfekt für die Mittagspause, den schnellen Snack zwischendurch oder den kleinen Küstenmoment im Alltag. Der Fisch kommt frisch aus Wankendorf, die Soßen macht Chef Constantin selbst. Genau diese Kombination sorgt dafür, dass die Brötchen bei Morelle besonders schmecken: ehrlich, frisch und mit viel Liebe zum Detail zubereitet. Auch für Feiern, Firmenevents oder besondere Anlässe bietet Morelle Catering an. **Holtener Str. 36, Kiel, Tel.: 0431 / 69 02 46 57, Instagram [@morellekiel](https://www.instagram.com/morellekiel)**



Foto: Kathrin Mandel



Foto: Tom Köhn

VOLLGUT.

Mit „Weitblick“ oder einer anderen Kieler Teesorte den Sommer genießen: Bei VOLLGUT. gibt es viele Produkte auch in kleinen Probierportionen. So lässt sich Neues entdecken und gleichzeitig Müll vermeiden. Das Sortiment reicht von Cerealien, Nudeln, Reis und Hülsenfrüchten über Nüsse, Saaten, Trockenobst und Knabbereien bis hin zu Kieler Bio-Tees, Bio-Kaffees, Waschmittel, Gewürzen, Essigen und Ölen. Ein Highlight ist der frische Tofu von Soma, der wöchentlich geliefert wird, ohne Konservierungsstoffe und aus gentechnikfreien Sojabohnen. Für Erfrischung sorgen Kieler Mudita-Bräusen oder der Holunder-Zitronen-Joghurt von Riecken's Landmilch.

VOLLGUT., Holtener Straße 31, Kiel

AN DIE ARBEIT

Eingelogggt und umgeblättert für Tipps zum Bildungsurlaub,
vorbei an den verborgenen Gesundheitsrisiken im Job bis hin
zum perfekten Sprachkurs für deine Karriere!





MIT BILDUNGSURLAUB DEN HORIZONT ERWEITERN

Zusätzliche Urlaubstage für die Karriere: Ein Bildungsurlaub verbindet berufliche Weiterbildung mit einer Auszeit.

Der Arbeitsalltag fordert ständige Flexibilität und neue Kompetenzen. Umso wichtiger ist es, sich regelmäßig weiterzubilden, ohne dabei die eigene Erholung zu vernachlässigen. Genau hier setzt das Konzept des Bildungsurlaubs an: Es bietet Arbeitnehmenden die gesetzlich verankerte Möglichkeit, sich bei voller Lohnfortzahlung

für anerkannte Seminare und Kurse von der Arbeit freistellen zu lassen. In den meisten Bundesländern stehen Beschäftigten hierfür fünf zusätzliche Urlaubstage pro Jahr zu. Wer eine intensivere Weiterbildung plant, kann diesen Anspruch in der Regel auch auf zehn Tage innerhalb von zwei Jahren blocken. Das ist ein unschlagbarer

Vorteil für alle, die beruflich vorankommen möchten, ohne dafür ihren regulären Erholungsurlaub opfern zu müssen.

INTENSIVES SPRACHTRAINING STATT SEMINARRAUM

Besonders effektiv lässt sich diese Zeit für das Erlernen oder Vertiefen von Fremdsprachen nutzen. Anstatt abends nach Feierabend Vokabeln zu pauken, bietet eine gezielte Sprachreise die Chance, vollkommen in eine neue Kultur einzutauchen. Spezialisierte Anbieter wie Panke Sprachreisen haben Programme im Portfolio, die exakt auf die gesetzlichen Anforderungen für Bildungsurlaub zugeschnitten sind. Ob es darum geht, die Kommunikation im internationalen Team zu festigen, Verhandlungssicherheit zu gewinnen oder sich gezielt auf weltweit anerkannte Sprachzertifikate wie Cambridge oder IELTS vorzubereiten – der Lernerfolg im Ausland ist durch den täglichen Praxisbezug extrem hoch. Vor der Buchung steht jedoch ein wichtiger Schritt an: Die geplante Maßnahme muss rechtzeitig mit dem Arbeitgeber abgestimmt und beantragt werden. Mehr Infos: bildungsurlaub.de

Foto: Adobe Stock

ES IST NIE ZU SPÄT FÜR EINEN NEUANFANG

Wer sich nach einem neuen Beruf umschaute, sieht sich oft mit einer grundlegenden Frage konfrontiert: Ist eine klassische Ausbildung der richtige Weg oder eignet sich eine Umschulung besser für die persönliche Situation?

Um diese Entscheidung treffen zu können, ist es wichtig, den Unterschied zwischen diesen beiden Bildungswegen zu verstehen und die Vorteile einer Umschulung zu kennen.

Eine klassische Ausbildung richtet sich primär an Schulabgänger*innen und junge Erwachsene. Sie dauert in der Regel drei Jahre und kombiniert theoretischen Unterricht mit praktischer Arbeit in einem Betrieb. Eine Umschulung hingegen ist eine verkürzte Form der Ausbildung, speziell konzipiert für Erwachsene, die bereits Berufserfahrung haben und sich neu orientieren möchten oder müssen – etwa

wegen Arbeitslosigkeit oder gesundheitlicher Probleme. Mit einer durchschnittlichen Dauer von zwei Jahren bietet sie einen effizienteren Weg zum Berufsabschluss.

MODERNE LERNMETHODEN: KEINE ANGST VOR DER „SCHULBANK“

Viele Erwachsene scheuen davor zurück, sich erneut in eine Ausbildungssituation zu begeben. Doch die Realität der Erwachsenenbildung unterscheidet sich grundlegend von früheren Schul-



erfahrungen. Moderne Lernmethoden, die speziell auf die Bedürfnisse und Lebenssituationen Erwachsener zugeschnitten sind, machen das Lernen effektiv und praxisnah. Dank flexibler Online-Lernformate kann man im eigenen Tempo und nach einem individuellen Zeitplan lernen. Dies kommt besonders denjenigen entgegen, die Umschulung und familiäre oder andere Verpflichtungen in Einklang bringen müssen.

Foto: Adobe Stock



SPRACHEN LERNEN MIT RÜCKENWIND

Ob für den nächsten Urlaub, den Job, die Schule oder den Alltag: Wer eine Sprache sicher sprechen möchte, braucht vor allem eines – Praxis. Bei inlingua Kiel geht es genau darum: Sprachen lebendig zu lernen und von Anfang an ins Sprechen zu kommen.

Englisch auffrischen, Spanisch für die Reise lernen, Deutschkenntnisse verbessern oder sich gezielt auf Schule, Studium und Bewerbung vorbereiten: **inlingua Kiel** bietet Sprachkurse für unterschiedliche Ziele und Lebenssituationen. Möglich sind unter anderem Einzeltraining, Gruppenkurse sowie flexible Online-Angebote. Dabei wird der Unterricht so gestaltet, dass die Sprache nicht nur theoretisch gelernt, sondern direkt angewendet wird – alltagsnah, persönlich und mit Blick auf den individuellen Fortschritt.

AUCH FÜR UNTERNEHMEN INTERESSANT
Neben Kursen für Privatpersonen bietet inlingua Kiel

auch maßgeschneiderte Sprachtrainings für Unternehmen an. Ob Business-Englisch, Deutschkurse für Mitarbeitende oder gezielte Kommunikationstrainings: Die Inhalte können an den Bedarf im Berufsalltag angepasst werden. Auch geförderte Sprachkurse sind möglich – inlingua Kiel ist als AZAV-zertifizierter Bildungsträger zugelassen und berät zu passenden Fördermöglichkeiten. Gerade der Sommer ist ein guter Moment, um neue Pläne anzuschieben: für mehr Sicherheit im Gespräch, bessere Chancen im Beruf oder einfach das gute Gefühl, beim nächsten „Can I help you?“ nicht sofort innerlich auf Durchzug zu schalten. Mehr Infos unter www.inlingua-kiel.de



Viele Jobs bergen
gesundheitliche Risiken:
Bäcker*innen leiden
beispielsweise vermehrt
an Atemwegserkrankungen

GEFAHR IM JOB

WENN DIE ARBEIT SCHLEICHEND KRANK MACHT

Berufskrankheiten entwickeln sich oft über Jahrzehnte.
Wer Warnsignale frühzeitig ernst nimmt und handelt, sichert sich wichtige Hilfen.

Ob ohrenbetäubender Lärm auf der Baustelle, feiner Staub in den Werkhallen, chemische Substanzen im Handwerk oder die permanente körperliche Belastung durch Knien und Bücken: Viele berufsbedingte Gesundheitsrisiken sind auf den ersten Blick nicht sichtbar. Das Tückische an Berufskrankheiten ist ihre schleichende Natur. Erkrankungen wie Lärmschwerhörigkeit, heller Hautkrebs, chronische Atemwegsleiden oder schwere Schäden am Bewegungsapparat zeigen sich oft erst dann, wenn die schädlichen Einflüsse bereits zwanzig, dreißig oder gar vierzig Jahre zurückliegen. Umso wichtiger ist es, erste körperliche

Warnsignale niemals zu ignorieren, sondern konsequent zu hinterfragen.

SYMPTOME DOKUMENTIEREN UND ABSICHERUNG NUTZEN

Wer den begründeten Verdacht hegt, dass aktuelle Beschwerden auf frühere oder gegenwärtige Belastungen am Arbeitsplatz zurückzuführen sind, sollte frühzeitig aktiv werden. Ein entscheidender Schritt ist es, die auftretenden Symptome sowie die genauen beruflichen Tätigkeiten und Arbeitsbedingungen lückenlos zu dokumentieren. Diese Aufzeichnungen dienen als wertvolle Basis für die anschließende ärztliche Abklärung.

Ergibt sich daraus der Verdacht auf eine Berufskrankheit, wird ein offizielles Prüfungsverfahren bei der gesetzlichen Unfallversicherung eingeleitet. Darüber hinaus hat das Melden von Verdachtsfällen eine enorme präventive Bedeutung für die gesamte Arbeitswelt. Oft führt erst die Untersuchung solcher Fälle dazu, dass Gefahrenquellen direkt im Betrieb erkannt werden. In der Folge können Arbeitsplätze durch optimierten Gehörschutz, ergonomische Anpassungen oder spezielle Vorsorgeangebote langfristig sicherer gestaltet werden, um nachfolgende Generationen effektiv zu schützen.

Foto: Adobe Stock

**Herzlich Willkommen
bei inlingua Kiel**

Die neuen
Sprachkurse
starten jetzt!

**JETZT FÜR
SPRACHKURSE
ANMELDEN!**

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

Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse

inlingua®

Sprachen sind inlingua.

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

www.inlingua-kiel.de

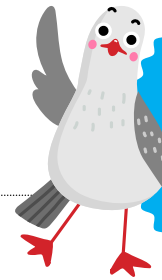
WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Hier kommen Küsten-Vibes für zuhause – von maritimen Lieblingsstücken bis zu Möbeltrends und wertvollen Immobilientipps.



SCHÖNES MIT MEERWERT

Maritim, handgemacht und mit einer ordentlichen Prise Heikendorf-Charme: Im Kaufhaus der Kunst warten Lieblingsstücke, die sofort nach Meer, Gemütlichkeit und „Ach, das nehme ich auch noch mit!“ rufen.



KAUFHAUS DER KUNST

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

AHOI, ABTROCKNEN!

Diese maritimen Geschirrhandtücher aus Halbleinen sehen so schön aus, dass man fast vergisst, dass sie eigentlich arbeiten sollen. Mit Möwen, Strandkörben, Fischen und Streifen bringen sie Küstenlaune in jede Küche. Hergestellt werden sie in Portugal auf alten Maschinen, je 9 Euro.



KOMM KUSCHELN

Im Kaufhaus der Kunst warten weiche Kissen, liebenswerte Kuscheltiere und kleine Lieblingsbegleiter darauf, gedrückt, verschenkt oder einfach mit nach Hause genommen zu werden. Für kleine Hände, große Herzen und alle, die bei „süß“ sofort schwach werden. Die kuscheligen Schätze gibt es ab 22 Euro.



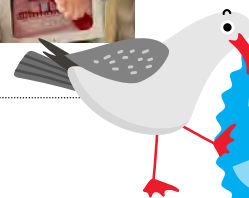
PETRI DEKOGLÜCK!

Diese charmanten Fisch-Vasen beißen garantiert an – und zwar direkt auf dem Tisch, im Regal oder auf der Fensterbank. Ob in zartem Grün, Rosa oder Creme: Die kleinen Keramik-Fische bringen maritimen Witz in die Wohnung und sind auch ohne Wasser ein echter Fang. Zu angeln gibt es sie im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf für je 19,90 Euro.



KLEINE KÜSTEN-KINDER GANZ GROSS

Für die jüngsten Meer-Fans gibt es wieder maritime Kinderartikel zu entdecken – von süßen Accessoires bis zu liebevollen Kleinigkeiten im Küstenlook. Perfekt zum Verschenken, Verlieben oder Einfach-mal-Mitnehmen. Aufgepasst: Im Juni gibt's 30 Prozent Rabatt auf Kinderkleidung!



Im Juli
bekommst du

30%

Rabatt auf
Kinderkleidung!

FISCH AHOI

Diese Fische schwimmen nicht durchs Meer, sondern direkt ins Herz: Die farbenfrohen Glasfische werden in Schleswig-Holstein in Handarbeit gefertigt und sind echte Unikate. Besonders praktisch: Auch im Winter dürfen sie draußen bleiben und dort munter weiter für Küstenflair sorgen, ab 19 Euro.



Die Expert*innen
planen jedes
ihrer Häuser
professionell und
geschmackvoll



STEIN AUF STEIN ZUM EIGENHEIM

Als Experte für energieeffiziente Massivhäuser plant das Ascheberger Familienunternehmen Nagel Massivhaus Traumhäuser nach individuellen Wünschen und steht dabei seit über 40 Jahren für Kompetenz und Zuverlässigkeit. Von der ersten Idee bis zur Schlüsselübergabe ist man hier in den besten Händen.

„Bei uns bekommt man alles aus einer Hand, der Bauherr kann sich ganz entspannt zurücklehnen und muss sich um nichts kümmern“, sagt Susanne Nagel. Der Bauantrag, das Bodengutachten, die Bautrocknung sowie die Beantragung der Hausanschlüsse sind im Leistungsumfang enthalten. „Und auch bei der Grundstücks-suche sind wir gerne behilflich. Jedes einzelne Haus wird kompetent und liebevoll geplant.“

Auf die Massivbauweise setzt der Betrieb, den ihr Vater 1977 gegründet hat, nicht ohne Grund. „Vor allem angesichts der hohen Strompreise bringen Massivhäuser viele Vorteile mit sich“, erklärt die Expertin. So überzeugen die Gebäude mit einer besonders wirksamen Wärmespeicherung, massiven, tragenden Wänden, einem gesunden Raumklima sowie bestem Schall- und Brandschutz. „Durch die Verwendung robuster Baustoffe wie Ziegel und Beton sind Massivhäuser außerdem extrem langlebig“, ergänzt Susanne Nagel.

ENERGIEEFFIZIENTE BAUWEISE

Dank energieeffizienter Bauweise sind die Häuser zukunftssicher und können auch an folgende Generationen übergeben werden. Dabei überzeugen sie in vielerlei Hinsicht. „Beispielsweise setzen wir schon seit vielen

Jahren auf innovative Wärmepumpen mit Lüftungstechnik. So ist das Haus komplett unabhängig von Öl und Gas“, erklärt die Geschäftsinhaberin. Auf diese Weise bleiben die Nebenkosten niedrig, und mit einer zusätzlich gewählten Photovoltaikanlage ist man nahezu unabhängig von Stromkosten. Gerade in der heutigen Zeit ist das ein wichtiger Punkt.

INDIVIDUELLE PLANUNG

Lösungen „von der Stange“ sind bei **Nagel Massivhaus** tabu. Jedes Haus wird individuell und professionell geplant und schließlich schlüsselfertig übergeben. Die Auswahl ist dabei groß: Ob Einfamilienhaus, Bungalow, Landhaus, Stadtvilla, Stadthaus oder Doppelhaus, die Möglichkeiten sind vielfältig. In ausführlichen Gesprächen geht Susanne Nagel den Bedürfnissen der Bauwilligen mit viel Geduld und Erfahrung genau auf den Grund. Jedes Detail hilft ihr dabei, Gestaltung, Raumaufteilung und Materialien so abzustimmen, dass man sich in seinem Haus später rundum wohlfühlt.

BEWÄHRTES NETZWERK

Während die Bauingenieurin gemeinsam mit ihrer Architektin Petra Schuchow und Werkstudent Moritz Krüger die Planung

übernimmt, setzt ein unternehmenseigenes Team aus Maurern und Betonbauern die Vorstellungen vom ganz persönlichen Traumhaus in die Tat um. Den Innenausbau übernehmen ausschließlich ausgewählte Meisterbetriebe aus der Region, mit denen Susanne Nagel schon lange zusammenarbeitet. „Durch die langjährige, vertrauensvolle Zusammenarbeit ist im Laufe der Zeit ein bewährtes Netzwerk entstanden, das den Bauherren jeden Wunsch von den Augen abliest“, sagt sie.

TRANSPARENZ UND FAIRNESS

Vor jedem Bau steht eine präzise Schätzung der Nebenkosten. „So sind kein Risiko und keine bösen Überraschungen zu erwarten. Gerade in der heutigen Zeit ist dieser Punkt für uns ein absolutes Muss“, betont Susanne Nagel. Auch sonst werden Transparenz und Fairness groß geschrieben: Sollten nach einem Vertragsabschluss die Preise auf dem Baustoffmarkt sinken, werden die Einsparungen selbstverständlich weitergegeben. Noch bis zum Ende der Bemusterung können die Preise angepasst werden. Und auch nach der Übergabe stehen Susanne Nagel und ihr Team bei Fragen zur Verfügung. Näheres unter Nagel Massivhaus GmbH, Tel.: 04526 / 300 70, www.nagelbau.de

Wir verwirklichen Wohnträume



Wir bauen für Sie z.B.
in folgenden Baugebieten:
Bosau, Schönberg
Tökendorf, Schönwalde
Ahrensböck, Kiel, Rendsburg,
Neumünster, Bad Segeberg



**Kurz-
fristiger
Baubeginn
möglich!**



- **Jedes Haus auch im KfW 40 Standard möglich**
- **Frei geplanter Grundriss**
- **Massiv gemauert**

- **Abluftwärmepumpe inklusive**
- **Freie Wahl der Ausstattung**
- **Kurze Bauzeit**

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns
www.nagelbau.de

NAGEL Massivhaus GmbH

Trentrade 35
24326 Ascheberg

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

*Hier bin ich
zu Hause!*



COOL BLEIBEN IM BEET

So kommt dein Garten durch die Sommerhitze

Die Temperaturen steigen, der Boden trocknet aus, die Pflanzen welken: Hitzestress ist für unsere Gärten längst fester Bestandteil des Sommers. „Wer die richtigen Maßnahmen ergreift, schützt seinen Garten und spart sich erheblich Arbeit und Frustration“, weiß Dr. Lutz Popp, Gartenbauexperte beim Bayerischen Landesverband für Gartenbau und Landespflege e. V. (BLGL).

MULCHEN: DIE BESTE SOFORTMASSNAHME

Mulchen ist die einfachste und wirkungsvollste Maßnahme, die Hobbygärtner*innen

sofort ergreifen können. Eine Schicht aus organischem Material, wie Rasenschnitt, Ernteabfällen oder Stroh auf offenen Beeten wirkt wie eine Isoliermatte: Der Boden heizt sich langsamer auf, die Verdunstung sinkt und der Gießaufwand geht spürbar zurück. Nebenbei profitieren auch Bodenlebewesen wie Würmer und Mikroorganismen - diese zersetzen das Material und wandeln es in wertvollen Humus um. „Wer mulcht, gießt weniger und wer weniger gießt, hat mehr Zeit, seinen Garten wirklich zu genießen“, sagt Dr. Popp. Wer kein Mulchmaterial hat, sollte die oberste Bodenschicht nach dem Gießen regelmäßig auflockern. Das unterbricht die feinen Kapillaren im Boden, durch die sonst Feuchtigkeit nach oben steigt und verdunstet. Ganz nach dem alten Sprichwort: „Einmal hacken spart zweimal gießen.“

sind z. B. Sommer-Portulak, Spargel- und Helmbohne sehr gut trockenheitstolerant. Wärmeliebende Kulturen wie Auberginen, Süßkartoffeln oder Kichererbsen, die früher als Exoten galten, wachsen jetzt zuverlässig. „Der Klimawandel stellt uns vor echte Herausforderungen, aber er ermöglicht den Anbau von Kulturen, die hier früher nicht reifen“, betont Dr. Popp. „Wer seinen Anbauplan vielfältig gestaltet, ist gegen schlechte Jahre besser abgesichert.“

GEHÖLZE: WEITSICHT ZAHLT SICH AUS

Nicht nur im Gemüsebeet, auch im Gehölzsoriment vollzieht sich ein Wandel. Wer neben üblichen heimischen auch andere Gehölze pflanzen möchte, kann auf wärme- und trockenheitsverträgliche Arten zurückgreifen wie Blumen-Esche, Felsen-Ahorn und Thüringische Mehlbeere. Bei Neupflanzungen ist darauf zu achten, regelmäßig durchdringend zu gießen, mit ca. 20 bis 30 Liter pro Gießgang. „Für den Garten der Zukunft lohnt es sich, neue Pflanzenarten zu verwenden“, sagt Dr. Popp. „Wer das heute beim Pflanzen berücksichtigt, wird in Zukunft einen Garten haben, der Hitze aushält und Schatten spendet.“

TROCKENHEITS-VERTRÄGLICHE ARTEN ALS LANGFRISTIGE STRATEGIE

Wer den Garten klimaresilient aufstellen will, kommt an der Artenfrage nicht vorbei. So



JETZT MAL BUTTER BEI DIE KÜCHE!

Neue Küche im Kopf?
Dann kommt die Sommer-Aktion
von Janz genau richtig

Bei **Küchen Janz** heißt es im Juli und August: „Jetzt mal Butter bei die Küche! Qualität ohne Kompromisse.“ Die neue Küchenaktion bringt frische Ideen, starke Qualität und attraktive Sommer-Prämien zusammen – perfekt für alle, die ihre Traumküche nicht länger nur auf der Pinterest-Pinnwand parken wollen. Ab einem Auftragswert von 7.500 Euro gibt es tolle Extras, zum Beispiel den Miele Geschirrspüler C7191 SCVi AD 125 Edition, das Topfset Senna S8 sowie 1.500 Euro geschenkt zum Küchenkauf.



PLANUNG, DIE PASST, DESIGN, DAS BLEIBT

Im Mittelpunkt steht bei Janz eine Küchenplanung, die wirklich zum Leben passt: markenneutrale Beratung, moderne 3D- und VR-Technologie sowie hauseigene, zertifizierte Monteure, die Lieferung und Aufbau reibungslos übernehmen. Dazu kommen starke Garantien – fünf Jahre auf E-Geräte und Interliving Küchen sowie zehn Jahre auf

Culineo Küchen. Der neue Küchenprospekt macht direkt Lust auf die eigene Traumküche: Trends, Technik-Highlights und viele Ideen zeigen, was heute in der Küche möglich ist. Ein besonderer Hingucker ist die Culineo Küche Sakura im Japandi-Stil – mit sanften Farben, klaren Formen und einer ruhigen, minimalistischen Atmosphäre. Genau richtig für alle, die es stilvoll, gemütlich und schön aufgeräumt mögen.

Fotos: Möbel Janz

Culineo Küche aus dem Programm C357. Front Lack Sky Premium matt mit Anti-Fingerprint-Beschichtung, Arbeitsplatten, Nischenrückwand und Ansetztisch Eiche Honig Nachbildung. Best. aus Zeile mit Hochschränken, Nische mit Regalboards und großer Insel mit hohem Ansetztisch. Mit hochwertigen Siemens Elektrogeräten und Einbauspüle. Maße ca. 363 x 180 x 90 cm. Ohne Deko.

SIEMENS

Siemens Kühl-/Gefrierkombi K186V55EO (EEK E)*²

5 Jahre Garantie* auf E-Geräte inklusive:

Siemens Glaskeramik-Kochfeld ET645HE17

Siemens Backofen HB013FBB1 (EEK A)*¹

Siemens Kühl-/Gefrierkombi K186V55EO (EEK E)*²

INDIVIDUELL PLANBAR

JANZ EINFACH MEHR WERT

Inkl. Hochschrankelement

Ansetztheke

Miele Geschirrspüler + Topf-Set GRATIS¹⁾

1.500,- GESCHENKT!¹⁾

AM-Cook Topf-Set „Senna S8“

Miele Geschirrspüler C 7191 SCVi AD 125 Edition

KUNDENZUFRIEDENHEIT NOTE 1,4

QR-Code scannen und noch mehr Küchen-Highlights online entdecken.

Jetzt mal BUTTER bei die KÜCHE!

Qualität OHNE Kompromisse.

11.399,-

VOLLSERVICE-Preis

Inklusive Lieferung & Montage

Anti-Fingerprint

Energieeffizienzklasse (EEK) → Spektrum A+++ bis D → Spektrum A bis G | → Gemäß unseren Garantiebedingungen.

inter living KÜCHEN **JANZ**

Möbel Janz GmbH
Schönberger Landstr. 59-61
24232 Schönkirchen
Telefon (04348) 9170-0
Folgen Sie uns: [f](#) [p](#) [y](#) [i](#) [t](#) [s](#)



Für ein gutes
Bauchgefühl

www.kuechen-janz.de



AUSGEZEICHNET
von unseren Kunden!

Zum 8. Mal in Folge
mit Bestnote bewertet!

Mehr Infos auf:
moebel-janz.de/service-inspektor

¹⁾ Nicht in bar auszuhäufeln. Gilt nicht auf Aktionsware. Gilt nur bei Neubestellung einer frei geplanten Küche bis zum 31.08.2026 ab einem Auftragswert von 7.500 Euro. Ausgenommen reduzierte Ware, geschützte Markenware und Aktionsware. Wenn nicht anders angegeben, sind alle Preise Abholpreise in Euro und verstehen sich ohne Dekoration. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modellabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Aktionsvorteile nicht kombinierbar. Für Druckfehler keine Haftung. **Gültig bis 31.08.2026.**



Großzügige Eckgruppe mit Longchair - individuell planbar in Stoff oder Leder

ANZEIGE

STILVOLL WOHNEN, INDIVIDUELL GEPLANT

Ob großzügige Sofalandschaft, flexibler Esstisch oder passende Stühle: Bei HMC Möbel Company in Schwentinental finden Wohnideen genau die Form, die zum eigenen Zuhause passt.

Die Eckgruppen und Polstermöbel sind in vielen Größen erhältlich und lassen sich dank vielfältiger Kombinationsmöglichkeiten individuell planen – vom kompakten Einzelsofa bis zur großen Eckkombination mit Longchair. Eine umfangreiche Stoff- und Lederauswahl bietet viel Spielraum für den persönlichen Wohnstil. Neu im Sortiment sind Stoffe mit sehr gutem Fleckenschutz. Bei vielen Modellen können zudem Armlehnen und Sitzhöhen passend ausgewählt werden. Die Eckgruppe mit Longchair ist in Stoff ab 2.498 Euro erhältlich.

FLEXIBILITÄT FÜR WOHNEN UND ESSEN

Auch die Tischprogramme bieten zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten. Die Massivholz-Tische in Eiche oder Nussbaum sind in Größe und Ausführung individuell planbar und mit verschiedenen Bein- und Untergestellvarianten erhältlich. Einige Modelle lassen sich mit Ansteckplatten erweitern, andere verfügen über einen integrierten Gestellauszug.

Für ein besonders modernes Wohngefühl bietet **HMC Möbel Company** außerdem Tische mit robusten Keramikplatten in vielen Farbstellungen an – ebenfalls in unterschiedlichen Größen und auf Wunsch ausziehbar. Ergänzt wird das Sortiment durch eine große Auswahl an Stühlen, Sesseln und Bänken in verschiedenen Größen sowie in Stoff und Leder.



Flexible Tischprogramme mit passenden Stühlen, Sesseln und Bänken

Noch bis zum 25. Juli läuft das Sommer-Special: Ab einem Einkauf von 1.000 Euro gibt es 100 Euro geschenkt, ab 2.000 Euro sogar 200 Euro. Ausgenommen sind reduzierte Ware, Aktionsware und markengeschützte Ware der Firmen Brühl und Ligne Roset. Nur ein Gutschein je Einkauf und Kund*in.

SUMMER SPECIAL

bis 25.07.2026



»ECKGRUPPE« in L-Form

div. Stoffe & Farben

Aktionspreis ab € **1.798,-**

bis zu
€ 200,-*
geschenkt



»RELAXSESSEL« Aktionspreis € **1.498,-*** statt 1.976,-

»HOCKER« Aktionspreis € **498,-*** statt 549,-

*nur im Set verkäuflich.



ligne roset

»SCHLAFSOFA MULTY«

4 Farben

Aktionspreis € **2.358,-** statt 3.174,-

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

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

*ausgenommen reduzierte, Aktions- & markengeschützte Ware (Fa. Brühl, Ligne Roset)

HMC Möbel Company GmbH "Ostseepark Schwentinental"

Dieselstraße 3, 24223 Schwentinental, Tel.: 04307 839363

www.moebel-company.de

HMC
MÖBEL COMPANY

F. FISCHER GMBH

HANDWERK AUS KIEL MIT BLICK IN DIE ZUKUNFT

Wer heute baut, saniert oder modernisiert, sucht nicht nur hochwertige Produkte, sondern auch persönliche Beratung und verlässliche Partner vor Ort. Genau dafür steht die F. Fischer GmbH im Faluner Weg.



Das traditionsreiche Familienunternehmen wird mittlerweile in fünfter Generation geführt und verbindet klassisches Tischlerhandwerk mit modernster Fertigungstechnik.

FENSTER UND TÜREN AUS EIGENER FERTIGUNG

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Herstellung hochwertiger Fenster, Haustüren und Hebeschiebetüren. Produziert wird direkt am Standort in Kiel – ein Vorteil, der kurze Wege, hohe Qualitätsstandards und individuelle Lösungen ermöglicht. Ob für private Bauherr*innen, Gewerbekund*innen oder öffentliche Auftraggeber*innen: Die F. Fischer GmbH fertigt maßgeschneiderte Elemente aus Holz sowie Holz-Aluminium. Besonders gefragt sind Holz-Aluminium-Fenster, die die natürliche Optik und Wohnlichkeit von Holz im Innenbereich mit der Witterungsbeständigkeit von Aluminium auf der Außenseite verbinden. Das Ergebnis sind langlebige Premiumfenster mit hoher Energieeffizienz und zeitlosem Design.

GRENZEN ÖFFNEN MIT SOLARLUX

Ein Highlight im Portfolio sind die Glas-Faltwände von Solarlux. Als regionaler Partner vertreibt die Tischlerei Fischer die hochwertigen Systeme in Schleswig-



Die familiäre und enge Zusammenarbeit zeichnet das Unternehmen aus



Holstein und schafft damit fließende Übergänge zwischen Innen- und Außenbereich. Im Gegensatz zu klassischen Schiebeelementen lassen sich Glas-Faltwände nahezu vollständig öffnen. Dadurch entstehen großzügige Wohnräume mit maximalem Tageslichteinfall und einem einzigartigen Freiheitsgefühl. Ob für Einfamilienhäuser, Wintergärten, Gastronomie oder gewerb-

liche Projekte – die flexiblen Lösungen eröffnen vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Neben Fenstern, Türen und Fassadenelementen realisiert die Tischlerei auch individuelle Möbel und Innenausbauten nach Maß. Die enge Zusammenarbeit mit Architekt*innen und Planungsbüros gehört dabei ebenso zur Unternehmensphilosophie wie die persönliche Beratung vor Ort.

TISCHLEREI F. FISCHER GMBH

Faluner Weg 5, 24109 Kiel

Tel.: 0431 / 53 72 10

Web: www.fischer-kiel.de



Hier scannen für mehr Infos!



F. FISCHER GMBH · Kiel
TISCHLEREI · FENSTER · MÖBEL



SUMMENDE UNTERMETER

Wenn es draußen wärmer wird, beginnt auch rund ums Haus wieder das große Summen. Wespen und Hornissen suchen jetzt geschützte Plätze für ihre Nester. Wer früh hinschaut, kann späteren Ärger oft vermeiden.

Mit den warmen Tagen beginnt auch für Wespen und Hornissen die Suche nach einem geschützten Zuhause. Wer jetzt rund ums Haus genauer hinschaut, kann mögliche Nistplätze früh erkennen und späteren Ärger vermeiden.

Beliebt sind vor allem ruhige Hohlräume mit wenig Zugluft: Rollladenkästen, Dachüberstände, Fassadenverkleidungen, Gartenhäuser, Garagen oder Bereiche unter Terrassendielen. Hornissen ziehen besonders dunkle, ungestörte Orte wie Dachböden, Scheunen oder Baumhöhlen vor. Frische Nester sind anfangs oft kaum größer als ein Golfball und haben eine graubraune Papieroptik.

Aufmerksam werden sollte man, wenn Wespen immer wieder denselben Spalt anfliegen oder summende

Geräusche aus Rollladenkästen, Dachbereichen oder Wänden zu hören sind.

ACHTUNG, NATURSCHUTZ!

Wichtig: Wespen und Hornissen stehen unter Naturschutz, Nester dürfen nicht einfach zerstört werden. Wer ein Nest entfernen oder umsiedeln lassen möchte, sollte sich an die örtliche Naturschutzbehörde oder einen



Fachbetrieb wenden. Vorbeugen hilft am besten: Ritzen und Spalten lassen sich mit Silikon oder Dichtungsschaum schließen, Lüftungsöffnungen und Kellerschächte mit Insektennetzen sichern. Auch leere Vogelnistkästen, Schuppen und Gartenhäuser sollten im Frühjahr kontrolliert werden. Süße Lebensmittel, offene Mülleimer und Tierfutter sollten gut verschlossen bleiben.

Foto und Illustration: Adobe Stock

Familie Hanzlik,
Haus & Grund-Mitglied seit 2005


Haus & Grund®
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.
Kiel

Eine starke Gemeinschaft? Dafür hab ich jemanden!

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

Mehr Infos unter **0431-6636123**
oder www.hausundgrund.de/verein/kiel



Lust auf *gute Ideen* für den Thermomix®?



6 AUSGABEN +
2 SONDERHEFTE
**JETZT NUR
62,50 €**



JETZT BESTELLEN UNTER
www.zaubertopf.de/abo-regio



Zaubertopf ist eine unabhängige Publikation aus dem Hause falkmedia und steht in keinerlei Verbindung zu den Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Die Marken Thermomix®, TMS® und Varoma® sowie die Produktgestaltungen des „Thermomix™“ sind eingetragene Marken der Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Für die Rezeptangaben in **Zaubertopf** ist ausschließlich falkmedia verantwortlich.



GELDWÄSCHEBEKÄMPFUNG BEI IMMOBILIENGESCHÄFTEN

Mitwirkungspflicht für Immobilienverkäufer*innen

Seit dem 1. April 2023 müssen Verkäufer*innen bei Immobilientransaktionen in Deutschland dem Notariat den Eingang des Kaufpreises durch einen offiziellen Bankbeleg nachweisen – zum Beispiel durch einen Kontoauszug oder eine Buchungsbestätigung. Die Regelung ist Teil der verschärften Geldwäscheprevention und gilt für alle Kaufverträge, die ab dem 1. April 2023 abgeschlossen wurden.

Bis dahin genügte es in der Regel, wenn Verkäufer*innen dem Notariat mitteilten, dass der Kaufpreis auf ihrem Konto eingegangen ist. Heute reicht diese bloße Information nicht mehr aus.

HINTERGRUND

Mit dem Sanktionsdurchsetzungsgesetz II und der Anpassung des Geldwäschegesetzes (GwG) hat der Gesetzgeber die Transparenz bei Immobiliengeschäften deutlich verschärft. Ziel ist es, Geldwäsche und illegale Transaktionen zu verhindern.

Kaufpreise dürfen daher nicht mehr in bar oder mit sogenannten Bargeldäquivalenten wie Gold oder Kryptowerten beglichen werden. Stattdessen müssen Verkäufer*innen dem Notariat lückenlos belegen, dass der Kaufpreis auf ihrem Konto eingegangen ist.



Fotos: Immobilien Heldt

PRAKTISCHE UMSETZUNG

Verkäufer*innen sollten nach Eingang des Kaufpreises zeitnah einen offiziellen Bankbeleg beschaffen. Dieser sollte Empfänger- und Absenderkonto, Buchungsdatum, Betrag sowie den Verwendungszweck enthalten. Der Beleg muss anschließend unverzüglich an das zuständige Notariat weitergeleitet werden. Ohne diesen Nachweis verzögert sich die Eintragung der Eigentumsübertragung im Grundbuch.

RECHTLICHE GRUNDLAGE

Notar*innen sind seit dem 1. April 2023 laut § 16a GwG verpflichtet, die Herkunft der Gelder zu prüfen und den entsprechenden Nachweis zu dokumentieren. Verstöße müssen an die Zentralstelle für Finanztransaktionsuntersuchungen, Englisch: Financial Intelligence Unit (FIU), gemeldet werden. „Die Nachweispflicht dient der Sicherheit aller Beteiligten. Sie stellt sicher, dass Immobiliengeschäfte transparent und rechtsicher abgewickelt werden“, so die Bundesnotarkammer.

EMPFEHLUNG

Wer eine Immobilie verkauft, sollte unmittelbar nach Eingang des Kaufpreises bei der Bank einen offiziellen Buchungsbeleg anfordern und diesen ohne Verzögerung an das Notariat weiterleiten. So lassen sich unnötige Verzögerungen bei der Eigentumsumschreibung vermeiden.

Weitere Immobilientipps gibt es auf

www.HELDT.immo

#lieblingsmaklerinkiel #drohnenpilotin

#immobilienheldt

Seit über
80 Jahren



FAHRENKRUG
KACHELÖFEN UND KAMINE



www.fahrenkrug-kamine.de

- Heizkamine
- Kachelöfen
- Speicheröfen
- Stilkamine

- Ersatzteile
- Zubehör
- Wartung
- Reparaturen
- Fliesenarbeiten

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

Kirchenstraße 11
24211 Preetz
Telefon 04342/78 78 65

**DAS RECHT
AUF HILFE IST
NICHT VERHANDELBAR.
SPENDEN FÜR NOTHILFE
IN GAZA.**



medico international

DE69 4306 0967 1018 8350 02
medico.de/nothilfe-gaza



OUTDOOR-LIVING

Der Sommer findet draußen statt – und die Terrasse wird zum Lieblingszimmer.

Statt wackeliger Klappmöbel prägen heute klare Linien und hochwertige Materialien das Bild. Großformatige Feinsteinzeugplatten in Beton- oder Natursteinoptik lassen selbst kleine Flächen großzügig wirken. Wer es barfußfreundlich und warm mag, setzt auf WPC oder thermomodifizierte heimische Hölzer, die Wind und Wetter trotzen. Darauf entstehen wohnliche Zonen mit modularen Lounge-Sofas und wetterfesten Outdoor-Stoffen. Sie sehen

aus wie im Wohnzimmer, trocknen dank spezieller Schäume schnell und bleiben lange schön.

GUT DURCH-DACHT

Damit das Draußensein nicht vom Wetter diktiert wird, helfen smarte Überdachungen. Bioklimatische Lamellendächer aus Aluminium lassen sich per Fernbedienung stufenlos verstellen, spenden Luft und Schatten und leiten Regen unauffällig

ab. Wer maximalen Lichteinfall wünscht, kombiniert ein elegantes Glasdach mit einer Unterglas-Markise. Integrierte LED-Spots und dezente Infrarot-Heizstrahler verlängern die Saison bis in den Herbst.

DRAUSSEN KOCHEN

Zum neuen Lebensgefühl gehört auch die Outdoor-Küche. Sie macht das Kochen unter freiem Himmel zum Ereignis: Ein leistungsstarker Gasgrill bildet meist das Zentrum, daneben liegen Arbeitsflächen aus Naturstein, ein Spülbecken und ein Kühlschrank für kurze Wege. Ein Holzfeuer-Pizzaofen setzt das i-Tüpfelchen. So stehen Gastgeberinnen und Gastgeber nicht mehr abseits am Grill, sondern kochen mitten im Geschehen – kommunikativ, genussvoll und entspannt.

Die Investition in Terrasse, Überdachung und Außenküche steigert nicht nur den Wert der Immobilie. Sie schenkt mehr Zeit im Freien, mehr Komfort und ein Stück Urlaubsgefühl zu Hause – ganz ohne Stau, aber mit großem Stil.

Foto: Adobe Stock

ANZEIGE

VERGLEICHSANGEBOTE BEI SANIERUNGEN

Keine starre Drei-Angebote-Regel

Wohnungseigentümergeinschaften müssen bei Erhaltungsmaßnahmen künftig nicht zwangsläufig mehrere Vergleichsangebote einholen. Das hat der Bundesgerichtshof (BGH) mit Urteil vom 27. März 2026 (V ZR 7/25) klargestellt.

Nach der Entscheidung reicht es aus, wenn Eigentümer ihre Beschlüsse auf einer ausreichenden Tatsachengrundlage treffen. Eine starre Pflicht zur Einholung von drei Angeboten oder feste Bagatelld Grenzen gebe es nicht. In bestimmten Fällen könne sogar ein einziges Angebot genügen – etwa bei bewährten Handwerksbetrieben, ausreichender Vorprüfung oder besonderer Dringlichkeit.

„Der BGH stärkt damit die Praxisnähe im Wohnungseigentumsrecht. Gerade in Zeiten des Handwerkmangels sind mehrere

vergleichbare Angebote häufig kaum zu bekommen. Eigentümergeinschaften und Verwalter werden spürbar entlastet“, erklärt Sönke Bergemann, Geschäftsführer von Haus & Grund Kiel.

Im konkreten Verfahren stellte der BGH klar, dass fehlende Vergleichsangebote allein keinen Verstoß gegen ordnungsmäßige Verwaltung darstellen. Entscheidend sei vielmehr, ob die Eigentümer sachgerecht und

nachvollziehbar entscheiden konnten. Für viele Wohnungseigentümergeinschaften bedeutet das künftig mehr Flexibilität und weniger bürokratischen Aufwand – ohne den Grundsatz wirtschaftlichen Handelns aufzugeben.

Jetzt Mitglied werden unter www.haus-und-grund-kiel.de und die Rechtsberatung von Haus & Grund in Anspruch nehmen.

Rechtsanwalt
Sönke Bergemann,
Geschäftsführer
Haus & Grund in Kiel



Foto: Haus & Grund Kiel



Wenn's um Immobilien geht...

**...dann zur
Förde Sparkasse.**

Ihr Maklerteam in Kiel.

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

Unsere Kundenbewertungen:



EXZELLENT* (4,9 von 5,0)

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



Förde Sparkasse

GESUNDHEIT & WELLNESS

Fit, frisch, federleicht: Hier kommen Sport mit Support,
Algen gegen Alterung und alles das, was Körper und Kopf guttut.



RUNTER VOM SOFA, REIN INS 4FUN

Im 4Fun Fitness Kiel gibt es nicht nur Geräte und Kurse, sondern persönliche Begleitung, ehrliche Unterstützung und danach eine wohlverdiente Auszeit in der Sauna.

Sommer kommt ja bekanntlich immer plötzlich. Eben noch „Ich starte nächste Woche“, zack: kurze Hose, T-Shirt-Wetter, Badezeit. Wer seinen Körper wieder in Schwung bringen möchte, ist im **4Fun Fitness Kiel** genau richtig. Hier wirst du nicht einfach an die Geräte geschickt und dann dir selbst überlassen. Das Trainerteam nimmt deine Ziele ernst, erstellt mit dir einen individuellen Trainingsplan und begleitet dich auf dem Weg dorthin. Dazu gibt es viele Kurse mit ausgebildeten Trainer*innen, bei denen Technik, Korrektur und Spaß zusammengehören.

Foto: Adobe Stock



ANALYSE, ANSPORN, AUSZEIT
Ein besonderes Extra ist die detaillierte Körperanalyse inklusive Auswertungsgespräch. So lässt sich erkennen, wo dein Körper mehr Kraft, Beweglichkeit oder Ausgleich braucht. Und wenn die Motivation mal schwächelt? Dann steht das Team bereit, feuert dich an und feiert

deine Fortschritte mit dir. Nach dem Training wartet der Wellnessbereich mit Saunen – perfekt zum Runterkommen nach einer starken Einheit. Mit dem Sommerangebot „drei Monate für 99 Euro“ kannst du das 4Fun Fitness Kiel ganz entspannt testen. Das Team freut sich auf dich!



**3 Monate
99€***



Nur für kurze Zeit

**4FUN
FITNESS**

4FUN-FITNESS.DE

*Gilt nur für Personen, die uns in den letzten 6 Monaten nicht getestet haben und ab 16 Jahren

Kronshagener Weg 97, Kiel, 0431-129011



Meeresalgen im Kampf
gegen Alterserkrankungen:
Hier setzt MarLeb an.



FÖRDERUNG BEWILLIGT

OCEANBASIS ERFORSCHT MARINE ALGEN GEGEN DIABETES UND ALTERUNG

Das Kieler Unternehmen oceanBASIS GmbH startet als Verbundpartner in das Forschungsprojekt „MarLeb – Marine Lebensmittel für gesundes Altern“. Ziel ist es, bioaktive Extrakte aus heimischen Meeresalgen und Küstenpflanzen zu entwickeln, die zur Prävention altersassoziierter Stoffwechselerkrankungen wie Typ-2-Diabetes und Übergewicht beitragen können.

Im Fokus stehen drei Rohstoffe: die Braunalgen Sackwurzeltang (*Saccorhiza polyschides*) und Arame (*Eisenia bicyclis*) sowie der Queller (*Salicornia europaea*). Vorarbeiten der beteiligten Gruppen zeigen im Tiermodell Hinweise auf lebensverlängernde, blutzuckersenkende und gewichtsregulierende Effekte. MarLeb knüpft daran an: Extraktionsverfahren sollen wirkungsorientiert optimiert, standardisiert und in einen Pilotmaßstab überführt werden.

DIE ROLLE VON OCEANBASIS: VON DER ALGE ZUM PRODUKT
oceanBASIS verantwortet im Verbund die Entwicklung und Optimierung der Extrakte – von der Beschaffung und Charakterisierung der Rohstoffe über die Prozessentwicklung bis zur Bewertung von Skalierbarkeit und wirtschaftlicher Verwertbarkeit. In enger Zusammenarbeit mit der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) entstehen standardisierte, reproduzierbare Extrakte, die biologisch auf

Wirksamkeit geprüft werden. Mindestens ein Kandidat soll bis zur pilothaften Herstellung geführt werden und perspektivisch die Basis für ernährungsbezogene Anwendungen bilden. Die Projektlaufzeit ist von Juli 2026 bis Dezember 2028 vorgesehen. Für oceanBASIS beträgt die Fördersumme rund 75.000 Euro.

STARKES KONSORTIUM AUS WISSENSCHAFT UND WIRTSCHAFT

MarLeb ist ein Verbundprojekt unter Leitung von Prof. Dr. Thomas Roeder (Zoologisches Institut, CAU Kiel) und bündelt Expertise aus Grundlagenforschung, Ernährungswissenschaft und Biotechnologie. Es ist im regionalen Innovationskonsortium BlueHealthTech Kiel verankert, das im Rahmen des BMBF-Programms „WIR! – Wandel durch Innovation in der Region“ aufgebaut wird. Das Vorhaben stärkt die marine Bioökonomie in Schleswig-Holstein und die Profilbildung der Region als Standort für maritime Gesundheitsforschung.

COOL BLEIBEN, LEICHTER FÜHLEN

Sommer, Sonne, Körpergefühl:
Körperteam bringt deine
Silhouette mit Kryolipolyse in
Form – ganz ohne Operation.

Seit 15 Jahren dreht sich bei **Körperteam** alles um moderne apparative Kosmetik, persönliche Beratung und ein gutes Gefühl im eigenen Körper. Inhaberin Sonja Lessau nimmt sich Zeit für ihre Kund*innen und schaut genau hin, welche Behandlung wirklich passt. Neben Kryolipolyse gehören auch dauerhafte Haarentfernung, Mesoporation, Kaltplasma sowie Gesichtsbehandlungen, zum Angebot.

KÄLTE GEGEN PÖLSTERCHEN

Gerade im Sommer wünschen sich viele eine glattere, schlankere Körpersilhouette. Genau hier setzt die Kryolipolyse an: Die



Sonja Lessau freut sich auf deinen Besuch



nichtoperative Behandlung kann bei örtlich begrenzten Fettdepots eingesetzt werden, zum Beispiel am Bauch, an den Hüften, am Rücken, an den Oberarmen, Oberschenkeln oder an den Knieinnenseiten. Dabei wird die gewählte Körperpartie mit speziellen Applikatoren rund 60 Minuten lang einer konstanten Minustemperatur ausgesetzt. Ein leichtes Vakuum saugt das Fettdepot sanft an. Durch die Kälte kristallisieren die Fettzellen, die der Körper anschließend über mehrere Wochen auf natürlichem Weg abbaut.

SOMMERSCHÖN OHNE AUSZEIT

Das Praktische: Nach der Behandlung kannst du direkt wieder in deinen Alltag starten. Keine OP, keine Narkose, keine klassischen Ausfallzeiten. Je nach Ausgangssituation und Behandlungsareal ist eine Fettschichtreduktion von bis zu 30 Prozent pro Sitzung möglich.

Ob Kryolipolyse für dich geeignet ist, bespricht Sonja Lessau vorab ganz in Ruhe mit dir. So entsteht ein Behandlungsplan, der zu deinem Körper, deinen Wünschen und deinem Sommer passt.

Mehr unter www.koerperteam.de

körperteam

Kryolipolyse – Fettzellenreduktion ohne OP

- Schonend und gezielt
- Ohne OP, ohne Ausfallzeiten
- Unterstützt eine definiertere Körpersilhouette



JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN

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

SPORT IM SOMMER

So bleibt Bewegung gesund

Sommer, Sonne, gute Laune – da macht Sport draußen oft besonders viel Spaß. Gleichzeitig kann Hitze den Körper stark belasten. Wer bei hohen Temperaturen aktiv sein möchte, sollte deshalb ein paar einfache Regeln beachten.

In der Mittagshitze ist Sport keine gute Idee. Besser sind die frühen Morgenstunden oder der spätere Abend, wenn die Temperaturen angenehmer sind. Besonders bei Ausdauersport wie Joggen, Radfahren oder Walken gilt: lieber etwas langsamer starten und die Intensität anpassen.

TRINKEN NICHT VERGESSEN

Bei Hitze verliert der Körper mehr Flüssigkeit. Deshalb sollte vor, während und nach dem Sport ausreichend getrunken werden. Wasser reicht meist aus, bei längeren Ein-

heiten können auch Saftschorlen oder isotonische Getränke sinnvoll sein.

SONNENSCHUTZ EINPLANEN

Leichte, atmungsaktive Kleidung, Sonnencreme und eine Kopfbedeckung helfen, den Körper zu schützen.

Wer im Schatten trainieren kann, ist klar im Vorteil. Auch Pausen sind wichtig – gerade dann, wenn Kreislauf, Atmung oder Konzentration nachlassen.

WARNSIGNALE ERNST NEHMEN

Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit oder ungewöhnliche Erschöpfung sind Zeichen dafür, sofort aufzuhören und sich abzu-

kühlen. Sport im Sommer soll guttun – nicht überfordern.

Wer auf seinen Körper hört, die Belastung reduziert und gut vorbereitet startet, kann auch an warmen Tagen aktiv bleiben. Die wichtigste Regel lautet: Nicht die Leistung zählt, sondern dass Bewegung gesund und mit Freude möglich bleibt.



Foto: Adobe Stock

Dein stärkster Sommer beginnt jetzt.

- ✓ Sportclub **nur für Frauen**
- ✓ Für **jedes Fitnesslevel** geeignet
- ✓ **Persönliche Begleitung** von Anfang an



Inklusive Beckenbodentraining, Fraueninfoabenden & kostenlosem Gesundheitscheck.

*8 Wochen trainieren für einmalig 39 €, erst danach startet deine Jahresmitgliedschaft. Dieses Angebot gilt ausschließlich für die ersten 50 Neumitglieder und ist nur bei erstmaligem Abschluss einer Jahresmitgliedschaft nutzbar. Die Mitgliedschaft beginnt erst nach Ablauf der 8-wöchigen Startphase. Du kannst bis 14 Tage vor Ende der Startphase per Sonderkündigung beenden. Ohne Sonderkündigung startet die Mitgliedschaft anschließend zu den regulären Clubkonditionen. Danach gelten die Beiträge der gewählten Mitgliedschaft ab 56 € monatlich sowie digitale Services (u. a. App) von 29 € halbjährlich. Alle Preise inkl. MwSt.
Inhaber*in Mrs.Sporty Club Kiel-Vorstadt: Fahrenholz & Fahrenholz GbR, Walkerdamm 17, 24103 Kiel

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

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

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

SOMMER IM FLAKON

Wenn die Temperaturen steigen, sollen Düfte luftig wirken. Statt schwerer Kompositionen tragen wir lieber zarte Noten, die den Duft des Sommers einfangen. Drei Duftrichtungen funktionieren jetzt besonders gut – und dazu passende Duftideen zum Ausprobieren. So findest du garantiert deinen liebsten Sommerduft!

FRUCHTIG-FRISCH



Hier wird's spritzig: Bergamotte, Orange, Zitrone und Co. sorgen für Sofortfrische und sind ideale Begleiter für heiße Tage.

Biotherm: Les Eaux Eau Vitaminée Impulsion Citron
Hermès: Un Jardin Sur le Nil (unisex)
Lancôme: Ô de Lancôme

AQUATISCH



Aquatische Düfte erinnern an Salzluft und Meer – perfekt, wenn du das „frisch geduscht“-Gefühl länger konservieren willst.

Fico di Amalfi: Acqua di Parma Blu Mediterraneo (unisex)
Guerlain: Aqua Allegoria Rosa Verde
Amouage Lineage (unisex)
Laura Biagiotti: AQVE ROMANE Rubus Maris

BLUMIG



Kein Sommer ohne Blumen! Florale Düfte wirken transparent und leicht, zugleich auch romantisch und zart. Beliebte Essenzen kommen etwa aus der Jasmin- oder der Rosenblüte.

Prada: Paradoxe Virtual Flower
Gucci: Flora Gorgeous Gardenia
Viktor&Rolf: Flowerbomb
Chloé: Nomade
Lancôme: La vie est belle

„LIEBEN SIE FEINES HAAR?“

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

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

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

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

Herzlichst, Ihr Björn Donner



Foto: Channel21

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

„Begleiten, leiten und führen mit Herz!“

Der perfekte nächste Schritt auf Ihrem Karriereweg!



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

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

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

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

Senioren- & Therapiezentrum
Haus Schleusberg
www.haus-schleusberg.de



Die feierliche Eröffnung der neuen
Pflege-Wohngemeinschaft für junge
Menschen im Haus Schleusberg

ANZEIGE

SELBSTBESTIMMT MIT SUPPORT NEUE PFLEGE-WG AM SCHLEUSBERG

Am 22. Mai hat in der Region eine Pflege-Wohngemeinschaft für junge Menschen eröffnet. Acht moderne Plätze richten sich ausdrücklich an die Bedürfnisse jüngerer Pflegebedürftiger.

Das Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg setzt auf ein Konzept, das Selbstständigkeit stärkt, ohne Sicherheit zu vernachlässigen: Die Bewohner*innen leben in einer wohnlichen Gemeinschaft, begleitet von einem Pflege- und Betreuungsteam, das rund um die Uhr vor Ort ist. Ziel ist ein Alltag, der so autark wie möglich gelingt – mit Unterstützung dort, wo sie nötig ist, und Freiraum dort, wo er möglich ist. Einrichtungsleiterin Frau Rohde betont: „Die neue WG ist mehr als ein Pflegeangebot – sie ist ein Lebensort, der Perspektiven schafft und ein Stück Normalität und Selbstbestimmung zurückgibt.“

Foto: Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg

NEUER PODCAST FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE UND ANGEHÖRIGE

Die Apotheken Umschau startet den Podcast „gepflegt gefragt | Der Pflege-Podcast“. Das Format richtet sich an Pflegebedürftige und Angehörige und beantwortet konkrete Fragen zu Antrag und Einstufung des Pflegegrads, Ablauf des Besuchs durch den Medizinischen Dienst, alltagsnahe Unterstützungsangebote sowie Problemen in der Zusammenarbeit mit Pflegediensten. Hosts sind die Redakteurin Aglaja Adam und Kai Klindt, Redakteur, Pflegefachkraft und Gerontologe. In jeder Folge wird eine Hörer*innenfrage aufgegriffen; Expert*innen aus Pflegeberatung und Verbraucherschutz ordnen ein und nennen Optionen und nächste Schritte. Trailer und erste Folge sind unter <https://a-u.de/-1514597> und auf gängigen Plattformen verfügbar, neue Episoden erscheinen im Zweiwochenrhythmus donnerstags. Der Podcast ergänzt das Audio-Angebot „gesund-heilen hören“; zusätzlich informiert der Newsletter „Pflege und Geld“.



Die Hosts Aglaja Adam
und Kai Klindt greifen in jeder
Folge eine Hörer*innenfrage auf

Foto: Vita Health Media/Mathias Schrag

Hilfetelefon
„Gewalt gegen Frauen“

116 016

anonym • kostenfrei

24/7 erreichbar • mehrsprachig

Online-Beratung: www.hilfetelefon.de



Hilfetelefon
Gewalt gegen Frauen
www.hilfetelefon.de

KOMM INS TEAM PRO!

FRISEUR*INNENHANDWERK MIT HERZBLUT



Stephanie Menrath und
ihr Team freuen sich, dich
persönlich kennenzulernen!

Foto: PRO Haare & Styling

Du hast Lust auf einen Job, der Kreativität, Präzision und Nähe zu Menschen verbindet? Dann passt das Friseur*innenhandwerk zu dir: Hier lernst du typgerechte Schnitte, Farbe, Styling und Beratung – mit Ergebnissen, die man sofort im Spiegel sieht. Genau dafür steht **PRO Haare & Styling** in Dänischenhagen. Der Salon sucht kurzfristig für dieses Jahr eine Auszubildende oder einen Auszubildenden (m/w/d). Zusätzlich wird ab sofort eine Teilzeitkraft (m/w/d) gesucht: idealerweise eine ausgebildete Friseurin oder ein ausgebildeter Friseur, gern auch jemand mit Erfahrung im Friseurhandwerk als helfende Hand.

Was dich erwartet: kunden- und serviceorientiertes Arbeiten, strukturierte Abläufe und ein Team, das Wissen teilt. Du arbeitest mit hochwertigen, nachhaltigen Produkten von DAVINES. Als Azubi lernst du saubere Technik in Schnitt, Farbe und Styling, übst individuelle Beratung auf Augenhöhe und übernimmst Verantwortung, sobald du bereit bist. Du wächst fachlich – vom ersten sauberen Bob bis zum sicheren Blondton – und persönlich, weil du täglich mit unterschiedlichsten Menschen arbeitest und Feedback direkt erlebst.

Klingt nach deinem Match? Melde dich unter info@prohaare.de oder schau im Salon vorbei. Das Team freut sich auf Dich!

PRO Haare & Styling

Wir suchen kurzfristig:

- **Auszubildende (m/w)**
(für das Ausbildungsjahr 2026/2027)
- **Friseur/in** in Teilzeit oder
- **Helfende Hand**
mit Erfahrung im Friseurhandwerk

Scharnhagener Str. 3-5 in Dänischenhagen
04349 7889978 | prohaare.de



WARUM „LONGEVITY“ UNSER LEBEN REVOLUTIONNIERT

DIE KUNST, JUNG ZU BLEIBEN

Die vier Longevity-Säulen
sind Ernährung, Bewegung,
Schlaf und Regeneration
sowie geistige Balance.



Kaum jemand weiß, wie man es richtig ausspricht, aber „Longevity“ ist dennoch in aller Munde. Doch was bedeutet es und warum ist das Thema so präsent?

Um es vorwegzunehmen: Longevity spricht man longsche-vi-ti. Viel wichtiger aber ist, was es bedeutet: nämlich Langlebigkeit. Wir alle wollen ja gerne alt werden – aber bitte schön, ohne uns alt zu fühlen. Während die Medizin des 20. Jahrhunderts vor allem darauf spezialisiert war, unser Leben künstlich zu verlängern, stellt Longevity, also die Langlebigkeit, eine ganz andere Frage: Wie schaffen wir es, bis ins hohe Alter die Vitalität, die geistige Klarheit und die Energie eines 30-Jährigen zu behalten?

Es geht nicht mehr nur um die Lebensspanne, sondern um die Gesundheitsspanne. Die Vision ist ein langes Leben, dessen letzte Jahrzehnte nicht von Krankheit geprägt sind, sondern von Aktivität und Lebensfreude. Und das Beste daran? Wir haben es scheinbar zu einem großen Teil selbst in der Hand.

DIE WISSENSCHAFT VOM BIOLOGISCHEN ALTER

Früher galt das Altern als unaufhaltsamer Verfall. Heute weiß die Epigenetik, dass unsere Gene nur zu etwa 20 Prozent bestimmen, wie wir altern. Die restlichen 80 Prozent werden durch unseren Lebensstil gesteuert. Longevity-Forscher zeigen, dass wir das „biologische Alter“ unseres Körpers – im Gegensatz zum chronologischen Alter auf dem Papier – durch gezielte Reize verjüngen können. Altern wird heute fast wie eine behandelbare Erkrankung verstanden.

DIE 4 SÄULEN DES MODERNEN LONGEVITY-LIFESTYLES

Wer die eigene Gesundheitsspanne maximieren möchte, muss kein Labor besitzen. Es reicht, an den richtigen Stell-schrauben zu drehen. Dazu gehören die „Big Four“: Ernährung, Bewegung, Schlaf und Regeneration sowie geistige Balance.



Auch gesundes Essen trägt selbstverständlich zur Langlebigkeit bei.

ERNÄHRUNG

Die Magie des Verzichtens: Bei Longevity geht es nicht nur darum, was wir essen, sondern wie und wann. Konzepte wie das intermittierende Fasten (z. B. die 16:8-Methode) oder das bewusste Einlegen von Fastentagen können die sogenannte Autophagie stimulieren. Das ist das körpereigene Recycling-Programm, bei dem Zellen beschädigte Bestandteile abbauen und sich selbst reinigen. Auf dem Teller dominieren viel Gemüse, gesunde Fette wie Olivenöl und hochwertige Proteine.

BEWEGUNG

Muskeln als Lebensversicherung – Sport ist im Longevity-Kontext keine Frage der Ästhetik, sondern eine Überlebensstrategie. Eine Mischung aus intensivem Krafttraining und moderatem Ausdauersport hält das Herz-Kreislauf-System elastisch und schützt vor altersbedingtem Muskelabbau. Muskeln funktionieren im Alter wie ein endokrines Organ, das Botenstoffe aussendet, die Entzündungen im gesamten Körper hemmen.

SCHLAF UND REGENERATION

Wir brauchen unser nächtliches Detox. Während wir tief schlafen, läuft im Gehirn das „glymphatische System“ auf Hochtouren

– eine Art Müllabfuhr, die toxische Proteine abtransportiert, die unter anderem mit Alzheimer in Verbindung gebracht werden. Chronischer Schlafmangel hingegen ist ein Brandbeschleuniger für das biologische Altern. Sieben bis acht Stunden Qualitätsschlaf sind daher nicht verhandelbar.

STRESSGUARD

Bleib in geistiger Balance! Dauerstress schüttet permanent Cortisol aus, was die Telomere – die Schutzkappen unserer Chromosomen – verkürzt. Meditation, Atemübungen, Zeit in der Natur oder Saunagänge (Kälte- und Hitze-Reize aktivieren sogenannte Langlebigkeits-Gene) sind essenziell, um das Nervensystem herunterzufahren.

INVESTIERE IN DEINE ZUKUNFT

Longevity ist keine Suche nach dem ewigen Jungbrunnen durch irgendwelche Zauber-mittel. Es ist eine bewusste Entscheidung für mehr Lebensqualität. Jeder gesunde Salat, jede Trainingseinheit und jede Stunde erholsamer Schlaf sind Einzahlungen auf ein Sparkonto, das uns die wertvollste Währung überhaupt auszahlt: Zeit. Zeit, die wir gesund, fit und voller Energie verbringen können.



WAAGE

24.09.–23.10.

Leichtigkeit und Vergnügen kommen gerade etwas zu kurz, dafür erledigst du Liegegebliebenes. Triff unter Druck keine schnellen Entscheidungen. Geh die Dinge gelassen an. In der Liebe steigen deine Chancen in der zweiten Monatshälfte.



SKORPION

24.10.–22.11.

Nutze die Ruhe, um Kräfte zu sammeln, statt ein Problem daraus zu machen. Ab Mitte des Monats können Spannungen in der Kommunikation auftreten. Mit Kompromissbereitschaft vermeidest du lange Diskussionen.



SCHÜTZE

23.11.–21.12.

Du hinterfragst deine Lage gründlich. Erkenne und lass negative Erwartungen los. Setz auf Teamwork – im Job wie in der Partnerschaft. Die zweite Monatshälfte eignet sich, Pläne umzusetzen.



STEINBOCK

22.12.–20.01.

Planen und Ordnen fällt dir jetzt leichter, als sich um die Liebe zu kümmern. Vielleicht solltest du dieser gerade deshalb ein kleines bisschen mehr Aufmerksamkeit widmen. Bei neuen finanziellen Chancen darfst du selbstbewusst fordern – verkauf dich nicht unter Wert.



WASSERMANN

21.01.–19.02.

Entschlossen bist du schon, jetzt gewinnst du Klarheit und überzeugst andere. Fokussiere dich auf wenige Vorhaben, dort erreichst du viel. Praktisches gelingt leichter als Partnerschaftliches. Weniger gefallen wollen, mehr echt sein – dann erfüllen Kontakte.



FISCHE

20.02.–20.03.

Du hast viel Energie, bist aber ungeduldig und reizbar. Vertraue auf einen guten Verlauf. Gerade zu Monatsbeginn kreisen Gedanken ohne finale Lösung, doch sie weisen dir die Richtung für kommende Entscheidungen.

STERNZEICHEN DES MONATS



LÖWE

23.07.–23.08.

Deine soziale Ader schlägt durch. Kümmere dich aber nicht nur um die Probleme anderer. Wenn du deine eigenen Wünsche überhörst, wird deine Unruhe nicht unbedingt nachlassen. Deine Energiereserven sind nicht unbegrenzt. Lass dir also nicht mehr Arbeit aufs Auge drücken, als vereinbart war. Am Ende könnte man nämlich deine Kompetenz infrage stellen.



UNSER
ASTROLOGE

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



WIDDER

21.03.–20.04.

Eine Erwartung der letzten Wochen kann platzen. Mach dir nichts draus. Achte jetzt auf Chancen für neue Entwicklungen und nimm die Dinge selbst in die Hand. In der Liebe sind deine Gefühle widersprüchlich, aber es gibt keinen Grund mehr, zu zögern.



STIER

21.04.–20.05.

Stürz dich nicht aufs Erstbeste. Kläre zuerst, was du wirklich willst. Handelst du beruflich auf eigene Faust, könntest du wichtige Argumente übersehen. Und Finger weg von bereits gebundenen „Traumpartner*innen“. Ein Rat, um den man dich bittet, muss nichts Tieferes bedeuten.



ZWILLINGE

21.05.–21.06.

Wenn du dir über deine Ziele und den Weg dorthin unklar bist, dann setz dich nicht unter Druck. Du bist zur Zeit nicht besonders belastbar. Lass unwichtige Arbeiten einfach liegen, und entscheide, wie du die gewonnene Zeit für dich nutzen willst.



KREBS

22.06.–22.07.

Veränderungen passen dir nicht immer. Theoretische Lösungen wirst du schnell finden – ob die aber von anderen auch bedingungslos angenommen werden, ist fraglich. Nicht jeder Traum wird gleich wahr. Mit Humor kommst du weiterhin gut an.



JUNGFRAU

24.08.–23.09.

Gibt es etwas mit anderen zu klären, wird dir dies jetzt leichter fallen als noch vor Wochen. Beruflich weißt du, welche nächsten Schritte zählen und übernimmst Verantwortung. Jetzt ist eine gute Zeit, abgebrochene Verhandlungen wieder aufzunehmen und Ergebnisse zu erzielen.

SCHLUSS MIT DER HEKTISCHEN SUCHE NACH DER AKTUELLEN AUSGABE!

Jetzt abonnieren & Prämie sichern!



**12 AUSGABEN
FÜR NUR 29,90 €
PLUS PRÄMIE**

Abonniere Online unter:
www.lebensart-sh.de/abo



BESTELLUNG



PER POST

Coupon an: Verlagskontor
Exerzierplatz 3, 24013 Kiel



PER MAIL

Coupon an:
info@verlagskontor-sh.de



PER FAX

Coupon an:
0431 200 766 502



WHATS APP

Coupon an:
0171 64 54 736



UNSERE PRÄMIEN

1 Ausgabe Sylt Fräulein
Auf 170 Seiten gibt Finja Schulze alias Sylt Fräulein zahlreiche Inspirationen und Informationen über die beliebte Nordseeinsel Sylt.



1 Ausgabe So is(s)t Italien
„So is(s)t Italien“ möchte seinen Lesern die italienische Küche näherbringen. Es geht von Kochtraditionen und Neuheiten über die Esskultur, den Geschmack der Jahreszeiten bis hin zur speziellen Küche der Regionen.



1 Ausgabe Healthy Life Low Carb
In der neuen Ausgabe der HealthyLife LOW CARB erwarten Sie 81 neue Low-Carb-Rezepte, die beweisen, wie lecker es sein kann, gesund und leicht zu essen!

☐ **Ja, ich will!** Hiermit bestelle ich ein Abonnement der unten angekreuzten Zeitschrift für 12 Ausgaben zum Preis von 29,90 Euro (incl. 7% MwSt).

- | | |
|---|---|
| ☐ KIELerleben | ☐ RENSBURGerleben |
| ☐ Lebensart Flensburg / Schleswig / Nordfriesland | ☐ Lebensart Lübeck / Hamburg-Nord / Norderstedt / Alster / Altdorf / Ahrensburg |
| ☐ Lebensart Kiel / Probstei / Eckernförde | ☐ Lebensart Hamburg West / Elbvororte / Pinneberg / Itzehoe |
| ☐ Lebensart Neumünster / Mittelholstein / Rendsburg | |

Für jedes weitere Abo an die gleiche Adresse berechnen wir nur 6,- Euro zusätzlich.
Beispiel: 12 x KIELerleben und Lebensart Kiel für zusammen 35,90
Das Abonnement verlängert sich nicht automatisch.

Name | Vorname Geburtsdatum

Straße | Hausnummer | Postfach

Postleitzahl | Ort Land

Telefon E-Mail

☐ **BANKEINZUG**

IBAN BIC

☒ Datum | Unterschrift Die mit * gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden

WUNSCH-PRÄMIE

- ☐ **1 Ausgabe Sylt Fräulein**
(im Wert von 9,90 €)
- ☐ **1 Ausgabe So is(s)t Italien**
(im Wert von 6,50 €)
- ☐ **1 Ausgabe Healthy Life Low Carb**
(im Wert von 5,90 €)

Bitte freimachen

VERLAGSKONTOR
SCHLESWIG-HOLSTEIN GmbH
EXERZIERPLATZ 3
24103 KIEL



RÖSTAROMEN IN DER LUFT GRILLPARTY

Jetzt wird's heiß! Lade deine liebsten Gäste zu einem langen Abend im Freien ein und überzeuge sie mit italienischen Köstlichkeiten vom Grill.

SPAR DIR DEN STRESS

Wer den Ofen nicht zusätzlich im Blick behalten möchte, backt die Focaccia vor. Zum Servieren in Stücke schneiden, mit etwas Wasser bestreichen und in Alufolie kurz auf dem Grill erwärmen: wie frisch gebacken!

HÄHNCHEN-
SALTIMBOCCA-SPIESSE
mit Tomaten-Focaccia & Zitronendip

Rezept auf Seite 68

UND DAZU DER
RICHTIGE DIP

200 g Quark mit 1 EL Senf
glatt rühren. 50 g schwarze Oliven,
Kräuter nach Wahl und 1 EL Kapern
fein hacken und unterheben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken
und mit etwas Zitronensaft
und Olivenöl verfeinern.

GEGRILLTE DORADE
mit Pancettakartoffeln und
Bohnen-Tomaten-Salat

Rezept auf Seite 71



Schweinekoteletts und mit Couscous gefüllte Paprikahälften vom Grill

Für 4 Personen:

- 200 g Couscous
- 250 ml heiße Gemüsebrühe
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 100 g grüne Oliven, entsteint
- 200 g Feta
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Minze
- 4 Stiele Thymian
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 4 Schweinekoteletts (à ca. 250 g)
- 150 g weiche Butter
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und abgedeckt nach Packungsangabe quellen lassen. Inzwischen Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Tomaten gut abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Oliven halbieren oder in Scheiben schneiden. Den Feta zerbröckeln. Petersilie, Minze und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 Den Couscous mit einer Gabel auflockern und kurz abkühlen lassen. Dann Oliven, Tomaten, Feta, die Hälfte der Kräuter, 4 EL Olivenöl und Zitronenschale unterrühren. Mischung mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken und in die Paprikahälften füllen.

3 Grill anheizen. Die Koteletts trocken tupfen und mit dem übrigen Olivenöl einreiben. Die gefüllten Paprikahälften auf den Grill setzen und grillen, bis die Paprika leicht weich und gar ist. Koteletts ebenfalls auf den heißen Grill geben, jede Seite 4–5 Minuten grillen.

4 In der Zwischenzeit die Butter mit den übrigen Kräutern verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles gut verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die gegrillten Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Knoblauch-Kräuter-Butter und den gefüllten Paprikahälften servieren.

TIPP: Alternativ zum Feta schmeckt auch Ziegenkäse in der Füllung.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

BUNTER PASTASALAT

mit gegrilltem
Garnelen-Mango-Spieß

Rezept auf Seite 71



NOCH MEHR AROMA

Für einen süßlich-scharfen Geschmack die Spieße vor dem Grillen kurz marinieren. Dazu 3 EL Olivenöl, 1 TL flüssigen Honig und 1 Prise Chiliflocken verrühren und die Spieße darin 10–15 Minuten ziehen lassen.

FRUCHTIG TRIFFT HERZHAFT

MEDITERRANES GARTENFEST



Hähnchen-Saltimbocca-Spieße mit Tomaten-Focaccia & Zitronendip

Für 4 Personen:

- 10 g frische Hefe
- 600 g Mehl
- 9 EL natives Olivenöl extra
- 3 Stiele Petersilie
- 3 Stiele Basilikum
- 3 Stiele Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Frischkäse
- 100 g Schmand
- 1 Biozitron (abgeriebene Schale und Saft)
- 1-2 TL Senf
- 150 g Kirschtomaten
- 2 EL gemischte getrocknete Kräuter (z. B. Oregano, Thymian, Rosmarin)
- 1/2 EL grobes Meersalz
- 10-12 Salbeiblätter
- 1 gelbe Paprikaschote
- 4 Hähnchenschnitzel (à ca. 120 g)
- 4-6 Parmaschinkenscheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Focaccia 400 ml Wasser, Hefe und Mehl in die Schüssel der Küchenmaschine geben und nur kurz vermengen, bis sich die Zutaten gerade verbunden haben. Den Vorteig dann mit einem Küchenhandtuch abdecken und 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Dann 12 g Salz und 50 ml Wasser hinzufügen, alles in 8-10 Minuten mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. 3 EL Öl in einer rechteckigen Auflaufform (ca. 35 x 20 cm) verteilen. Den Teig hineinge-

ben und mit leicht angefeuchteten Händen in der Form dehnen und falten, sodass sich das Olivenöl gut verteilt. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend für mindestens 16 Stunden in den Kühlschrank stellen.

2 Am Backtag den Teigling aus dem Kühlschrank nehmen und in 2 Stunden Zimmertemperatur annehmen lassen. Inzwischen Petersilie, Basilikum sowie Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Frischkäse, Schmand, Zitronenschale, -saft und Senf verrühren. Kräuter und Knoblauch unterrühren und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Kirschtomaten waschen und jeweils halbieren. Getrocknete Kräuter, Meersalz sowie 3 EL Öl in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kräuter-Öl-Mischung auf dem Teigling verteilen und mit leicht geölten Fingern viele kleine Mulden in den Teig drücken. Die Tomatenhälften auf dem Teig verteilen und die Focaccia im vorgeheizten Ofen in 20-30 Minuten goldbraun backen.

4 Inzwischen die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Die Paprikaschote waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Schnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie vorsichtig plattieren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit Salbei und Parmaschinken belegen und eng einrollen. Die Rollen je nach Größe in 3-4 Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Paprikastücken auf gewässerte lange Holzspieße stecken. Alles mit dem restlichen Öl bestreichen und auf dem heißen Grill ca. 5 Minuten pro Seite garen.

5 Die Focaccia aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann in Stücke schneiden. Mit den gegrillten Hähnchen-Saltimbocca-Spießen und dem Zitronendip anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 90 Minuten

zzgl. ca. 18,5 Stunden Kühl- bzw. Ruhezeit

Halloumi-Pancetta-Spieße mit Paprikasalat

Für 4 Personen:

- 2 rote Zwiebeln
- 6 bunt gemischte Paprikaschoten zzgl. 1 gelbe Paprikaschote
- 3 Stiele Petersilie
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 2 TL Senf
- 2 TL Zucker
- 400 g Halloumi
- 16 Pancettascheiben
- 1 Zucchini
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Salat die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die 6 bunt gemischten Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Gewürfelte Paprika und Zwiebeln in einer Schüssel mit Olivenöl, Essig, Senf, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen und abgedeckt kalt stellen.

2 Den Halloumi in 2 cm große Würfel schneiden und mit dem Pancetta umwickeln. Die gelbe Paprikaschote waschen, putzen und in große Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Halloumi, Paprika und Zucchini abwechselnd auf 8 gewässerte lange Holzspieße (alternativ Metallspieße) stecken. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden rundum grillen. Den Paprikasalat ggf. erneut abschmecken und mit der gehackten Petersilie bestreuen, dann zu den Halloumi-Pancetta-Spießen servieren.

TIPP: Serviere nach Belieben gegrilltes Brot und einen Joghurt dip mit Essiggurken und Petersilie zum Gericht.

Zubereitungszeit: 35 Minuten



HALLOUMI-
PANCETTA-SPIESSE
mit Paprikasalat



Diese und viele weitere Rezepte gibt's in der aktuellen Ausgabe der So is(s)t Italien. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter www.falkemedia-shop.de.

Gefüllte Kalbsröllchen vom Grill

Für 4–6 Personen:

- 200 g Burrata
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- 6 Stiele Salbei
- 6 Kalbsschnitzel (à ca. 100 g)
- 1–2 EL Mehl
- 6 dünne Prosciutto-cotto-Scheiben
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen und Fetten
- 300 g gepaltete Erbsen
- 500 g bunte Karotten
- 1 TL Chiliflocken
- 50 ml heiße Gemüsebrühe
- einige Erbsensprossen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Einen Grill mit Deckel anheizen. Den Burrata gut abtropfen lassen, zerzupfen und mit Zitronenschale und Parmesan vermengen. Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Kalbsschnitzel trocken tupfen, dann rundum salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Jeweils 1 Scheibe Prosciutto auflegen und mittig auf dem oberen Drittel etwas von der Burratamischung und einige Salbeiblätter verteilen. Schnitzel einrollen, dabei die Seiten zusammendrücken. Röllchen an beiden Seiten jeweils mit einem Holzspieß verschließen, mit etwas Öl bestreichen und außen salzen und pfeffern.

2 Die Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Karotten schälen, waschen, längs halbieren oder vierteln und quer in Stü-

cke schneiden. In einer Pfanne im Olivenöl 5–10 Minuten rösten. Chiliflocken und Brühe dazugeben und die Karotten unter Rühren in ca. 5 Minuten zu Ende garen.

3 Inzwischen den Grillrost mit etwas Öl fetten. Die Röllchen auflegen und ca. 2 Minuten pro Seite bei großer Hitze grillen, anschließend bei mittlerer Hitze im geschlossenen Grill in ca. 10 Minuten fertig garen. Die Erbsensprossen waschen und trocken schütteln. Die Karotten mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Erbsen sowie die Hälfte der Erbsensprossen untermischen. Den Salat auf Teller verteilen. Die gegrillten Kalbsröllchen darauf anrichten, alles mit den übrigen Erbsensprossen garnieren und das Gericht sofort servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

ECHTE GENUSSMOMENTE



Gegrillte Dorade mit Pancettakartoffeln und Bohnen-Tomaten-Salat

Für 4 Personen:

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 400 g grüne Bohnen
- 250 g bunte Tomaten (z. B. gelbe und rote Kirschtomaten, Ochsenherztomaten, Romatomen, dunkle Tomaten)
- 1 rote Zwiebel
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 1/2 TL Zucker
- 10–12 dünne Pancettascheiben
- 4 Doraden (küchenfertig, à ca. 450 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Thymian
- 1 Biozitron
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser in 15–20 Minuten knapp garen. Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser in 6–8 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. 4 EL Öl, Essig, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Bohnen, Tomaten und Zwiebel untermengen. Salat durchziehen lassen.

2 Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und längs halbieren. Die Pancettascheiben längs halbieren. Jede Kartoffelhälfte mit 1 Pancettastreifen umwickeln. Einen Grill anheizen. Die Doraden

innen und außen waschen und trocken tupfen. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Die Bauchhöhlen der Doraden mit Knoblauch, gehackten Kräutern und einigen Zitronenscheiben füllen. Die Fische dann außen mit 2 EL Olivenöl einreiben und salzen.

3 Die Kartoffeln im Pancettamantel mit dem übrigen Olivenöl bestreichen und auf dem Grill rundum 10–12 Minuten grillen. Die gefüllten Doraden ebenfalls auf den Grill legen und je nach Größe pro Seite 6–8 Minuten grillen, bis die Haut gebräunt ist und sich die Rückenflosse leicht lösen lässt. Die gegrillten Doraden mit den Kartoffeln im Pancettamantel und dem Bohnen-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten



Bunter Pastasalat mit gegrilltem Garnelen-Mango-Spieß

Für 4 Personen:

- 400 g Rigatoni
- 500 g grüner Spargel
- 350 g Kirschtomaten
- 150 g Babyspinat
- 100 g grüne Oliven, entsteint
- 24 rohe Garnelen (bis auf das Schwanzsegment geschält und entdarmt)
- 1 feste, reife Mango
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 200 g griechischer Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Stiele Petersilie

- 5 Stiele **Basilikum**
- 1/2 **Biozitron (abgeriebene Schale und Saft)**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben. Den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Kirschtomaten waschen und jeweils halbieren. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Oliven abtropfen lassen.

2 Einen Grill anheizen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Garnelen und Mangowürfel abwechselnd auf gewässerte Holzspieße stecken. Die Spieße rundum mit 2 EL Olivenöl bestreichen.

3 Den Spargel mit 2 EL Öl und etwas Salz mischen und 5–8 Minuten rundum auf dem heißen Grill grillen, bis er bissfest gegart ist und leichte Röstspuren hat. Anschließend vom Grill nehmen, kurz abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Garnelen-Mango-Spieße 2–3 Minuten pro Seite auf dem heißen Grill garen.

4 In der Zwischenzeit den Joghurt in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles mit dem übrigen Olivenöl sowie Zitronenschale und -saft verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Rigatoni, gegrillten Spargel, Kirschtomaten, Babyspinat und Oliven in einer Schüssel vermengen. Den bunten Pastasalat dann auf Teller verteilen und mit der Knoblauch-Joghurt-Soße beträufeln. Die fertig gegrillten Garnelen-Mango-Spieße vom Grill nehmen und neben oder auf dem Pastasalat anrichten. Das Gericht sofort servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

STEAK, HERZ UND HANDARBEIT

Ob saftiges Steak, frischer Mittagstisch oder Tapasabend mit Livemusik: Im Steak-House Nr. 1 in der Preußerstraße wird Genuss noch richtig handgemacht.

Die Steaks stammen von ausgewählten Weidegründen und werden mit Erfahrung und Fingerspitzengefühl zubereitet. Convenience-Produkte sucht man hier vergeblich, denn im Steak-House Nr. 1 zählt echte Küchenarbeit. Das schmeckt man nicht nur beim Klassiker vom Grill, sondern auch bei den wechselnden saisonalen Gerichten, die regelmäßig frischen Wind auf die Karte bringen.

MITTAGS GUT, ABENDS BESONDERS

Auch zur Mittagszeit lohnt sich ein Besuch: Der täglich wechselnde Mittagstisch bietet bodenständige Hausmannskost, Fleisch- und Fischgerichte sowie leckere Alternativen für Vegetarier*innen. Und wer vegan unterwegs ist, findet auch im À-la-carte-Angebot passende Gerichte. Richtig satt wird man montags und mittwochs bei „Spare Ribs satt“. Einmal im Monat bringt außerdem der Tapasabend mit Livemusik von Los Zorros spanisches Flair in die Preußerstraße – perfekt für alle, die gutes Essen gern mit guter Stimmung verbinden. Für Feiern, Firmenrunden oder besondere Anlässe bietet das Steak-House Nr. 1 außerdem individuelle Cateringangebote, die auf der Webseite einsehbar sind. Kurz gesagt: Hier gibt es Genuss mit Charakter – handgemacht, abwechslungsreich und alles andere als gewöhnlich.

**Steak-House Nr. 1, Preußerstraße 1-9, Kiel,
www.steakhouse-nr1.de, Tel.: 0431/56 83 73**



Fotos: Steak-House Nr. 1

Heute aus deinem Air Fryer Club:

Fischbrötchen ohne Anstehen!



ASR FRYER Club

**Dein Airfryer.
Dein Club. Deine App.**

Als Club-Mitglied erwarten dich:
Schnelle Rezepte. Unter 20 Minuten.
Die besten Tipps und Hacks von uns getestet.
Perfekt für dein Gerät.

www.airfryer.club/welcome-regio

**EXKLUSIV
7 TAGE GRATIS
TESTEN!**



**ASR
FRYER
Club**

4.7 ★

Krosse Fischstäbchen

★★★★★ 5.0

Gekocht? Plan

Knusprige Fischstäbchen einfach im Airfryer zubereiten – mit unserem Rezept gelingt das

Im Romantik Hotel Kieler Kaufmann
startet das SHGF in die neue Saison



40 Jahre Schleswig-Holstein Gourmet Festival



Marvin Böhm ist
beim Auftakt
dabei



René Verse und Nils Henkel
gehören ebenfalls zu den
Gastköchen



Bjarke Jeppesen kommt aus
Dänemark vorbei

Vier Jahrzehnte Genusskultur, internationale Spitzenköche und Gastgeber aus dem Norden: Das Schleswig-Holstein Gourmet Festival feiert in der Saison

2026/2027 sein 40-jähriges Bestehen. Von August bis März bringt das älteste Gourmetfestival Deutschlands erneut ausgezeichnete Köchinnen und Köche in die Mitgliedsbetriebe zwischen Nord- und Ostsee – mit 36 Veranstaltungen, 20 Gastköchen und mehreren besonderen Jubiläumsformaten.

START IM KIELER KAUFMANN

Der festliche Auftakt findet am 30. August im Romantik Hotel Kieler Kaufmann statt. Im Restaurant Ahlmanns empfängt Küchenchef Lasse

Knickrehm ein hochkarätiges Köche-Quintett. Mit dabei sind Nils Henkel aus dem Hotel Papa Rhein in Bingen, René Verse aus dem Tipken's by Nils Henkel auf Sylt, Marvin Böhm aus dem neu eröffneten Restaurant Buoy in Hamburg sowie Bjarke Jeppesen vom Munkebjerg Hotel in Dänemark. Böhm und Jeppesen feiern dabei ihre Premiere

beim Schleswig-Holstein Gourmet Festival; Jeppesen wurde 2024 in Dänemark zum „Koch des Jahres“ gekürt.

GENUSS ZWISCHEN DEN MEEREN

Auch die weiteren frühen Termine zeigen, wie vielfältig die Jubiläumssaison angelegt ist: Am 19. September lädt das SHGF unter dem Motto „40 Jahre Genuss zwischen den Meeren“ zu einer Bustour zwischen Schleswig, Friedrichstadt und St. Peter-Ording ein. Ausrichter sind das Romantik Hotel Waldschlösschen, die Holländische Stube und das StrandGut Resort, die gemeinsam ein Vier-Gänge-Menü überwiegend aus heimischen Produkten gestalten. Am 25. Oktober folgt ein weiterer Höhepunkt, wenn Marco Müller, Deutschlands aktuell höchst bewerteter Koch, in der Orangerie des Maritim Seehotels in Timmendorfer Strand zu Gast ist. Seit seiner Gründung 1987 verfolgt das Festival das Ziel, Schleswig-Holstein, seine Gastgeber und die hochwertigen Produkte des Landes kulinarisch sichtbar zu machen. Die Veranstaltungen kosten je nach Haus zwischen 185 und 299 Euro inklusive Fünf-Gänge-Menü und begleitender Getränke. Buchungen laufen über die jeweiligen Mitgliedsbetriebe, weitere Informationen gibt es unter www.gourmetfestival.de.

ANZEIGE

HAUSGEMACHT SCHMECKT'S AM BESTEN

KAFFEE- UND KUCHENGLÜCK IM FUEGO DEL SUR

Wir haben ihn gefunden – deinen neuen Lieblingsplatz für richtig guten Kuchen und herrlichen Kaffee: das Fuego del Sur samt Sonnenterrasse an der Halle 400.

Die geräumige Terrasse vom Fuego del Sur ist perfekt für sonnige Kaffeepausen und entspannte Abende – mit Blick auf die Halle 400 und genug Platz fürs Freund*innentreffen. Zwischen 15 und 17 Uhr läuft hier die goldene Stunde für alle Naschkatzen: Duftender Kaffee und hausgemachte Kuchen locken in das beliebte Restaurant. Und wer später kommt, gönnt sich das Ganze einfach als Dessert nach dem Dinner. Funktioniert immer! Von saftigen Klassikern bis zu fruchtigen Versuchungen – die Kuchenvitrine wechselt saisonal. Dazu Cappuccino, Flat White oder Eiskaffee, wenn's richtig warm ist.

Fotos: falkmedia regional

HERZHAFT? KLAR DOCH!

Natürlich werden im Fuego auch alle Fans der deftigen Küche fündig. Das Restaurant ist vor allem für seine herzhaften Klassiker bekannt. Auf der Karte findest du Pizza, Pasta, Fischgerichte und – natürlich – hochwertige argentinische Steaks sowie saisonal wechselnde Highlights.

NEU: LIEFERSERVICE „FUEGO FOOD“

Schon mal vormerken: Derzeit laufen die letzten Vorbereitungen für „Fuego Food“ – ein eigener Lieferservice mit separater Küche und eigenem Team. Bedeutet



Gastgeber
Sadat Bujupaj
und sein Team
freuen sich
darauf, dich zu
bewirten – ganz
gleich, ob drinnen
oder draußen!



konkret: gleiche Liebe zum Geschmack, aber unabhängig vom Restaurantbetrieb. Hol dir schon bald das Fuego-Gefühl nach Hause!

Weitere Infos rund um das Fuego del Sur sowie die Möglichkeit der Reservierung finden Interessierte unter www.fuegodelsur.com oder Tel.: 0431 / 88 86 02 78.



Schon mal vormerken: FUEGO FOOD!



Das Fuego-Gefühl für daheim. Unabhängig vom Restaurant, mit separater Küche und voller Fokus auf dein Liefer-Erlebnis. Gleiche Liebe zum Geschmack, nur eben auf deiner Couch!

Coming Soon!

HERZLICH WILLKOMMEN IM

FUEGO DEL SUR

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

für jeden etwas dabei: STEAKS - PIZZA - PASTA

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

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

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

Feiern Sie bei uns Hochzeiten,
Geburtstage, Feiern mit Buffet



www.fuegodelsur.com



Station der Sonderausstellung
„Grün Stadt Grau“



Schaubild mit einem bereits realisierten
Klimaquartier in Esslingen am Neckar



Bärbel Stolzenburg – Wir beide

SEHENSWERT

In der Ausstellung „Im Wandel“ könnt ihr die schönen Bilder von Bärbel Stolzenburg sehen. Eigentlich kommt die Künstlerin aus der Architektur, hat sich aber im Laufe ihres Schaffens vom Gegenständlichen hin zum Abstrakten entwickelt. Ihr bevorzugtes Material ist die Acrylfarbe, mit der sie virtuos umzugehen versteht. Ob Blumen, Strand-Meer-Ansichten oder ungegenständliche Arbeiten: die Werke von Bärbel Stolzenburg faszinieren durch ihre Farbigkeit und ihre Vieldeutigkeit. So laden ihre Bilder zum genauen Betrachten und Entdecken ein.
bis 10. Juli, Förde Sparkasse Kiel (historischer Eingang, Besprechungsräume Empore), Lorentzendam 28-30

WIE LEBEN WIR IN 20, 50 ODER 100 JAHREN?

EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

Die Ausstellung „Grün Stadt Grau“. geht im Museum Tuch + Technik in Neumünster wichtigen Fragen rund um die nachhaltige Stadt der Zukunft nach.

Städte spielen eine entscheidende Rolle für unsere Zukunft, denn in der Mitte des Jahrhunderts werden voraussichtlich bereits zwei Drittel aller Menschen in Städten wohnen. Viele Menschen auf geballtem Raum haben dabei einen besonders großen Einfluss auf unsere Umwelt und das Klima, und genauso groß ist ihr Potenzial, etwas zum Positiven zu verändern.

An mehreren interaktiven Stationen kannst du in dieser interessanten Ausstellung die wichtigen Themen Wohnen, Stadtgrün, Wasser, Energie und Mobilität erkunden und: Du kannst mitdenken, mitdiskutieren und vor allem mitmachen. In der Mittelstation der Ausstellung finden sich dazu Beispiele, die unsere Städte schon heute zukunftsfit machen – vom energiesparenden

Mehrgenerationenhaus über urbane Wildnis und „blaue Gärten“ bis hin zur Seilbahn. Am Ende der spannenden Reise in die zukunfts-fähige Stadt von heute und morgen kannst du deine eigene Vision für deine Stadt kreieren. Für Schulklassen gibt es übrigens einstündige Führungen sowie eine Reihe von Aktivprogrammen (Jahrgangsstufen 7 bis 13) wie beispielsweise „Führung mit interaktivem Quiz“, „Basis – Die Stadt und Du“ oder auch „DenkWandel“ an. Die Ausstellung „Grün Stadt Grau – Nachhaltige Stadtlandschaften“ ist ein gemeinsames Projekt der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) und der Klimastiftung für Bürger – KLIMA ARENA Sinsheim.

bis 26. Juli, Museum Tuch + Technik, Kleinflecken 1, Neumünster, www.tuchundtechnik.de



Stefan Schwarzmüller – Spreewald
(blau-braun-Amazonas)

TREIBEN LASSEN

Bei seinen Aufenthalten in der Natur fertigt Stefan Schwarzmüller Ölskizzen auf kleinen Holztafeln an, die ihm als Ideen-geber für großformatige Gemälde dienen. In diesen erscheint die Landschaft als imaginärer Naturraum, der Fantasie und Wirklichkeit verbindet. Marion Angulanza hat eine eigene graphische Sprache gefunden, um den Detailreichtum der Natur in feinen Graphitstrichen sichtbar zu machen. Spannend sind auch ihre Fotografien, die durch die Bearbeitung mit Kratz- und Schabwerkzeugen einen dreidimensionalen Charakter erhalten haben.

bis 25. Juli, Brennwald Galerie, Hardenbergstr. 20, www.brennwald-galerie.de



Ausstellungs-
ansicht mit
Werken von
Abraham
David Christian

VIelfältig

Die Herbert Gerisch-Stiftung in Neumünster feiert in diesem Jahr ihren 25. Geburtstag. Ein wundervoller Anlass, einmal die eigene Sammlung dem kunstinteressierten Publikum zu zeigen. Ein erstes Konvolut der „Sammlungspräsentation“ ist aktuell in der Villa Wachholtz (Pit Kroke und Abraham David Christian), der Remise (Leiko Ikemura), dem Roten Bungalow (Tjorg Douglas Beer), der Galerie (Heinz Breloh sowie Norbert Pranken-berg) und dem Souterrain (Mimmo Paladino) zu sehen. Dazu kommen die Skulpturen im Park – ein Ausstellungshighlight.

bis Mitte August, Herbert Gerisch-Stiftung, Brachenfelder Str. 69, Neumünster, www.gerisch-stiftung.de

BUCHTIPPS FÜRS SOFA



FRANKÉTIENNE EIN DESPOTENSTURZ

In dem Dorf Bois-Neuf auf Haiti herrscht der Voodoo-Magier Saintil unbarmherzig über die Menschen. Er hat sich eine Vielzahl der Bewohner zu Zombies, also willenlosen Wesen, gemacht, die für ihn auf den Feldern schuften müssen. Als er den hochmütigen Clodonis zum Zombie macht, ändert das alles, denn seine Tochter Sultana verliebt sich in den schönen Jüngling. Und als sie ihm Salz gibt, kommt er wieder zu sich. Frankétienne schildert in seinem Roman „Eine Aufforderung zum Kampf“ die Ereignisse um Saintil, Sultana, Clodonis und weiteren Figuren wie Gédéon, der seine Nichte Rita drangsaliert, oder Gaston, der sein Glück in der Hauptstadt sucht, überaus wort- und bildgewaltig. Eine großartige Entdeckung und Lektüre, wobei der von Frankétienne verfasste Glossar tief in die Kultur des Voodoo einführt. (Heiko Buhr)

Frankétienne: Eine Aufforderung zum Kampf
Verlag Literadukt, 223 S., 18,50 Euro



SYLVAIN TESSON NATURPHÄNOMENE

Sie sind überall auf der Welt an den Meeresrändern zu finden und gehören zu den spektakulärsten Erscheinungen, die die Natur hervorgebracht hat: Brandungspfeiler, die wie Felsstürme oder auch Säulen vor Kliffküsten aufragen. In Deutschland haben wir ein gutes Beispiel für einen Brandungspfeiler, nämlich die „Lange Anna“ vor Helgoland. Die „Lange Anna“ hat der durch sein Bestsellerbuch „Der Schneeleopard“ bekannt gewordene Geograf, Schriftsteller und Filmemacher Sylvain Tesson gemeinsam mit dem erfahrenen Kletterer Du Lac nicht bestiegen. Aber die Gipfel von über 100 anderen Brandungspfeilern, er erwähnt in seinem Buch „Die Säulen des Meeres“ einmal die Zahl 106, haben sie dann rund um den Erdball doch erreicht. Von vielen ihrer Aufstiege berichtet Tesson in seinem überaus bildreich mit großartigen Fotografien von Thomas Goisques versehenen Buch. Zugleich denkt er darin über seine Motivation nach, philosophiert über Abenteuer, Vergänglichkeit und anderes mehr und lässt uns teilhaben an wundervollen Erlebnissen. Dabei ist die Eroberung der Brandungspfeiler meistens von Anfang an ein wagemutiges Unternehmen, müssen er und Du Lac doch zunächst mal bei schwierigsten Meeresverhältnissen auf die Klippen unterhalb der einzelnen Säulen des Meeres gelangen. Von den oftmals problematischen Kletterpartien mal ganz abgesehen. Nicht alle Brandungspfeiler waren übrigens wirklich unberührt, aber viele „Säulen des Meeres“ haben sie dann doch als erste Menschen erklettert. (Heiko Buhr)

Sylvain Tesson: Die Säulen des Meeres.
Verlag C.Bertelsmann, 208 S., 25 Euro

ANZEIGE

JESSICA MAWUENA LAWSON KEKELI

Ein eindrucksvoller Debütroman über Identität, Herkunft und Selbstfindung: Kekeli lebt mit ihrer Familie in einer Kleinstadt in Süddeutschland. Ihr Vater stammt aus Togo, ihre Mutter ist Deutsche. Als junge Frau bewegt sie sich zwischen verschiedenen Welten und trägt, wie sie selbst empfindet, viele Gesichter. Doch je mehr Masken wir tragen, desto mehr drohen wir uns selbst zu verlieren. Kurz nach den Abiturprüfungen stehen Zeugnisübergabe und Abiball bevor. Kekeli probt mit ihrem Jahrgang, erlebt Gemeinschaft, aber auch alltäglichen Rassismus. Ihre Familie ist ihr wichtig, doch mit der eigenen Geschichte hat sie sich bisher wenig beschäftigt. Ihr Vater bleibt verschlossen, ihre Schwester lebt als Schauspielerin in Berlin und ist kaum erreichbar. Erst der Besuch ihrer Cousine Afi aus Togo bringt neue Bewegung in Kekelis Leben. Plötzlich merkt sie, wie wenig sie über ihre Herkunft

TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT



Hauke Harder

weiß – auch, weil in der Familie oft Ewe gesprochen wird, eine Sprache, die sie nicht beherrscht.

Gemeinsam mit Afi, Kwame und dessen Bruder Kofi reist Kekeli über die Gedenkstätte Buchenwald nach Berlin. Dort begegnet sie der Geschichte Schwarzer Menschen in Deutschland, Vorurteilen und gegenwärtigem Rassismus. Zugleich stößt sie auf ein mögliches Familiengeheimnis und verliebt sich immer mehr in Kwame.

Jessica Mawuena Lawson erzählt lebendig und einfühlsam von Familie, Liebe, Zugehörigkeit und der Suche nach dem eigenen Platz. Ein lebensfroher Roman, der ernste Themen klug einbindet und junge wie erwachsene Leser*innen bereichert.

Jessica Mawuena Lawson: Kekeli.
Verbrecher Verlag, 270 S.,
24 Euro





Die Band Soulshine, Frankly (m.) und Jule Sösemann (u.) sind am 22. August bei „Flens 345“ dabei.



EIN ABEND. DREI BANDS. EINE STADT

Das Festival im Festival: „Flens 345“ bringt die Flensburger Musikszene in die Brauerei.

Vom 24. Juli bis 28. August verwandelt die 32. Flensburger Hofkultur die Fördestadt erneut in eine besondere Open-Air-Bühne. In historischen Höfen treffen regionale Künstlerinnen und Künstler auf internationale Gäste und schaffen jene Atmosphäre, die das Festival seit Jahren zu einem festen Bestandteil des Flensburger Sommers macht. Neben Konzerten, Lesungen, Film und Kabarett rückt in diesem Jahr vor allem ein neues Format in den Fokus: „Flens 345“ am 22. August im Hof der Flensburger Brauerei. Drei Bands, jeweils 45 Minuten Musik und eine Bühne für die Vielfalt der heimischen Szene – ein Festival im Festival.

AUSSERGEWÖHNLICH REGIONAL

Den Auftakt macht Jule Sösemann, die mit ihrem Soloprojekt dem klassischen

Singer-Songwriter-Genre eine ganz eigene Handschrift verleiht. Zwischen Dänisch, Deutsch und Englisch erzählt die 25-Jährige von Freundschaft, Liebe und den kleinen Geschichten des Lebens. Mit ihrer kraftvollen Stimme und ihrer offenen Art schafft sie vom ersten Ton an eine unmittelbare Nähe zum Publikum.

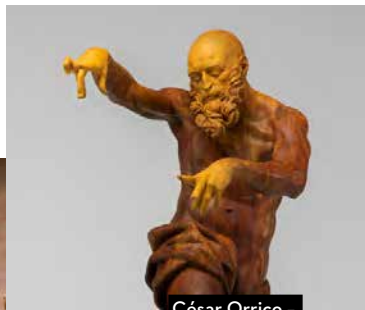
Anschließend übernehmen Soulshine die Bühne. Die erfahrenen Musiker gehören seit Jahren zur Flensburger Musiklandschaft und verbinden Blues und Rock zu einem kraftvollen Sound. Inspiriert von Künstlern wie John Mayer oder Gov't Mule präsentieren sie handgemachte Musik voller Energie, Spielfreude und Leidenschaft.

Den Abschluss bildet Frankly, das Solo-Projekt von Leon Kraack, der vielen bereits aus Bands wie Salamanda oder als Gitarrist

von Alli Neumann bekannt ist. Sein Sound bewegt sich zwischen Freak-Folk, Country und experimenteller Elektronik – mal rau, mal verspielt, immer tanzbar. Gemeinsam mit seiner Band lässt er die Bierlager der Brauerei vibrieren und präsentiert erstmals live sein neues Album, das genau an diesem Wochenende erscheint.

„Flens 345“ steht exemplarisch für das, was die Flensburger Hofkultur seit mehr als drei Jahrzehnten auszeichnet: die Verbindung besonderer Orte, außergewöhnlicher Musik und der kreativen Vielfalt der Region. Drei Bands, ein Hof, Flensburger Musik und Flensburger Getränke – mehr Sommer in Flensburg geht kaum.

Mehr zu „Flens345“ sowie das gesamte Programm der 32. Flensburger Hofkultur gibt's unter www.flensburger-hofkultur.de.



César Orrico -
Aquilon, 2019

Der Künstler César Orrico
zeigt seine Werke im
Eisenkunstguss Museum
Büdelndorf.

SPANIENS NEUER STERN DER BILDHAUERKUNST

Mit der Ausstellung „Numen“ präsentiert die Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen im Eisenkunstguss Museum Büdelndorf erstmals in Deutschland bis zum 1. November die Arbeiten des international aufstrebenden spanischen Künstlers César Orrico.

César Orrico, geboren 1984 im nordspanischen Logroño, schafft Skulpturen, die klassisches Können mit moderner Bildsprache verbinden, Körperlichkeit und Bewegung in sensueller Spannung zeigen und dabei eine symbolisch-mystische Atmosphäre entfalten. Im Mittelpunkt seines Schaffens steht der menschliche Körper, den er mit beeindruckender anatomischer Genauigkeit wiedergibt und dessen Bewegungen er durch kraftvolle Dynamik und sinnliche Intensität gleichsam einfriert. Gleichzeitig strahlen die Arbeiten, besonders durch ihren Gesichtsausdruck, eine Ruhe und meditative Kraft aus, die eine emotionale und beinahe mystische Wirkung entfaltet. Dieses Spannungsfeld überträgt Orrico auch in die Auswahl und Kombination von Materialien: Bronze, Holz und Marmor unterstützen unterschiedliche Ansprüche an Körperlichkeit, Ausdruck und Bewegung. Die Ausstellung im Eisenkunstguss Museum zeigt eine Auswahl von 21 Arbeiten verschiedener Formate aus Bronze, in denen sich Orrico mit Mythen und Archetypen

auseinandersetzt. Mythologie versteht er nicht als Archiv der Vergangenheit, sondern als aktive Komponente unserer heutigen Denkstrukturen und -muster. Seine Arbeiten treten im Rahmen der Schau dazu in einen spannenden Dialog mit den Objekten der Dauerausstellung des Eisenkunstguss Museums. Unter das-eisen.de stehen dir weitere Informationen zur der Ausstellung und dem Eisenkunstguss Museum Büdelndorf zur Verfügung.

REDUZIERTER TICKETPREISE

KOOPERATION MIT DER NORDART 2026

Bei Vorlage eines Tickets der NordArt 2026 reduziert sich der Eintrittspreis im Eisenkunstguss Museum um 50 Prozent. Darüber hinaus erhalten NordArt-Besuchende bei Vorlage ihres Tickets beim Besuch der Gottorfer Sonderausstellungen von Rebecca Louise Law einen Rabatt in Höhe von 15 Prozent auf den Ticketpreis.

César Orrico

Numen



22.5.-1.11.
2026

www.das-eisen.de



**Eisenkunstguss
Museum
Büdelndorf**

Landesmuseen SH



MARIE LILA WOLKE

Mit ihren ehrlichen Texten und gefühlvollen Melodien hat sich Marie Lila Wolke in der Kieler Musikszene bereits einen Namen gemacht. Die 19-jährige Singer-Songwriterin begann während der Corona-Pandemie, eigene Songs zu schreiben – zunächst auf Englisch, später auf Deutsch. Heute verarbeitet sie in ihrer Musik alles, was sie bewegt: von Liebe und Freundschaft bis zu den kleinen und großen Herausforderungen des Erwachsenwerdens. Der Eintritt ist frei, der Hut geht rum. Mehr Infos gibt's unter www.prinz-willy.de.
10. Juli, 20 Uhr • Prinz Willy, Kiel



Foto: privat



Foto: Svobak

4. FOLKFESTIVAL

Beim 4. FolkFestival auf Hof Akkerboom stehen handgemachte Musik und internationale Folkklänge im Mittelpunkt. Bands aus Schleswig-Holstein, Dänemark, Irland und Schottland sorgen für ein abwechslungsreiches Programm. Mit dabei etwa die dänische Formation Svøbsk (Foto), die traditionelle Folkmusik mit einem modernen, lebendigen Ausdruck verbindet. Dazu gibt es Spezialitäten aus dem Backhaus, Gegrilltes, Kuchen und kühle Getränke. Der Eintritt ist frei. Mehr Infos und das gesamte Programm gibt's unter www.hof-akkerboom.de.
19. Juli, 14 bis 18.30 Uhr • Hof Akkerboom, Kiel



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



sa 4.7. **Broder** „Die kleine Seefahrt“ Premiere
 sa 11.7. **Stührwoldt + Schnoor** Songs op Platt
 fr 17.7. **Paris la Nuit** mit Ina Karian
 sa 25.7. **Speellüüd** Folk, Rock op platt
 sa 1.8. **Chris B. alias Christian Jung** Piano
 sa 8.8. **Jan Hengmith** Flamencogitarre
 fr 21.+sa 22.8. **LaLeLu** „Urlaub vom Hirn“ V.Pr.
 fr 28.8. **Ugetsu** Nadine Jeanne, Aronne Dell'Oro
 fr 4.9. **Lydie Auvray** „MON VOYAGE“
 sa 5.9. **Lennart Schilgen** Text, Stimme, Piano
 so 6.9.19⁰⁰ **Amabilcanto** „I paesi del sole“
 fr 11.9. **Sebastian Krämer** Chanson / Konzert
 sa 12.9. **Mark Scheibe + Peter Prange**
 fr 18.9.+ sa 19.9. **Tim Fischer** Chanson **Vorprem**
 so 20.9.19⁰⁰ **Richard Wester + Band**

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442 www.lutterbeker.de





Foto: privat

STÜHRWOLDT & SCHNOOR

Wenn Biobauer und Autor Matthias Stührwoldt gemeinsam mit Musiker Achim Schnoor auf der Bühne steht, entsteht ein Abend voller norddeutscher Geschichten, Musik und feinem Humor. Das Duo hat ein ganz eigenes Programm op Platt entwickelt, das stetig wächst und immer wieder um neue Lieder ergänzt wird. Mit einer Gitarre, zwei Stimmen und viel Gefühl präsentieren die beiden zärtliche, romantische und hymnische Songs, aber auch nachdenkliche und mitunter abgründige Stücke. Dazwischen erzählt Stührwoldt Geschichten aus dem norddeutschen Alltag – mal augenzwinkernd, mal berührend, stets mit seinem unverwechselbaren Blick auf die Menschen und das Leben zwischen Küste, Dorf und Bauernhof. Mehr Infos und Karten für 18 Euro gibt's direkt im Lutterbeker oder unter www.lutterbeker.de.
11. Juli, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek

80ER RAUSCH

Die 80er sind zurück – zumindest für eine Nacht. Am 25. Juli verwandelt sich die Pumpe in eine Zeitmaschine und lädt mit dem „80er Rausch“ zu einer ausgelassenen Party voller Kult-Hits, Neon-Feeling und unvergesslicher Erinnerungen ein. Verschiedene DJ-Teams nehmen das Publikum mit auf eine musikalische Reise durch eines der prägendsten Jahrzehnte der Popkultur.

Auf die Plattenteller kommen die größten Hymnen des legendären Jahrzehnts, ergänzt durch Synth-Pop, New Wave, Rockklassiker und tanzbare Disco- und Dance-Hits. Von Depeche Mode über A-ha bis zu Madonna, Bon Jovi oder den Pet Shop Boys reicht die musikalische Bandbreite. Die Mischung sorgt dafür, dass die Tanzfläche durchgehend in Bewegung bleibt und die typischen Sounds der Dekade bis tief in die Nacht gefeiert werden.

Unter dem Motto „Pump up the 80s“ steht die Nacht ganz im Zeichen von Nostalgie, Lebensfreude und einer Party, die das Lebensgefühl der Achtziger noch einmal aufleben lässt. Der Eintritt kostet 10 Euro. Mehr Infos gibt's unter www.diepumpe.de.

25. Juli, ab 21 Uhr • Die Pumpe, Kiel



Foto: Adobe Stock

TESTAMENT

Thrash-Metal-Legenden live in Kiel: Mit Testament kommt eine der prägendsten Bands des Genres in die Pumpe. Seit mehr als vier Jahrzehnten stehen die Kalifornier für kompromisslose Riffs, rasante Drums und eine energiegeladene Bühnenpräsenz. Im Mittelpunkt steht auch das aktuelle Studioalbum „Titans of Creation“, mit dem die Band eindrucksvoll beweist, dass sie nichts von ihrer Wucht verloren hat. Die Songs verbinden die klassischen Thrash-Metal-Wurzeln von Testament mit modernen, progressiven Einflüssen. Druckvolle Basslinien, neue stimmliche Facetten von Frontmann Chuck Billy sowie die virtuellen Gitarrenläufe von Eric Peterson und Alex Skolnick sorgen

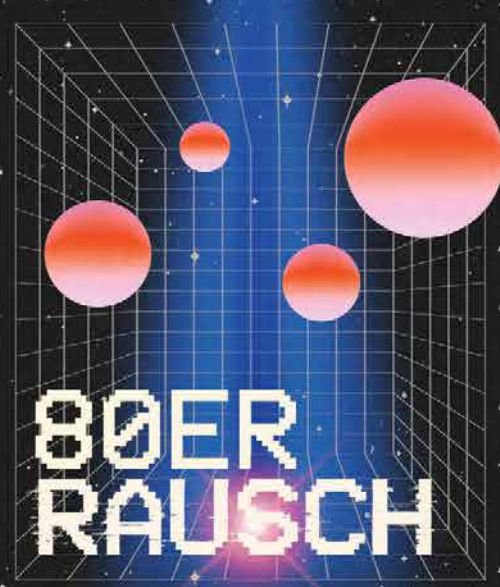
für einen ebenso brachialen wie technisch anspruchsvollen Sound. Fans dürfen sich auf einen Abend voller Geschwindigkeit, Härte und musikalischer Präzision freuen – ein Pflichttermin für alle Liebhaber des klassischen und modernen Thrash Metal. Mehr Infos und Tickets für 45 Euro gibt's unter www.diepumpe.de.

4. August, 19 Uhr • Die Pumpe, Kiel



Foto: Testament

► FINEST 80'S PARTY IN TOWN



25.07.2026

- 11.07. CSD AFTERPARTY
- 04.08. TESTAMENT
- 18.09. POTHEAD
- 27.09. HENDRIK BEHMER
- 30.09. BLACK SEA DAHU
- 01.10. DOTA KEHR SOLIKONZERT
- 03.10. BIBIZA
- 08.10. LINA BØ
- 11.10. IL CIVETTO
- 15.10. MIKE ANDERSEN
- 16.10. JULES AHOI
- 23.10. ANDRE KRAMER
- 31.10. CONNY UND LISER
- 09.11. SO SOON
- 11.11. THE MEFFS
- 12.11. SALÒ
- 19.11. TRISTAN BRUSCH
- 20.11. HGICH.T
- 24.11. KATJA BERLIN
- 25.11. ABDEL BOUDII
- 26.11. ANDY STRAUB
- 02.12. TORFROCK
- 03.12. ELL
- 09.12. STOPPOK

Karten und Infos:

www.diepumpe.de

insta:diepumpe

HERGEBEN VON

Kiel.
Sailing City.

Wir verlosen
2 Tickets + Buch
unter
[kielerleben.de/
gewinnspiel](http://kielerleben.de/gewinnspiel)

ANNETTE DITTERT LIVE

Was ist zehn Jahre nach dem Referendum zum Brexit aus Großbritannien geworden? Die bekannte ARD-Korrespondentin Annette Dittert begibt sich auf eine sehr persönliche Spurensuche nach der Seele der Insel. Am 2. Juli kommt sie für eine Lesung ihres neuen Buchs „Dear Britain“ ins Kieler Studio Filmtheater. Aufgrund der enormen Nachfrage gibt es für das Event mit der charmanten Journalistin jetzt sogar einen exklusiven Zusatztermin am Nachmittag! Im Gespräch mit Moderatorin Maline Kotetzki zeichnet Dittert ein facettenreiches Porträt der eigenwilligen Briten.

2. Juli, 16.30 Uhr • Studio Filmtheater



Foto: Karoline Heller

FOUR IMAGINARY BOYS

Wenn die „Four Imaginary Boys“ die Bühne betreten, ist eine Reise durch die Klangwelt von The Cure garantiert. Seit 2006 widmet sich die Band den Songs der britischen New-Wave-Ikonen und fängt dabei vor allem eines ein: ihre besondere Atmosphäre. Zwischen schimmernden Gitarren, treibenden Rhythmen und melancholischer Schönheit entfalten Klassiker wie „A Forest“, „Lovesong“ oder „Just Like Heaven“ ihre zeitlose Wirkung. Statt auf reine Kopie setzt die Band auf Authentizität und Leidenschaft. Infos und Tickets: www.max-nachttheater.de

18. Juli, 19 Uhr • MAX Nachttheater, Kiel



Foto: Four Imaginary Boys

BASS AM OSTUFER

Umsonst und draußen: Am 11. Juli verwandelt der Gute Laune e. V. das Kieler Ostufer in eine bunte Oase für elektronische Musik und Kunst. Bei „Happy Hasselfelde“ feiert die Stadt gemeinsam – und das völlig ohne Eintritt. Seit zwei Jahren bereichert der von der Stadt geförderte Verein das Ostufer. Mit drei Stages, Workshops und fairen Preisen dank eines cleveren Bierpreis-Fundings zeigt die Crew, dass Kultur für jeden Geldbeutel zugänglich sein kann. Doch das Event ist nur ein Vorgeschmack: Mit der Initiative „Open Air am Meer“ kämpft der Verein für eine dauerhafte Mehrzweck-Kulturfläche am Nordstrand Hasselfelde. Hier soll ein idyllischer Freiraum für alle Generationen entstehen. Vorbeikommen, tanzen und Kultur supporten!

11. Juli • Kesselort Hasselfelde, Kiel

Foto: Gute Laune e. V.



HAPPY IM EXIL HASSELFELDE



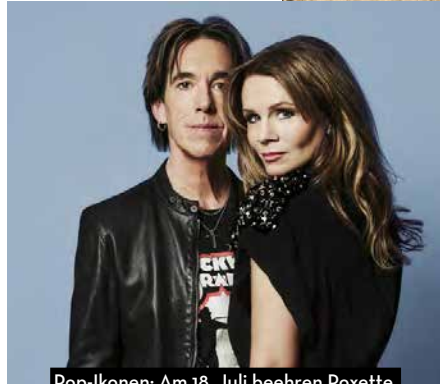
EINTRITT FREI!
SUPPORTET UNS
MIT GETRÄNKEKÄUFEN
AN UNSERER BAR

11.07.2026
ZUM KESSELORT 40

KLANGVIELFALT IM NORDEN

Das Schleswig-Holstein Musik Festival bringt den Norden zum Klingen – mit Stars der Klassik und einem Pop-Highlight in Kiel.

Wenn im Sommer Scheunen, Schlösser und Konzerthäuser zu Bühnen werden, startet wieder das Schleswig-Holstein Musik Festival. Vom 4. Juli bis 30. August verwandelt die 41. Ausgabe des Festivals das Land in einen musikalischen Treffpunkt mit internationalen Größen, ungewöhnlichen Spielorten und einem Programm zwischen Klassik, Jazz, Folk und Pop. Im Fokus stehen diesmal Stockholm als Musikmetropole sowie die lettische Akkordeonistin Ksenija Sidorova. Zu den Gästen zählen renommierte Künstlerinnen und Künstler wie Yo-Yo Ma, Hilary Hahn, Daniil Trifonov oder Rolando Villazón. Auch große Klangkörper wie das NDR Elbphilharmonie Orchester oder das Royal Stockholm Philharmonic Orchestra prägen den Festivalsommer.



Pop-Ikonen: Am 18. Juli beehren Roxette die Merkur Ostseehalle in Kiel.

Für besondere Aufmerksamkeit sorgt jedoch ein Konzert, das weit über die Klassikszene hinausstrahlt: Am 18. Juli gastiert die legendäre schwedische Band Roxette in der MERKUR Ostseehalle. Mit Welthits wie „The Look“, „Joyride“ oder



SHMF-Porträtkünstlerin ist in diesem Jahr die lettische Akkordeonistin Ksenija Sidorova.

„It Must Have Been Love“ prägte Roxette eine ganze Generation – und bringt nun skandinavisches Popgefühl nach Kiel. Zwischen Nostalgie, großen Refrains und Stadionatmosphäre dürfte der Abend zu den publikumsstärksten Festivalmomenten des Sommers zählen. Gerade diese Mischung aus Hochkultur und Pop macht den besonderen Reiz des SHMF aus – und zeigt, wie vielseitig ein Festival im Norden klingen kann. Weitere Informationen und Karten sind erhältlich unter www.shmf.de.

Fotos: Bennie Ochs / Etoall



Foto: The Queen's Six

THE QUEEN'S SIX

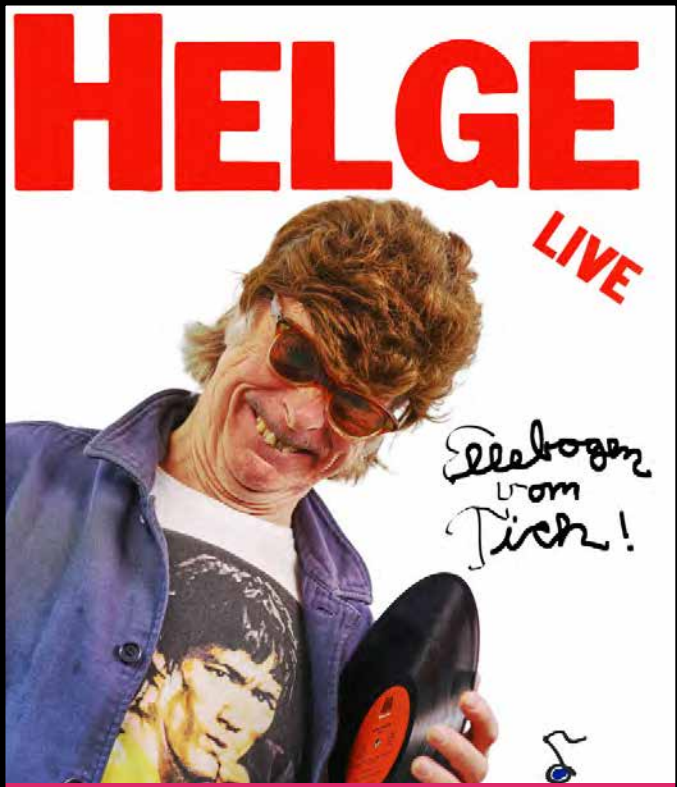
The Queen's Six, das renommierte Ensemble aus Windsor Castle, gastieren mit ihrem neuen Programm „On Her Majesty's Secret Service“ in Kiel. Die A-cappella-Musiker*innen gehören zum Chor der St. George's Chapel und singen regelmäßig bei Gottesdiensten und offiziellen Anlässen der Royal Family. Musikalisch spannt das Konzert einen Bogen von Renaissance-Komponisten wie William Byrd und Thomas Tallis bis zu modernen James-Bond-Klassikern und Billie Eilishs „No Time To Die“. Brillante Stimmen, königliches Flair und Vokalkunst auf höchstem Niveau versprechen einen außergewöhnlichen Konzertabend. Tickets gibt's ab 35 Euro bei www.reservix.de.
19. Juli, 19 Uhr • Offene Kirche St. Nikolai, Kiel

BERND RINSER

Mit seinem unverwechselbaren Mix aus Folk, Blues und Americana macht Bernd Rinser in Plön Station. Der Musiker, der seit Jahrzehnten quer durch Deutschland unterwegs ist, fasst seine handgemachten Songs und Instrumentals unter dem Begriff „RootsRock“ zusammen. Dabei verbindet er die Klangwelt amerikanischer Straßen, staubiger Highways und traditioneller Folk-Musik mit eigenen Geschichten und einer markanten Stimme. Live tritt Rinser meist als One-Man-Band auf: Mit Gitarren, Mundharmonika, Fußschlagzeug und viel Leidenschaft entsteht ein dichter, authentischer Sound, der an Künstler wie Johnny Cash, Townes Van Zandt oder Willy DeVille erinnert. Infos: restaurantalteschwimmhalle.de
24. Juli, 19 Uhr • Restaurant Alte Schwimmhalle, Plön



Foto: Klaus Lipa



HELGE LIVE

Ellebogen vom Tisch!

So. 30.08.26 Krusenkoppel

Karten überall im Vorverkauf oder unter www.merz-vs.de

HELGE SCHNEIDER AUF DER KRUSENKOPPEL

Absurder Jazz, genialer Quatsch und ein Abend, bei dem garantiert niemand weiß, was als Nächstes passiert: Helge Schneider kommt mit seiner Tour „Ellebogen vom Tisch!“. Am 30. August ist er auf der Krusenkoppel zu erleben – und wer ihn kennt, weiß: Das wird kein Konzert nach Plan, sondern ein herrlich schräger Ausflug in Schneiders ganz eigene Welt. Auf seiner Tournee trommelt, trompetet, klimpert und schnattert sich der Musiker, Komiker und Bühnenanarchist einmal mehr durch ein Programm, das zwischen Miniaturorchester, Jazz-Eskapade und spontaner Totalverwirrung pendelt. Mit dabei sind Leo am Kontrabass und Sandro an der Gitarre. Gemeinsam entsteht ein Abend voller Musik, Improvisation und „Mega Quatsch“, wie es im Tourtext so schön heißt. Wer sich eine Portion Humor, musikalischen Wahnsinn und beste Open-Air-Unterhaltung gönnen möchte, sollte sich diesen Termin vormerken.

Helge Schneider: „Ellebogen vom Tisch!“ • 30. August • Krusenkoppel



Fotos: Helge Schneider



KRUSENKOPPEL 2001 IN Concert

FREITAG 07. AUG. 2026

EXTRABREIT

SAMSTAG 08. AUG. 2026

ILLEGAL 2001

KIEL FREILICHTBÜHNE

EINLASS JEWEILS 18:30 UHR – SHOW JEWEILS 20:00 UHR

TICKETS unter METALTIX.COM, SHTICKETS.DE + an allen bekannten Vorverkaufsstellen

HORST WITH NO NAME

Mit rauem Garage-Rock'n'Roll, einer gehörigen Portion Selbstironie und jeder Menge Spielfreude kommt HORST WITH NO NAME ins Slomo Beach nach Laboe. Das Hamburger Ein-Mann-Projekt ist seit 2008 unterwegs und blickt auf mehr als 800 Konzerte in Deutschland und Europa zurück. Mal allein, mal mit Schlagzeugbegleitung bringt HORST WITH NO NAME Songs wie „Rock'n'Roll Man“, „Boogie Machine“ oder „Werewolf From Outta Space“ auf die Bühne. Musikalisch treffen Rock'n'Roll, Garage Rock und Blues auf trockenen Humor und eine unprätentöse Live-Atmosphäre. Zwischen treibenden Rhythmen, eingängigen Melodien und skurrilen Geschichten entsteht ein Konzertabend, der ebenso charmant wie unterhaltsam daherkommt – direkt, handgemacht und mit viel Spaß an der Sache. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.slomobeach.de.

18. Juli, 20 Uhr • Slomo Beach, Laboe



Foto: Horst with no name



GROSSE BÜHNE FÜR KLEINE OHREN

Kiel bekommt ein neues Highlight für Familien: Das Kiddies Open-Air feiert Premiere auf dem Nordmarksportfeld! Unter dem

Motto „Große Musik für kleine Ohren“ erwartet Besucher*innen ein buntes Spektakel mit Kinderdisco, Walking Acts, Zauberei, Kinderschminken, Playground, Food und Drinks sowie jeder Menge Spiel und Spaß. Das Line-up der Live-Acts verspricht beste Unterhaltung: Die Dino-Metal-Band Heavysaurus bringt echte Riffs in die Kinderherzen, während Herr Jan mit „Alternative Kindiemukke“ zwischen Reggae und Hip-Hop für Tiefgang sorgt. Konrad Stöckel (Foto) begeistert als verrückter Wissenschafts-Comedian mit krachenden Experimenten, und Piet Rakete nimmt alle mit auf eine musikalische Reise zum Keksplaneten. Ein unvergessliches Abenteuer für Groß und Klein, bei dem Kinder bis einschließlich drei Jahre sogar freien Eintritt genießen! Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.kiddies-openair.de.

23. August • Nordmarksportfeld, Kiel

Fotos: Julia Zenke (1)

**KIDDIES
OPEN AIR**

23.08.2026

NORDMARKSPORTFELD

HEAVYSAURUS **HERR JAN**

KONRAD STÖCKEL **PIET RAKETE**

KINDERDISCO • BASTELN • ZAUBERER
WALKING ACTS • KINDERSCHMINKEN
SPIELE & SPASS • FOOD & DRINKS

Tickets: kiddies-openair.de



MALTE BORSDORF

Im Rahmen des Literatursommers liest Malte Borsdorf aus seinem Roman „Frau Schebesta räumt die Welt auf“. Im Mittelpunkt steht die 14-jährige Lou, die mit ihrem besten Freund Artjom die Bombenentschärferin Frau Schebesta begleitet. Als in ihrem Heimatort eine Weltkriegsbombe entdeckt wird, brechen zugleich alte Erinnerungen auf. Aus jugendlicher Perspektive erzählt Borsdorf einfühlsam von den Spuren des Krieges, familiären Geschichten und dem Mut, sich der Vergangenheit zu stellen. Eintritt 5 Euro, Anmeldung über die Stadtbücherei Schwentinental. Mehr Infos sowie weitere Lesungen des Literatursommers unter www.literaturhaus-sh.de.

16. Juli, 18 Uhr • Seebrooksberg 1, Schwentinental

Foto: Alexander Brabandt

BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

**Dieser Schmetterling
braucht Ihre Hilfe!**

€ bund-sh.de/spenden

DIE NÄCHSTE KIELERLEBEN

erscheint am
31.07.

Anzeigenschluss
17.07.

AUS DER REDAKTION

ALLES AUF ROT FÜR DEN GUTEN ZWECK!



30 Jahre Casino Schleswig-Holstein. Zugegeben: Als die Einladung zum 30-jährigen Jubiläum von Casino SH in der Halle 400 auf unserem Redaktionstisch landete, dachten wir kurz an James Bond, geschüttelte Martinis und glitzernde Abendkleider. Spoiler: Ein bisschen Glamour war natürlich dabei, aber der eigentliche Star des Abends war das große Herz für den Norden. Statt „Nichts geht mehr“ hieß es hier nämlich: „Da geht noch einiges!“ Moderator York Lange führte mit gewohntem Nordisch-Charme durch das Programm, während Geschäftsführer Rainer Schepull uns mit auf eine emotionale Zeitreise durch drei Jahrzehnte echte Spielkultur und Unterhaltung im echten Norden nahm. Der absolute Höhepunkt? Das Motto des Abends: „Wir erhöhen den Einsatz“. Und das wurde wörtlich genommen. Auktionator Sascha Dobrovolschi peitschte gemeinsam mit York Lange dreizehn exklusive Erlebnisse durch

die Charity-Auktion. Ob einmalige Kieler-Woche-Momente, Handball-Erlebnisse zum Mitfiebern oder sogar eine Statistenrolle im Sommertheater – die Gebote flogen nur so durch die Halle 400. Und das Ergebnis kann sich verdammt noch mal sehen lassen: Satte **38.000 Euro** kamen an diesem Abend für die Tafelstiftung Schleswig-Holstein-Hamburg zusammen. On top wurde die Spielbank durch eine Tronc-Einlage von 30.000 Euro direkt zum festen Zustifter. Tafel-Vorstand Bernd Jorkisch nahm die Urkunde sichtlich bewegt entgegen. Ein dickes Ding, das genau dort hilft, wo es gebraucht wird – bei den über 60 Tafeln im Norden. Am Ende blieb die Erkenntnis: So feiert der Norden. Mit gutem Essen, toller Musik, ehrlichen Gesprächen und dem Wissen, dass unternehmerische Verantwortung nicht beim Spieltisch aufhört. Alles Gute zum 30. Geburtstag, Casino SH!

IMPRESSUM

KIELERLEBEN ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH

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

Exerzierplatz 3, 24103 Kiel
Tel.: 0431 / 200 766-933, Fax: 0431 / 200 766-50
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Chefredaktion:

Kathrin Wesselmann

Redaktion:

Tel.: 0431 / 200 766-933

E-Mail: redaktion@kielerleben.de

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

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89

E-Mail: f.barghan@falkemedia.de

Tobias Meisheit, Tel.: 0171 / 375 36 19

E-Mail: t.meisheit@falkemedia.de

Gesa Schimmer, Tel.: 0431 / 200 766 75

E-Mail: g.schimmer@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:

Andrea Nommensen, Sandra Huege

Titelgestaltung: Andrea Nommensen

Anzeigengestaltung: Nicolas Rexin

Titelfoto: Adobe Stock

Illustrationen: Adobe Stock

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

Abopreis: 32,90 Euro

Aboservice: Tel.: 0431 / 200 766-00

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein - Der Blog

www.foerdefraeulein.de

Sylt Fräulein - Der Blog

www.syltfraculein.de

RENSBURGERLEBEN

www.rensburgerleben.de

Lebensart im Norden

www.lebensart-sh.de

Tipps für Kids - Das Familienmagazin

www.tippsfuerkids.de

FIETE - Das Campusmagazin

www.fiete-kiel.de

Geht los! - Das Azubimagazin

www.gehtlos-sh.de

KIELERLEBEN

WWW.KIELERLEBEN.DE

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

So is(s)t Italien (www.so-isst-italien.de)

BÜCHER (www.buecher-magazin.de)

mein ZauberTopf (www.zaubertopf.de)

BEAT (www.beat.de)

www.falkemedia.de

© 2026 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.



THE MUSIC OF

QUEEN

mit
VALENTIN
FINDLING



LIVE
präsentiert von
R T L

und



Wegen großer Nachfrage
Zusatzkonzert **02.08.26 So, 19 Uhr**

„Was für eine Stimme! So ein Abend!“ (Die Welt)



„Als wäre Freddie Mercury auferstanden“ (Berliner Morgenpost)

KIEL • KRUSENKOPPEL
01.08.26 **SAMSTAG**
20:00 Uhr



Alle Infos

JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim⁺

Verantwortlicher: info@wolff-concerts.com

Schwupps – hier geht's weiter!

Stürze dich kopfüber in den Sommer mit der
Juli-Ausgabe der KIELerleben!



THIS IS THE END? AUF KEINEN FALL!

Drehe das Magazin auf den Kopf und
entdecke im Handumdrehen Kiels grüne
Ecken und Seiten in unserer Special-
Edition von KIEL.nachhaltig!

KIEL.*nachhaltig*

Stadt im Wandel

Wie Kiel Mobilität, Konsum,
Energie und Alltag neu denkt

Zukunft? Läuft!

Ideen, die unser Leben
leichter machen

wird präsentiert von:

STADTWERKE KIEL 

 **Förde
Sparkasse**


Kiel-Marketing

Kielerleben

Förde Fräulein

 **NAH.SH**

www.nah.sh



Deutschland-
ticket

In Schleswig-Holstein fährt man Bahn und Bus.

Fahrpläne und
Tickets findest
du in der
NAH.SH-App.



NAH.SH

Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein
Der echte Norden

Liebe Leserin, lieber Leser,

Nachhaltigkeit beginnt oft viel kleiner, als man denkt. Nicht mit dem einen perfekten Entschluss, sondern mit vielen kleinen Entscheidungen im Alltag: mal das Rad nehmen, etwas ausleihen statt neu kaufen, regional einkaufen, Dinge reparieren, bewusster konsumieren oder einfach genauer hinschauen. Genau darum geht es in dieser Ausgabe von KIEL.nachhaltig. Wir zeigen, wie vielfältig Nachhaltigkeit in Kiel und der Region bereits gelebt wird – praktisch, kreativ und oft überraschend unkompliziert. Denn nachhaltiges Handeln muss nicht schwer sein. Manchmal reicht schon eine gute Idee, ein neuer Blick auf Gewohntes oder ein Angebot, das den Alltag ein bisschen leichter macht. Wir berichten von smarten Lösungen für Stadt und Region, von Mobilität, Energie, Wärmewende und der Frage, wie wir künftig leben, wohnen und unterwegs sein wollen. Wir schauen auf E-Bikes im Abo, Sharing-Angebote, Nahverkehr und Projekte, die zeigen, dass Veränderung nicht immer groß und abstrakt sein muss, sondern direkt vor der Haustür beginnt.

Auch im Alltag gibt es viel zu entdecken: einfache Rezepte, Ideen für natürliches Wohnen, bewusstes Einkaufen, bei dem Bio, Regionalität und Nachbarschaft ganz selbstverständlich zusammenkommen.

Besonders inspirierend sind die Menschen und Initiativen, denen wir in dieser Ausgabe begegnen: Kulturakteur*innen, die nachhal-

tiger touren und produzieren wollen, Projekte rund ums Teilen und Leihen, ein Tierheim, das Kinder und Jugendliche für Tier- und Naturschutz begeistert, oder ein Kieler Shaper, der Surfboards aus Holz baut. Sie alle zeigen auf ihre Weise, dass Nachhaltigkeit vor allem dann wirkt, wenn Menschen sie mit Leben füllen.

Natürlich geht es auch um größere Fragen: um faire Mode, weniger Schadstoffe, weniger Müll, soziale Verantwortung und Investitionen in eine lebenswerte Zukunft. Aber diese Ausgabe möchte vor allem Mut machen. Denn niemand muss alles auf einmal verändern. Jeder Schritt zählt – und manchmal beginnt er mit einer Seite, einem Gedanken oder einer Idee, die hängen bleibt.

In diesem Sinne wünschen wir viel Freude beim Lesen, Entdecken und Weiterdenken.

Deine KIEL.nachhaltig-Crew

PS: Die Redaktion freut sich über Hinweise auf private Initiativen oder Firmen mit tollen nachhaltigen Ideen – die nächste Ausgabe erscheint im Sommer 2027!
Kontakt: redaktion@kielerleben.de





10

Smarte Ideen für
eine starke Region



Inhalt

01/2026

SMART CITY

- 07 Zero Waste e. V. fördert nachhaltiges Handeln
- 08 Wärmewende: Kiel bleibt auf Kurs
- 10 Smarte Ideen für eine starke Region
- 12 Förderung für Dachbegrünung
& Bäume schützen per App
- 14 Rausgehen, mitmachen, Kiel erleben
- 16 Windenergie weiter auf Erfolgskurs

GREEN LIVING

- 19 Regionale Superfoods + Rezepte
- 23 Modulhäuser und energetisch sanieren
- 24 Solarstrom clever nutzen
- 26 Natürlich basteln
- 27 Kurze Wege, klare Herkunft
- 28 Langes Leben für den Akku + Pflanzenflohmärkte



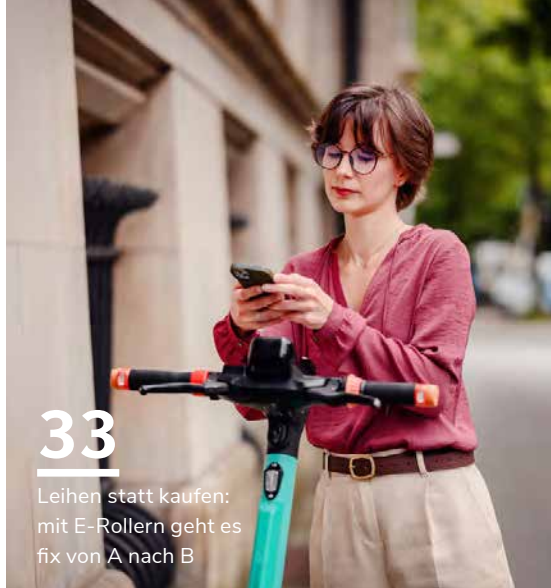
18

So geht grünes Leben



GREEN IDOLS

- 31 Kiel-Greenline
- 32 Einfach leihen statt üppig kaufen
- 34 Lernen mit Herz & Pfote
- 36 The perfect shape



33

Leihen statt kaufen:
mit E-Rollern geht es
fix von A nach B



40

E-Bike fahren
im Abo



56

Nachhaltig stöbern

FAIR FASHION & BEAUTY

- 57** Nachhaltige Periodenprodukte
- 58** Nachhaltig stöbern bis in die Nacht
- 59** Kieler Schmuckkunst

IMMER DABEI

- 03** Editorial
- 60** Impressum

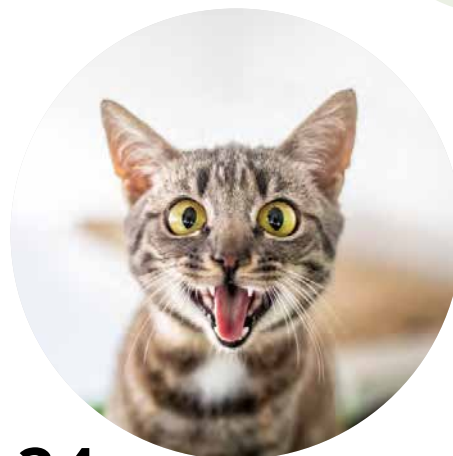


MOBILITY

- 41** Flexibel: E-Bike im Abo
- 42** Nachgefragt bei NAH.SH

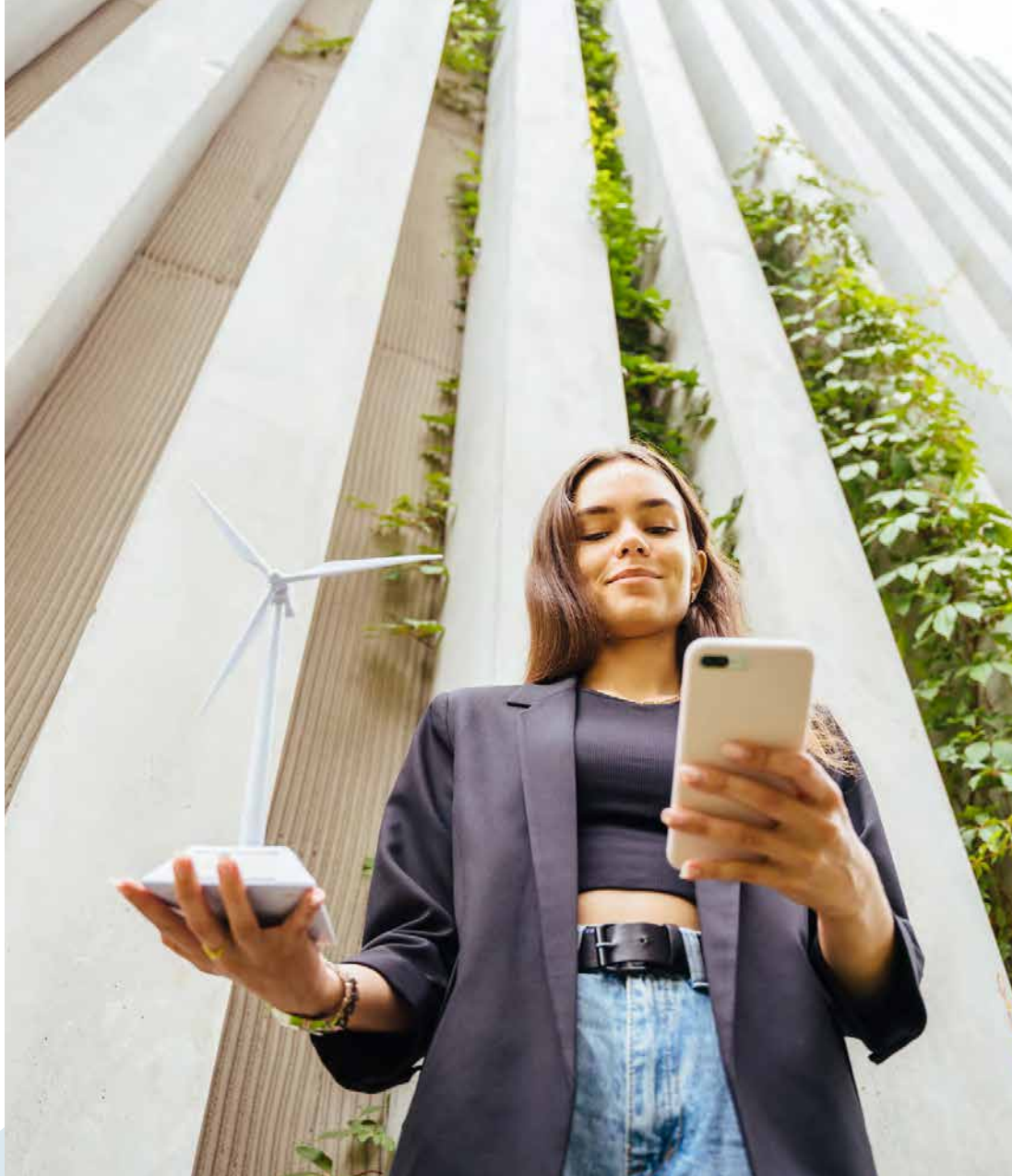
INVESTMENT

- 47** Das Kieler Spendenparlament
- 48** Nachhaltigkeit bei der Förde Sparkasse
- 52** Aufbau eines Spurenstoffzentrums



34

Tierischer Unterricht im
Klassenzimmer



Smart City

- 07** Zero Waste e. V. fördert nachhaltiges Handeln
- 08** Wärmewende: Kiel bleibt auf Kurs
- 10** Smarte Ideen für eine starke Region
- 12** Förderung für Dachbegrünung & Bäume schützen per App
- 14** Rausgehen, mitmachen, Kiel erleben
- 16** Windenergie weiter auf Erfolgskurs





Weniger Müll in der City

Müllvermeidung beginnt im Alltag und genau hier setzt der Verein Zero Waste e. V. an. Das Ziel: Abfälle zu reduzieren und nachhaltiges Handeln in Kiel zu fördern.

Der Verein Zero Waste e. V. setzt sich, wie der Name schon klar sagt, dafür ein, dass in der Stadt weniger Müll entsteht. Mit verschiedenen Events im Rahmen der Europäischen Woche der Abfallvermeidung im November, Müllsammelaktionen für Groß und Klein, Netzwerkarbeiten mit anderen lokalen sowie nationalen und internationalen Vereinen und Initiativen möchten sie die Kieler*innen auf die Müllproduktion in unserer Gesellschaft aufmerksam machen. Der Verein hilft Haushalten und Unternehmen dabei, müllfreier zu leben und den Konsum nachhaltiger zu gestalten.

Einkaufen ohne Müll

Zuletzt hat der Verein mit dem Projekt „Zero Waste einkaufen“ daran gearbeitet, Läden und Gastronomiebetriebe sichtbar zu machen, in denen Kund*innen mitgebrachte Behälter nutzen und so Verpackungsmüll vermeiden können. Ein Sticker an der Theke macht darauf aufmerksam, dass eigene Behälter willkommen sind. Unter www.zerowaste-kiel.de/zero-waste-einkaufen findest du eine digitale Karte mit den teilnehmenden Standorten. In Zusammenarbeit mit der Kieler Lebensmittelüberwachung wurde dafür ein Hygienekonzept entwickelt, das einen rechtssicheren Ablauf garantiert.

Aktiv werden

Das Müllproblem muss sichtbar werden. Dafür bieten die Vereinsmitglieder ihre Unterstützung bei Seminaren, Projekten mit Schulklassen oder in Kommunen an und stellen Referenten für das Thema Zero Waste zur Verfügung. Der Verein kooperiert auch mit dem Projekt Circ@Home unter der Leitung der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, das die Kreislaufwirtschaft in der Stadt, im Haushalt und bei Dienstleistungen fördert.

Hast du Lust, dich aktiv in das Thema Zero Waste einzubringen, statt tatenlos zuzusehen? Als Mitglied kannst du den Verein mit deinen Ideen und Talenten unterstützen.

Fotos: Adobe Stock, Zero Waste e. V.

Kiel. Sailing.City.
Kiel

Leihen • Teilen • Reparieren
Zero Waste-Orte
im Online-Stadtplan



kiel.de/zerowasteorte

BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY



**Dieser Schmetterling
braucht Ihre Hilfe!**

€ bund-sh.de/spenden

Wärmewende: Kiel bleibt auf Kurs

Trotz möglicher Lockerungen beim Heizungsaustausch setzt Kiel weiter klar auf erneuerbare Energien – und gibt Orientierung für die Zukunft.



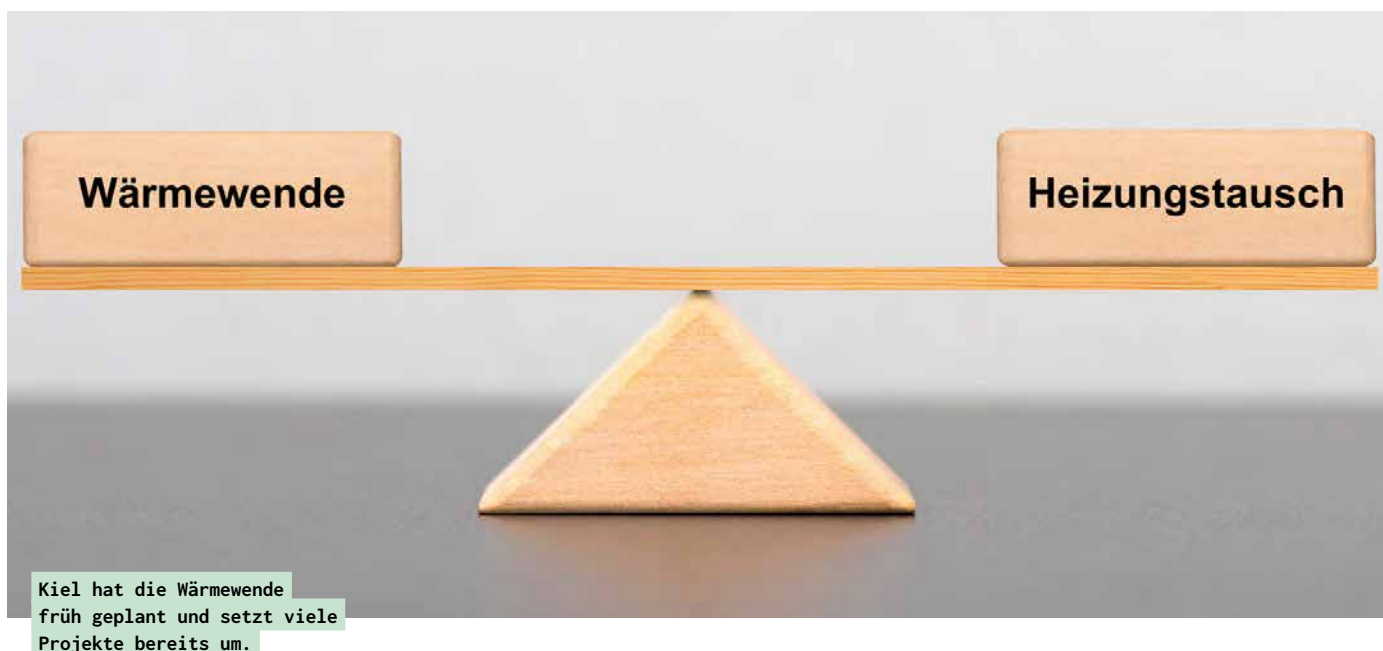
Mit dem kürzlich veröffentlichten Eckpunktepapier zum geplanten Gebäudemodernisierungsgesetz strebt die Bundesregierung einen deutlichen Kurswechsel beim Heizungsaustausch an. Bislang gilt: Wer seine Heizung nach Ablauf des 30. Juni 2026 austauscht, ist gemäß den aktuell geltenden Anforderungen aus dem Gebäudeenergiegesetz dazu verpflichtet, bei der Wärmeversorgung den Einsatz von 65 Prozent erneuerbaren Energien zu berücksichtigen.

Neue Regeln auf Bundesebene

Nach dem Eckpunktepapier soll unter anderem diese Anforderung gestrichen werden. Gebäudeeigentümer*innen könnten demnach unter Berücksichtigung der sogenannten „Biotreppe“ weiterhin Öl- und Gasheizungen einbauen. Die „Biotreppe“ ist eine stufenweise steigende Beimischungspflicht von CO₂-neutralen Brennstoffen (Biomethan, synthetische Kraftstoffe etc.) für neue Öl- und Gasheizungen ab 2029, die anstelle der bisherigen 65-Prozent-Erneuerbare-Pflicht tritt.

Verbraucherzentrale warnt vor Risiken

Aus Sicht der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein (VZSH) kommt der Einbau neuer Gas- oder Ölheizungen einer risikoreichen Wette auf die Zukunft gleich. „Klar ist: Wer heute erneut in eine Gas- oder Ölheizung investiert, könnte sich in wenigen Jahren mit deutlich höheren Betriebskosten konfrontiert sehen“, so Carina Vogel von der VZSH. Ursache hierfür seien steigende Kosten für synthetische und biogene Brennstoffe, höhere Netznutzungsentgelte sowie steigende CO₂-Preise.



Kiel setzt auf langfristige Planung

„Wir sind froh, dass wir als Vorreiter der Wärmewende unsere Wärmeplanung für die Landeshauptstadt Kiel bereits 2024 erfolgreich aufgestellt haben und sich viele Projekte bereits in der aktiven Umsetzung befinden. Wir haben mehr als 200 Gebäude-eigentümer*innen durch unsere kostenfreien Energieberatungen bei ihrer persönlichen Wärmewende begleitet, dabei wurde die Sinnhaftigkeit der 65-Prozent-Regelung zu keinem Zeitpunkt infrage gestellt“, so Kiels Dezernentin für Umwelt, Klimaschutz und Mobilität Alke Voß.

Mit der Kieler Wärmeplanung liegt ein klarer Fahrplan vor, wie das Ziel einer klimaneutralen Wärmeversorgung in Kiel bis 2040 erreicht werden kann.

Orientierung für Eigentümer*innen

Mit der Wärmeplanung haben die Gebäude-eigentümer*innen eine wertvolle Orientierungshilfe erhalten, wo der Anschluss an Fernwärme, ein Nahwärmenetz oder eine Eigenversorgung die jeweils kosteneffizienteste Lösung darstellt. Bei der Eigenversorgung haben sich Luft-Wärmepumpen in vielen Gebäudesegmenten als wirtschaft-

lichste Referenztechnologie etabliert. Alle Informationen zur Kieler Wärmeplanung sowie zum Beratungsangebot: www.kiel.de/Waermeplanung

Unabhängigkeit als Ziel

„Die durch den Ukrainekrieg ausgelöste Energiekrise 2022 sowie der aktuelle Nahostkonflikt zeigen sehr deutlich, wie wichtig es ist, sich von Energieimporten aus dem Ausland unabhängig zu machen. Als Landeshauptstadt Kiel setzen wir daher weiter auf den Ausbau erneuerbarer Energien und die Umstellung auf fossilfreie Technologien in der Wärmeversorgung“, macht Alke Voß deutlich. Für sie steht fest: „Wir sehen es als unsere Aufgabe, für die Kieler*innen im Rahmen der Daseinsvorsorge eine sichere, kosteneffiziente und nachhaltige Wärmeversorgung zu gewährleisten. Als Landeshauptstadt Kiel halten wir den Ausstieg aus fossilen Energieträgern für richtig und wichtig, damit auch die heranwachsenden Generationen mit Zuversicht in eine lebenswerte Zukunft blicken können.“



ANZEIGE

Digitale Lösung für eine lebenswerte Küstenregion

Wie kann die KielRegion lebenswerter, nachhaltiger und zukunftsfähiger werden?
Das Projekt SmarterLeben verbindet digitale Lösungen mit konkreten Herausforderungen vor Ort – vom Küstenschutz bis zur Mobilität.

Stell dir vor, eine Region ist nicht nur lebenswert, sondern auch richtig smart. Ein Ort, an dem kluge Ideen auf innovative Technik treffen und mit Blick auf Nachhaltigkeit, Ressourcenschonung und Gemeinwohl umgesetzt werden. Genau daran arbeitet das Projekt SmarterLeben.

SmarterLeben ist ein gemeinsames Projekt der Landeshauptstadt Kiel sowie der Kreise Plön und Rendsburg-Eckernförde und wird gemeinsam mit der KielRegion umgesetzt. Als eines von derzeit 73 Modellprojekten Smart Cities wird es vom Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen gefördert. Ziel ist es, die Region mit

digitalen, technischen und gesellschaftlichen Innovationen fit für die Zukunft zu machen.

Zukunft wird gemeinsam gedacht

Der Begriff „Smarte Region“ beschreibt eine Region, die digitale Möglichkeiten nicht als Selbstzweck nutzt, sondern als Werkzeug für konkrete Fragen: Wie begegnen wir dem Klimawandel? Wie gelingt nachhaltige Mobilität? Wie stärken wir soziale Teilhabe? Und wie können Städte, Gemeinden und Menschen in der Region besser voneinander profitieren? Das Team SmarterLeben arbeitet dafür in mehreren Handlungsfeldern: Quartiersentwicklung, Regionales Küstenmanagement, Mobilität, Kompetenzaufbau, Beteiligung und

Digitale Dienste. Dahinter stehen ganz praktische Ansätze – etwa neue Beteiligungsformate, digitale Informationsangebote oder Lösungen, die Planung und Entscheidungen erleichtern. Immer im Mittelpunkt: die Menschen in der Region. **Mehr Informationen:** www.kielregion.de/smarterleben

Die Küste im digitalen Blick

Ein Beispiel dafür ist die Digitale Küstenkarte. Unsere Küste verändert sich durch Wind, Wellen, Wetter und zunehmend auch durch den Klimawandel und die damit einhergehenden steigenden Meeresspiegel und häufiger werdenden Sturmfluten. Diese Veränderungen werfen Fragen auf:



KielRegion

SmarterLeben

Wie könnte sich die Ostseeküste entwickeln? Was könnte das für die Zukunft der Region bedeuten?

Mit der Digitalen Küstenkarte ist in der Kiel-Region ein Werkzeug entstanden, das genau diese Entwicklungen sichtbar macht. Das digitale Küstenmodell verbindet historische Daten, aktuelle Messwerte und wissenschaftliche Erkenntnisse. So lassen sich mögliche Szenarien etwa zu Sturmfluten verständlich darstellen.

Wissen für die Region

Die Karte unterstützt kommunale Akteur*innen bei Planung und Entscheidungen, hilft Fachleuten bei der Analyse und macht Küstenentwicklung auch für interessierte

Bürger*innen greifbar. Ein begleitendes Informationsangebot ordnet die dargestellten Inhalte ein: Auf der Website der KielRegion wird transparent erklärt, auf welchen Datengrundlagen die Digitale Küstenkarte basiert

und wie die zugrunde liegenden Modelle funktionieren. So wird aus komplexen Daten ein verständliches Werkzeug für die Region – und aus Digitalisierung ein echter Mehrwert für nachhaltige Zukunftsplanung.



Hier geht's zum begleitenden Informationsangebot zur Digitalen Küstenkarte:



Die Daten liefert die Forschungsgruppe Coastal Risk and Sea Level Rise der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel.

Gefördert durch:



Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen

KFW

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Kiel grünt (weiter) auf!

Kiel legt das Förderprogramm für Fassaden- und Dachbegrünung neu auf und setzt damit seine Arbeit an Klimaanpassung und klimaresilienter Stadtentwicklung fort.

Eigentümer*innen können finanzielle Unterstützung erhalten, um Gebäude zu begrünen und so aktiv zum Stadtklima beizutragen. Begrünte Dächer und Fassaden halten Regenwasser zurück, mindern Hitzebelastung in Gebäuden und Quartieren, fördern die Artenvielfalt und erhöhen die Aufenthaltsqualität im öffentlichen Raum. Informationen zum beim Umweltschutzamt angesiedelten Programm stehen online unter www.kiel.de/gruendach bereit.

Zur Vorbereitung hat das Referat Klimaanpassung am 12. Mai einen „Runden

Tisch Fassadenbegrünung“ organisiert. Vertreter*innen aus Wohnungswirtschaft, Wissenschaft, Verwaltung und weiteren Institutionen diskutierten Chancen, Hürden und Lösungen für mehr Grün an Gebäuden. Thematisiert wurden unter anderem Genehmigungs- und Förderhemmnisse sowie Ansätze für vereinfachte, digitale Anträge. Aus Sicht der Stadt ist Fassadenbegrünung mehr als Gestaltung: Sie verbessert das Mikroklima, unterstützt ein wassersensibles Regenwassermanagement und macht Klimaanpassung im Alltag sichtbar. In einer weiteren Sitzung sollen konkrete Schritte zur

Entbürokratisierung vereinbart werden. Die Neuauflage ist Teil der Klimaanpassungsstrategie Kiels. Mit dem Anfang 2025 eingerichteten Referat Klimaanpassung wurde das Thema in der Verwaltung zusätzlich verankert. Die Landeshauptstadt Kiel fördert auch 2026 freiwillige Dach- und Fassadenbegrünungen an Gebäuden im Stadtgebiet. Die Förderrichtlinie gilt befristet bis zum 31. Dezember 2026 und entspricht inhaltlich der Fassung von 2024. Ziel ist es, Kiel langfristig klimaresilient, lebenswert und zukunftsfähig zu entwickeln. Weitere Informationen: www.kiel.de/klimaanpassung.



Foto: Adobe Stock

Bürger*innen erfassen und schützen Bäume per App

Bäume kühlen unsere Umgebung, filtern Schadstoffe und bieten Lebensraum – zugleich setzen ihnen Klimawandel, Trockenheit und Krankheiten zu. Wie es um Stadtbäume wirklich steht, will der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) gemeinsam mit dem BUND Naturschutz in Bayern (BN) nun direkt mit Hilfe der Bevölkerung erfassen.

Die kostenlose Smartphone- und Web-App „Mein Baum“ ermöglicht es, Baumarten, Standorte und den Zustand deutschlandweit zu dokumentieren. So entsteht eine Datenbasis, die Wissenschaft, Naturschutz und nachhaltige Stadtplanung zusammenbringt und Lücken in kommunalen Baumkatastern schließt – insbesondere bei privaten Bäumen.

Registrieren und mitmachen

Das Citizen-Science-Projekt wird mit der

Technischen Universität München und der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf entwickelt. Nach dem jüngsten Update lassen sich neben Einzelbäumen auch Alleen erfassen sowie Wunschbäume melden. Die Standorte werden per GPS oder manuell eingetragen und auf einer interaktiven Karte sichtbar. Einträge können fortlaufend aktualisiert werden; perspektivisch ist ein Datenaustausch mit Kommunen vorgesehen. Wer mitmachen möchte, lädt einfach die App herunter, regis-

triert sich einmalig und kann auch in Gruppen oder Schulklassen Daten beisteuern. Ein Community-Bereich fördert Austausch und gemeinsame Aktionen. Begleitend lädt ein Stadtbaum-Quiz dazu ein, Wissen zu testen. So wird Engagement vor Ort zur Grundlage künftiger Pflanz- und Schutzkonzepte. Ein Download der „Mein Baum“-App für Android und iOS ist ganz einfach möglich unter: <https://www.bund.net/mitmachen/mein-baum-app/>



Foto: Adobe Stock

Nachhaltig verbunden: Dein Handytarif mit Wirkung.

Mit Amiva surfst du im zuverlässigen Netz und unterstützt die **Energiewende**: Wir investieren doppelt so viel in Windkraft, wie deine Handynutzung verbraucht. So wird Nachhaltigkeit ganz einfach Teil deines Alltags.

20€

Gutschrift

mit Code

KIEL26

gültig bis 31.10.2026*



Zertifizierte



Wir sind Teil einer weltweiten Bewegung, die sich für das Wohl von Menschen und Erde engagiert. Mehr erfahren unter bcorp.com

Jetzt zu nachhaltigem
Mobilfunk wechseln
auf amiva.de



*auf unrabattierte Handytarife, nicht kombinierbar mit weiteren Codes



Rausgehen, mitmachen, Kiel erleben

Meer erleben, regional genießen, Kultur feiern und Kiel zu Fuß entdecken:
Diese Angebote zeigen, wie entspannt Nachhaltigkeit in der Fördestadt aussehen kann.



Segelcamp powered by Stadtwerke Kiel

„Leinen los“ heißt es täglich im Segelcamp an der Kiellinie. Von Mai bis September können Einsteiger*innen und Fortgeschrittene an sieben Tagen in der Woche an Schnuppersegelangeboten für Kinder, Sunset Sailing für Erwachsene oder Segelspecials für die ganze Familie teilnehmen oder sich in Eigenregie SUPs ausleihen. Stets mit an Bord sind die

Themen Klima- und Meeresschutz. Wer sich als Landratte zum Beispiel beim Beachvolleyball oder Tischtennis im Segelcamp sportlich betätigen möchte, kann die vielfältigen Angebote des Landprogramms nutzen.
www.segelcamp-kiel.de

Erlebnisraum SEALEVEL

Bis Ende 2026 ist der maritime Erlebnisraum SEALEVEL in der Holstenstraße 2–12

geöffnet. Die interaktive Ausstellung führt von der Küste bis in die Tiefsee und lädt Besucher*innen ein, das Meer hautnah zu erleben und meereskundliche Exponate zu bestaunen. Hier kann man ganz entspannt dem Gesang der Wale lauschen, Tiefseelebewesen entdecken und sich intensiv mit dem Thema Meeresschutz auseinandersetzen. Der Eintritt ist kostenfrei.
www.kiel-sailing-city.de/sealevel





KielGutschein

Der KielGutschein fördert gezielt die lokale Wirtschaft in der Region Kieler Förde. Neben kleinen, feinen Adressen, beliebten Restaurants und Dienstleistenden wird der KielGutschein auch bei einer Tankstelle sowie bei Lebensmitteleinzelhändlern im gesamten Stadtgebiet als modernes Zahlungsmittel akzeptiert. Tipp: Der KielGutschein kann auch bei allen teilnehmenden Geschäften des Holtenauer Gutscheins eingelöst werden. Wo du deinen KielGutschein kaufen kannst und welche Geschäfte teilnehmen, erfährst du unter: www.kielgutschein.de



Käse trifft Wein

Das beliebte Verkostungsfestival kehrt auch 2026 an den Bootshafen zurück. Von Freitag, 10. Juli, bis Sonntag, 12. Juli, heißt es wieder: entdecken, probieren, genießen! Regionale Käseereien aus Schleswig-Holstein treffen auf Winzerinnen und Winzer aus Nord- und Süddeutschland. Gemeinsam mit dem Gütezeichen der Landwirtschaftskammer steht „Käse trifft Wein“ klar für regional und hochwertig erzeugte Produkte sowie nachhaltige Landwirtschaft ein. Die Ausgabe aller Speisen erfolgt auf Mehrweggeschirr, um signifikante Mengen Müll einzusparen. www.kiel-sailing-city.de/kaesetrifftwein



Bootshafensommer

Sechs Wochenenden in Folge verwandelt sich der Kieler Bootshafen in den Dreh- und Angelpunkt des kostenfreien Open-Air-Festivals. Immer freitags und samstags vom 17. Juli bis 22. August lädt ein buntes Programm zum Verweilen, Feiern und Genießen ein. Besucherinnen und Besucher können sich auf lokale Bühnenaacts, ein vielfältiges Kulturprogramm und spannende Thementage freuen. Kieler Foodtrucks sorgen für regionale Speisen und Getränke. www.kiel-sailing-city.de/bootshafensommer

Stadtrundgänge

Es gibt kaum einen nachhaltigeren Weg, Kiel zu erkunden, als zu Fuß. Ein breites Angebot geführter Touren lädt zum Entdecken und Staunen ein. Ob klassischer Stadtspaziergang, herzliche Viertelführung mit Kieler Urgesteinen oder maritime Rundgänge entlang historischer Sehenswürdigkeiten: Kiel.Sailing.City bietet viele spannende Geheimspots, die sich im Rahmen der buchbaren Angebote entdecken lassen. www.kiel-sailing-city.de/erlebnisse

PlatzKultur

Am Samstag, 29. August, kehrt „PlatzKultur“ auf den Holstenplatz zurück. Die nun zum zweiten Mal stattfindende Veranstaltung steht unter den Themen Vielfalt, Migration und Rassismus. Ein buntes Programm für Groß und Klein lädt zum Mitmachen und zum offenen Austausch ein: interessiert, respektvoll und herzlich. Ein gemeinsamer Open-Air-Kinoabend rundet das Event entspannt ab. www.kiel-sailing-city.de/platzkultur



Windenergie im Norden weiter auf Erfolgskurs

SOLVENTUS realisiert Windpark
in Hanstedt II

Die Energiewende im Norden kommt weiter voran: **Die Stadtwerke Kiel** und getproject errichten mit ihrer gemeinsamen Gesellschaft SOLVENTUS einen neuen Windpark in Hanstedt II bei Uelzen in Niedersachsen. Geplant sind neun moderne Windkraftanlagen auf den Flächen eines bestehenden Windparks. Die Bauarbeiten haben im November 2025 begonnen, die Inbetriebnahme ist für das erste Halbjahr 2027 vorgesehen.

Mehr Leistung auf bestehenden Flächen

Der Windpark entsteht im Rahmen eines Repowering-Vorhabens. Dabei werden ältere Windenergieanlagen durch neue, leistungsfähigere Modelle ersetzt. So kann auf bereits

genutzten Flächen deutlich mehr klimafreundlicher Strom erzeugt werden. Gleichzeitig bringt die moderne Technik Vorteile für Effizienz, Arten- und Immissionsschutz. Die neun Enercon-Anlagen der neuesten Generation erreichen zusammen eine Leistung von 50 Megawatt. Der erwartete Energieertrag liegt bei rund 120 Gigawattstunden pro Jahr. Damit leistet der Windpark einen wichtigen Beitrag zur regionalen Stromversorgung und zum Ausbau erneuerbarer Energien. „Der erwartete Energieertrag mit 120 Gigawattstunden pro Jahr leistet einen Beitrag dazu, dass Deutschland seine Klimaschutzziele erreicht: Bis 2030 sollen mindestens 80 Prozent des Stromverbrauchs aus Erneuerbaren Energien stammen“, erklärt SOLVENTUS-Geschäftsführer Rüdiger Kieker.

Starke Partnerschaft für die Energiewende

Nach Halligdorf 2 ist Hanstedt II ein weiterer wichtiger Meilenstein für SOLVENTUS und aktuell eines der größten Windparkprojekte Deutschlands, die sich im Bau befinden. Möglich wird das Vorhaben durch eine starke Partnerschaft: „Projekte wie Hanstedt II zeigen, wie wichtig regionale Partnerschaften für die Umsetzung der Energiewende sind. Wir sind glücklich, mit getproject einen äußerst kompetenten und erfahrenen Partner



Auf bestehenden Windparkflächen entsteht in Hanstedt II ein modernes Repowering-Projekt.

an unserer Seite zu haben“, sagt SOLVENTUS-Prokurist Johannes Kansy. SOLVENTUS wurde 2022 von den Stadtwerken Kiel und getproject gegründet. Die Gesellschaft bündelt die Kompetenzen beider Partner beim Ausbau Erneuerbarer Energien im Norden. Bereits heute verfügt SOLVENTUS über eine Projektpipeline von mehr als 300 Megawatt elektrischer Erzeugungsleistung. Bis 2035 sollen insgesamt 500 Megawatt Erneuerbare Energien ans Netz gebracht werden.

SOLVENTUS treibt den Ausbau erneuerbarer Energien im Norden weiter voran.



Die Partnerschaft von Stadtwerke Kiel und getproject bündelt regionale Kompetenz für die Energiewende.

FISCHBRÖTCHEN SIND BEI UNS NICHT SICHER.

Der Strompreis schon.

Mit **StromFix** gibt es keine unerwünschten Überraschungen, denn bis 31.12.2027 profitieren Sie von einem **günstigen Strompreis mit Preisgarantie***. Jetzt zu StromFix wechseln.



Mehr Infos auf:
stadtwerke-kiel.de/festpreis

Jetzt zu
StromFix
wechseln!

Frische Energie für die Zukunft.

*Preise variieren je nach Wohnort – siehe Online-Tarifrechner. Dort finden Sie auch die Vertragsbedingungen (AGB), Mindestvertragslaufzeit 24 Monate, danach monatlich kündbar. Die Preisgarantie gilt nur für die Beschaffungs- und Vertriebskosten. Davon ausgeschlossen sind Änderungen der Netznutzungsentgelte sowie Änderungen oder eventuelle Neueinführungen von gesetzlichen Steuern, Abgaben und Umlagen.



Green Living

- 19** Regionale Superfoods + Rezepte
- 23** Modulhäuser und energetisch sanieren
- 24** Solarstrom clever nutzen
- 26** Natürlich basteln
- 27** Kurze Wege, klare Herkunft
- 28** Langes Leben für den Akku + Pflanzenflohmärkte



Nah & nährstoffreich

DIESE REGIONALEN SUPERFOODS BRINGEN DICH DURCHS JAHR

Superfoods wachsen nicht nur am anderen Ende der Welt, sondern auch direkt vor unserer Haustür. Diese vier Nährstoffbomben unterstützen deine Gesundheit und lassen sich easy in der Küche einsetzen.



Bärlauch MÄRZ BIS MAI

Im Frühjahr hat Bärlauch Saison. Verwandt mit dem Knoblauch, liefert er Vitamin C und Eisen. Er wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und unterstützt das Mikrobiom. Am besten genießt du ihn frisch – als Pesto, im Quark oder fein geschnitten im Salat. Sammeln ist in kleiner Menge erlaubt (Handstraußregel). Achtung: Verwechslungsgefahr mit giftigen Doppelgängern wie dem Maiglöckchen. Vorher also gut informieren oder mit Kenner*innen losziehen. Frischen Bärlauch gibt's auch auf dem Wochenmarkt.



Hagebutten SEPTEMBER BIS NOVEMBER

Die Früchte der Wildrose sind kleine Kraftpakete: viel Vitamin C, Antioxidantien und Vitamin A für die Augen. Bestimmte Fettsäuren können sogar bei Gelenksbeschwerden helfen. Frisch schmecken entkernte, gewaschene Früchte, beliebt sind auch Tee aus getrockneten Schalen oder Marmelade.

Sanddorn SEPTEMBER BIS OKTOBER

Sanddorn toppt mit seinem Vitamin-C-Gehalt sogar die Zitrone und kann Fettstoffwechsel sowie Blutzucker positiv beeinflussen. Pur ist er ziemlich sauer, deshalb besser verarbeitet genießen – als Saft, Sirup, Marmelade oder Gelee. In der Körperpflege beruhigt Sanddorn empfindliche Haut.



Kohl SEPTEMBER BIS FEBRUAR, JE NACH SORTE

Weiß, Rot oder Grün – Kohl ist unser Winter-Allrounder: regional, robust und mit kurzen Lieferwegen. Er punktet mit reichlich Vitamin C und K, Ballast- und Mineralstoffen sowie antioxidativen Pflanzenstoffen. Die Senföle unterstützen das Immunsystem. In der Küche geht alles: Eintopf, Ofengemüse, Salat oder als pflanzliches Hauptgericht – deftig, sättigend, kalorienarm und gut für den Darm.



SIMPLE REZEPTE

MIT REGIONALEN SUPERFOODS

So einfach lassen sich regionale
Superfoods in der Küche verarbeiten:





Sanddornsaft

Zutaten für ca. 1 Liter

1 kg Sanddornbeeren
250 ml Apfelsaft
150 g Rohrzucker



Zubereitung

1. Beeren waschen, mit Apfelsaft und Zucker in einen Topf geben, die Beeren sanft quetschen, dann alles aufkochen. 10–12 Minuten köcheln lassen.
2. Durch ein feines Sieb oder Tuch passieren, nochmals kurz aufkochen.
3. Heiß in sterilisierte Flaschen füllen und verschließen. Pur, mit Mineralwasser gespritzt oder für Joghurt/Soßen verwenden.



Krautsalat

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Weißkohl
1 EL Zucker
1 EL Salz
20 ml Weißweinessig
20 ml neutrales Öl
etwas schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Kohl vom Strunk befreien, fein hacken oder raspeln. Mit Salz und Zucker mischen und 3–4 Minuten kräftig kneten, bis Saft austritt.
2. Essig und Öl zugeben, pfeffern, gut vermengen. Mindestens 30 Minuten, besser mehrere Stunden ziehen lassen.



Würziger Bärlauch-Dip

Zutaten für ca. 400 g

1 kleine Handvoll frischer Bärlauch
200 g Speisequark (Magerstufe)
100 g Crème fraîche oder Schmand
80 g Schafskäse (zerbröselt), 1 EL Milch, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Bärlauch fein hacken. Quark, Crème fraîche, Schafskäse und Milch verrühren.
2. Bärlauch unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz durchziehen lassen. Schmeckt zu Ofenkartoffeln, Rohkost oder frischem Brot. Für Extrafrische etwas Zitronenabrieb hinzufügen.



Hagebutten trocknen (FÜR TEE ODER PULVER)

Zutaten

frische Hagebutten

Zubereitung

1. Früchte waschen, längs halbieren, Kerne sorgfältig entfernen. Schalen trocken tupfen.
2. Bei 40–50 °C im Ofen (Tür einen Spalt offen) vollständig trocknen lassen (ca. 7 bis 10 Stunden).
3. Für Tee die Schalen grob zerkleinern. Für Pulver fein mixen. Trocken und dunkel lagern. Pulver in Müsli, Joghurt oder Smoothies einrühren.



WÄNDEZEIT

FARBEN TAPETEN KONZEPTE



Besuchen Sie uns im Showroom

und lassen Sie sich inspirieren.

WÄNDEZEIT FARBEN TAPETEN KONZEPTE

Tonberg 11c • 24113 Kiel

Tel.: 0431/660 69 84 • info@waendezeit-kiel.de

www.waendezeit-kiel.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. von 8 bis 14 Uhr
oder nach Vereinbarung



FARROW & BALL
CRAFTSMEN IN PAINT AND PAPER
STOCKIST IN KIEL

**Little
Greene**
— PAINT & PAPER —



ANZEIGE

Schöne Wände, gutes Gefühl

Matte Farben, historische Nuancen und natürliche Tiefe: Wer Wohnräume nachhaltig gestalten möchte, findet heute Alternativen, die Design, Handwerk und Umweltbewusstsein verbinden.

Ein neuer Anstrich verändert oft den ganzen Raum. Er macht ihn heller, ruhiger oder wohnlicher. Doch bei der Wahl der Farbe zählt längst nicht mehr nur der passende Ton. Immer mehr Menschen fragen sich: Was steckt in der Wandfarbe – und wie nachhaltig ist sie? Lange galt Farbherstellung als ökologisch problematisch: Lösungsmittel, belastende Pigmente und Sondermüll prägten die Branche. Hersteller wie Farrow & Ball und Little Greene haben hier deutlich umgedacht. Beide britischen Traditionsmarken setzen heute auf wasserbasierte Produkte mit sehr niedrigen Anteilen flüchtiger organischer Verbindungen. Alle Farben sind zudem diffusionsoffen und können so zu einem angenehmen Raumklima beitragen.

Ein Beispiel ist die Absolute Matt Emulsion von Little Greene: Sie wurde optimiert und besteht dank eines biobasierten Bindemittels heute zu 40 Prozent aus recycelten Inhaltsstoffen. Auch die typischen Metalleimer bestehen zu mehr als 50 Prozent aus recyceltem Stahl.

Farbe mit Feingefühl

Bei **Wändezeit** treffen hochwertige Farben auf fachkundige Beratung. Im Showroom Wändezeit gibt es ausgewählte Farben und Tapeten von Farrow & Ball und Little Greene – und du bekommst Beratung bei Farbton, Material und Umsetzung.



ANZEIGE

Modulhäuser aus Schleswig-Holstein

Die Modulhäuser von Woodee verbinden norddeutsche Handwerkskunst mit zukunftsorientiertem, modularem Bauen. Gefertigt im Werk in Nortorf, werden die Häuser präzise vorproduziert und innerhalb eines Tages vor Ort aufgestellt. Ganz nach dem Baukastenprinzip lassen sich mehrere Module flexibel kombinieren, erweitern oder sogar versetzen. Ob als Erstwohnsitz, Ferienhaus, Bürogebäude oder Anbau des Bestandshauses: **Woodee** passt sich unterschiedlichen Lebenssituationen an. Die Holzständerbauweise sorgt für gute Dämmung und ein angenehmes Raumklima. Hochwertige Materialien, individuelle Grundrisse und klare Architektur schaffen eine zeitlose Wohnatmosphäre. Nachhaltigkeit zeigt sich in regionalen Materialien, kurzen Lieferketten und langlebiger Bauweise. Die Häuser werden bezugsfertig geliefert, ermöglichen barrierearmes Wohnen und bieten durch feste Preise hohe Planungssicherheit.

Fotos: Wittgreffe Fotografie

Energetisch sanieren – im Sommer kühlen Kopf bewahren

ANZEIGE



Der vergangene Winter hat gezeigt, wie teuer unzureichende Dämmung werden kann. Besonders über alte Dächer, Fenster und Fassaden geht viel Wärme verloren. „Das verursacht hohe Energieverluste und unnötige Kosten“, erklärt Energieberater

und Zimmerermeister Volker Berndt von Lambach & Haase. Eine energetische Sanierung verbessert die Energieeffizienz und erhöht den Wohnkomfort. Moderne Dämmung hält im Winter die Wärme im Haus und schützt im Sommer vor Überhitzung – für ein angenehmes Raumklima ohne zusätzliche Klimageräte. Zusätzlich können Eigentümer*innen von attraktiven Förderungen profitieren. Mit einem individuellen Sanierungsfahrplan (iSFP) sind Zuschüsse von bis zu 20 Prozent bzw. 12.000 Euro pro Wohneinheit möglich. Wer jetzt investiert, senkt langfristig Heizkosten, steigert den Wert seiner Immobilie und erhöht nachhaltig den Wohnkomfort – im Winter wie im Sommer. Denn eines gilt heute mehr denn je: Die günstigste Energie ist die, die man gar nicht erst braucht. Beratung und Information bei: **Tischlerei & Zimmerei Lambach & Haase**, Jens Engel & Volker Berndt.

Foto: Lambach & Haase



MODULHÄUSER FÜR JEDEN LEBENSSTIL.

- ✓ **INDIVIDUELLE WOHNLÖSUNGEN**
FÜR EINZELPERSONEN, PAARE ODER FAMILIEN
- ✓ **MODULARES BAUKONZEPT**
WOHNFLÄCHEN VON 32 BIS 82 M² MÖGLICH
- ✓ **VIELSEITIG EINSETZBAR**
ALS WOHN- ODER FERIENHAUS, ANBAU ODER BÜRO
- ✓ **HOCHWERTIGER HOLZRAHMENBAU**
NACHHALTIG & REGIONAL PRODUZIERT

WOODEE MODULHAUS GMBH
KOLBERGER STR. 35
24589 NORTORF
INFO@WOODEE.DE
04392 - 911 90 90
WWW.WOODEE.DE

woodee
MODULHAUS

MÖBELTISCHLEREI · BAUTISCHLEREI · ZIMMEREI INNENAUSBAU · DACHSANIERUNG UND MEHR...



Spezialisiert
auf energetische
Sanierung!
Sprechen Sie
uns an.

Alles Gute aus Holz



LAMBACH & HAASE
GmbH & Co. KG



Zur Steinfurter Mühle 2
24247 Mielkendorf / Ot. Steinfurt

Tel.: 04340 - 93 51
E-Mail: Info@Lambach-Haase.de

www.Lambach-Haase.de



Solarstrom clever nutzen

Wie intelligentes Energiemanagement das Zuhause unabhängiger macht

Eine Photovoltaikanlage auf dem Dach ist für viele Hausbesitzer*innen längst mehr als ein Beitrag zum Klimaschutz. Sie ist ein Schritt in Richtung Unabhängigkeit, planbarer Energiekosten und moderner Versorgung im eigenen Zuhause. Doch wer den selbst erzeugten Sonnenstrom wirklich optimal nutzen möchte, braucht mehr als Solarmodule allein. Entscheidend ist, dass Erzeugung, Speicherung und Verbrauch intelligent zusammenspielen. Genau hier setzt das Energiemanagementsystem der **Stadtwerke Kiel** an. Es verbindet Photovoltaikanlage, Batteriespeicher und weitere Komponenten wie Wärmepumpe oder Wallbox zu einem smarten Gesamtsystem. So wird Sonnenstrom nicht nur produziert, sondern dort eingesetzt, wo er im Alltag am meisten bringt.

Mehr aus der eigenen Photovoltaikanlage herausholen

Tagsüber scheint die Sonne, doch der größte Strombedarf entsteht häufig morgens, abends

oder dann, wenn das E-Auto geladen, die Wärmepumpe genutzt oder Haushaltsgeräte betrieben werden. Ohne intelligente Steuerung kann ein Teil des selbst erzeugten Stroms ungenutzt bleiben oder ins Netz eingespeist werden, obwohl er im eigenen Zuhause später gebraucht würde.

Das Energiemanagementsystem der Stadtwerke Kiel hilft dabei, genau diesen Strom besser zu nutzen. Herzstück der Lösung ist der Energiemanager, der die Energiedaten im Haus sammelt und die einzelnen Geräte miteinander vernetzt. Es erkennt, wann Strom erzeugt wird, wann Verbraucher*innen aktiv sind und wann sich das Laden des Batteriespeichers besonders lohnt. So kann der eigene Solarstrom effizienter eingesetzt werden – etwa zum Laden des Batteriespeichers, für den Haushaltsverbrauch oder für das Elektroauto. Das Ziel: weniger Strom aus dem Netz beziehen, mehr selbst erzeugte Energie nutzen und den eigenen Autarkiegrad erhöhen.

Ein Tag mit Sonnenstrom

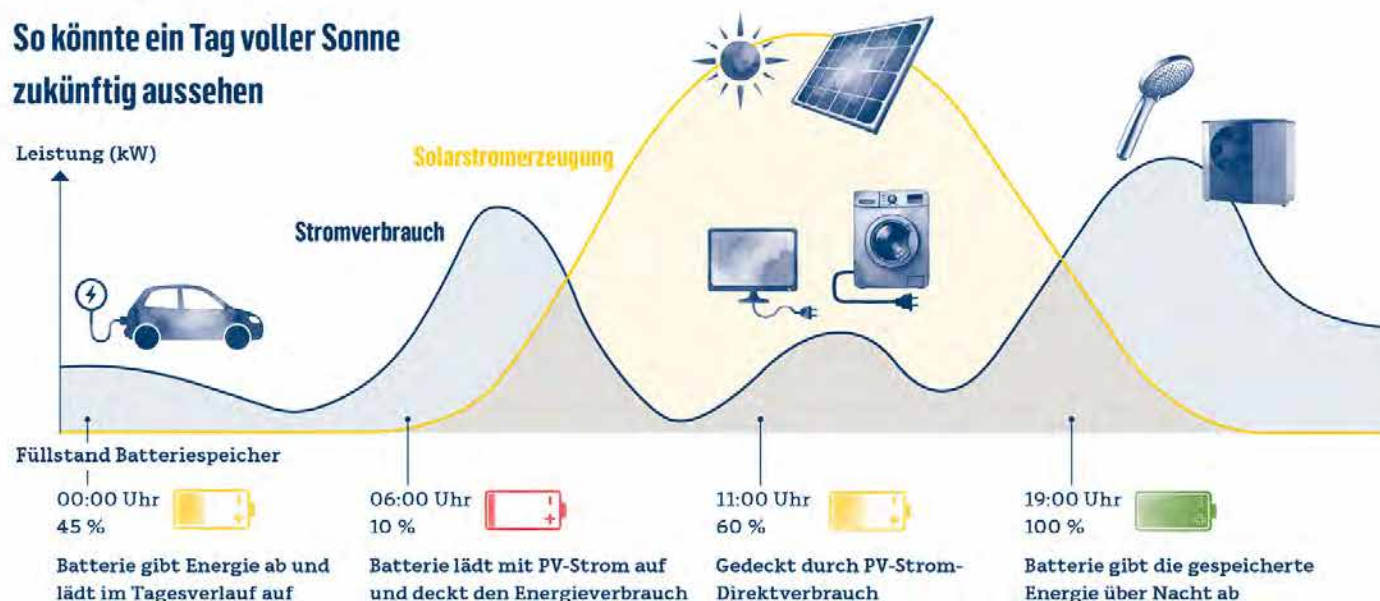
Wie das im Alltag aussehen kann, zeigt

ein typischer sonniger Tag. In den frühen Morgenstunden gibt der Batteriespeicher Energie ab und versorgt das Haus mit Strom. Sobald die Sonne stärker scheint, lädt die Batterie mit PV-Strom wieder auf und deckt gleichzeitig den laufenden Energieverbrauch. Gegen Mittag kann der Strom direkt im Haushalt genutzt werden, wenn die Photovoltaikanlage besonders viel Energie erzeugt. Am Abend gibt der Speicher die tagsüber gesammelte Energie wieder ab – genau dann, wenn der Verbrauch oft steigt. So entsteht ein Kreislauf, bei dem die eigene Anlage deutlich aktiver in den Alltag eingebunden wird. Statt nur Strom zu produzieren, wird die Photovoltaikanlage Teil eines intelligenten Energiesystems.

Alles im Blick: das Webportal

Ein weiterer Vorteil des Systems ist die digitale Übersicht. Über das Webportal der Stadtwerke Kiel können Nutzer*innen jederzeit sehen, wie ihre Anlage arbeitet. Ob vom Sofa aus oder unterwegs: Die wichtigsten Daten sind online abrufbar.

So könnte ein Tag voller Sonne zukünftig aussehen



Dazu gehören unter anderem die aktuelle Stromproduktion, der Eigenverbrauch, der Autarkiegrad, der Ladestatus von Batteriespeicher und E-Auto sowie Ertragsprognosen für die nächsten 72 Stunden. So wird sichtbar, wann besonders viel Strom erzeugt wird, wie viel davon direkt genutzt werden kann und wie sich der eigene Energieverbrauch entwickelt.

Das macht Energiemanagement greifbarer: Wer seine Daten kennt, kann bewusster mit Energie umgehen und besser nachvollziehen, wie viel die eigene Anlage tatsächlich leistet.



Technisches Monitoring sorgt für Sicherheit

Neben der Steuerung spielt auch die Überwachung der Anlage eine wichtige Rolle. Das technische Monitoring der Stadtwerke Kiel gleicht die tatsächliche Stromproduktion mit Prognosen ab. Kommt es zu Abweichungen, etwa durch Defekte, können diese automatisch erkannt werden.

Für Anlagenbesitzer*innen bedeutet das zusätzliche Sicherheit. Störungen fallen nicht erst auf, wenn die Erträge deutlich sinken, sondern können frühzeitig erkannt und behoben werden. Die Anlage wird rund um die Uhr überwacht, wodurch ein zuverlässiger Betrieb unterstützt wird.

Vom Solardach zum vernetzten Zuhause

Das Angebot der Stadtwerke Kiel geht über die Photovoltaikanlage hinaus. Möglich sind Komplettlösungen, die verschiedene Bausteine der Energieversorgung miteinander verbinden: Photovoltaikanlage, Batteriespeicher, Wärmepumpe und Wallbox für das Elektroauto.

Alle Komponenten können über den Energiemanager intelligent vernetzt und über das Webportal gesteuert werden. So entsteht ein Energiesystem, das auf den eigenen Haushalt abgestimmt ist. Wer heute mit Photovoltaik startet, kann das System später erweitern – zum Beispiel um eine Wallbox oder eine Wärmepumpe. Damit bleibt die Lösung zukunftsfähig und kann mit den eigenen Bedürfnissen wachsen.

Begleitet wird der Weg von der Planung bis zur Installation durch die Expert*innen der Stadtwerke Kiel. Für Hausbesitzer*innen entsteht so eine Lösung aus einer Hand – von der ersten Idee bis zum laufenden Betrieb.

Gut vorbereitet für die Energiezukunft

Die Energieversorgung der Zukunft wird dezentraler, digitaler und flexibler. Private Haushalte spielen dabei eine immer größere Rolle: Sie erzeugen Strom, speichern Energie, laden Fahrzeuge und nutzen Wärme effizienter. Damit all das sinnvoll zusammenspielt, braucht es Systeme, die nicht nur einzelne Geräte steuern, sondern das Ganze im Blick behalten.

Das Energiemanagementsystem der Stadtwerke Kiel ist darauf ausgelegt, diese Anforderungen zu erfüllen. Es ist erweiterbar, digital steuerbar und auf künftige regulatorische Entwicklungen vorbereitet. Für Nutzer*innen bedeutet das: mehr Transparenz, mehr Kontrolle und mehr Unabhängigkeit im eigenen Zuhause.

Wer seine Photovoltaikanlage also nicht nur betreiben, sondern wirklich clever nutzen

möchte, kann mit einem intelligenten Energiemanagement den nächsten Schritt gehen. Aus Sonnenstrom wird dann mehr als Energie vom Dach – nämlich ein vernetztes System, das den Alltag effizienter, nachhaltiger und unabhängiger macht.

Weitere Infos: stadtwerke-kiel.de/energiemanagement oder Tel.: 0431 / 594 12 12



Natürlich basteln

Mit dem „Bastelbuch für die Allerkleinsten – Naturmaterial“ bastelt ihr euch durch die Jahreszeiten. Mit den kinderfreundlichen Projekten können schon die Jüngsten Naturschätze in kreative Kunstwerke verwandeln. Wir dürfen euch daraus ein zauberhaftes Angelspiel vorstellen.

Angelspiel

Ihr braucht:

- trockene, gepresste Blätter
- UHU-Bastelkleber
- Pinsel
- Acrylfarbe in Weiß, Orange, Rot, Hellblau und Dunkelblau
- Büroklammern
- Ast
- Magnet
- Schnur

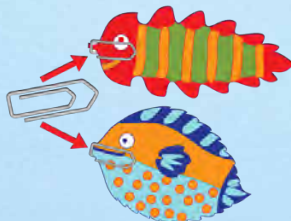
1. Bestreicht die Blätter auf einer Seite mit Bastelkleber und lasst sie trocknen. Danach die andere Seite bestreichen und wieder trocknen lassen.



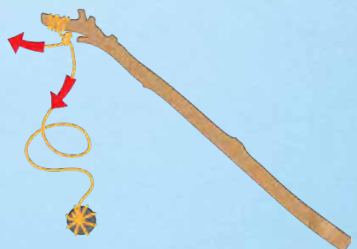
2. Bemalt die Blätter als bunte Fische – erst auf einer Seite und, wenn die Farbe trocken ist, auch auf der anderen.



3. Steckt jeweils eine Büroklammer vorn auf die Fische. Bei Bedarf Blätter noch einmal pressen.



4. Knotet den Magneten an die Schnur und bringt die Schnur am Ast an. Schon kann das Wettangeln beginnen!



Susanne Pypke:

Das große Bastelbuch für die Allerkleinsten – Naturmaterial
frechverlag TOPP, 144 Seiten,
16,99 Euro, ab 2 Jahren





ANZEIGE

Kurze Wege, klare Herkunft

Regionale, ökologische Landwirtschaft sichtbar machen und die Versorgung mit den vielen Bio-Erzeugnissen aus unserem schönen Norden neu denken – genau das ist das Ziel vom **Lebendiges Land**. Über 30 regionale Betriebe sind bereits Teil des Netzwerkes und sorgen für bunte Abwechslung in den Kisten. So kommt zum Beispiel viel Gemüse aus der Ecke Schleswig und Süderbrarup, der knackige Apfel aus Hollingstedt oder dem Alten Land, fairer Kaffee und Honig aus Kiel und der Quark vom Hof Berg. Darüber hinaus ermöglichen Großhandelspartner ein Vollsortiment mit etwa 1.200 Produkten. „Eigentlich sind wir inzwischen wie ein Biomarkt auf Rädern“, so Jens Bonde, der das Unternehmen mit Sitz in Flensburg 2017 gemeinsam mit Christian Möller übernommen hat.

Teil des nachhaltigen Konzeptes ist die Lieferung in Pfandkisten – unverpackt und auf kürzestem Wege. Dahinter steckt kein Abosystem und es gibt keine Vertragsbindung. Wer mag, probiert es einfach mal aus. Mit dem Code „KIELerleben“ gibt es 20 Prozent Rabatt auf die erste Kiste, gültig bis 30. Juni 2027.

Fotos: Lebendiges Land

Präzise Montage nach Kund*innenmaßstab

ANZEIGE



Christoph Will, Gründer vom Will Montagebetrieb, berät dich gerne!

Hinter dem **Will Montagebetrieb** in Schwentinental steht Christoph Will. Er hat das Handwerk von Grund auf gelernt: Ausbildung zum Zimmermann, Jahre als Dachdecker und seit über zehn Jahren die Spezialisierung auf die Montage von Fenstern und Haustüren. Die Erfahrung aus vielen Projekten bündelt er heute im eigenen Betrieb. Sein Anspruch ist klar: so arbeiten, wie er es sich als Kunde wünschen würde – mit verlässlichen Terminen, transparenter Kommunikation und einer sauberen Montage. Der Fokus liegt auf persönlicher Beratung, transparenter Kommunikation und einer sauberen, fachgerechten Ausführung. Jeder Auftrag wird mit dem Anspruch umgesetzt, dauerhaft

hochwertige Ergebnisse zu schaffen und Kunden ein gutes Gefühl zu geben. Als regionaler Betrieb in Schleswig-Holstein steht Will für ehrliches Handwerk und Qualität, die man nicht nur am fertigen Fenster sieht, sondern im gesamten Ablauf spürt. Weitere Infos: www.will-montagebetrieb.de

Foto: Will Montagebetrieb

DEIN BIO LIEFERSERVICE



20%
RABATT*

Lebendiges Land BIOKISTE

Das Beste aus der Region und noch viel, viel mehr.
Online bestellt, nach Hause geliefert.






lebendiges-land.de/kielerleben
*bei Erstbestellung mit Code KIELerleben





DEIN ZUHAUSE. UNSERE MONTAGE.

Fenster, Türen, passende Rollladensysteme und Insektenschutz.

UNSER SERVICE

Fenster
Dachfenster
Innen- & Außentüren
Rollladensysteme
Insektenschutz





Mehr Einblicke
auch auf Instagram!

☎ 0176 649 409 82
✉ info@will-montagebetrieb.de
🌐 www.will-montagebetrieb.de

Lang lebe der Akku

Weil das Handy aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken ist, lohnt es sich doppelt, den Akku zu schonen: Je länger sein Lithium-Ionen-Akku hält, desto besser ist dies für den Geldbeutel und die Umwelt.

Lithium wird oft wasser- und energieintensiv gefördert, Metalle wie Kobalt und Nickel stehen in Zusammenhang mit Umwelt- und Menschenrechtsproblemen in der Herstellung, und die Zellproduktion ist emissionsreich. Wer den Handy-Akku pfleglich nutzt, reduziert diesen Fußabdruck spürbar. Lithium-Ionen-Akkus altern vor allem durch Extreme. Ideal ist es, einen Ladebereich zwischen etwa 20 und 80 Prozent einzuhalten. Lade lieber öfter kurz nach, statt den Akku komplett leerlaufen zu lassen oder stundenlang vollständig geladen am Kabel zu lassen. Vermeide Hitze und starke Kälte, denn auch drastische Temperaturen setzen dem Akku zu.

Damit du seltener nachladen musst, senkst du den täglichen Energieverbrauch mit wenigen Kniffen: Aktiviere etwa den Stromsparmmodus, reduziere die Displayhelligkeit, schließe nicht benötigte Apps vollständig und schalte Bluetooth, AirDrop und andere Funkverbindungen aus, wenn du sie nicht brauchst. Kombiniert sorgen diese Maßnahmen dafür, dass dein Akku weniger tiefe Zyklen durchläuft und seltener an die Steckdose muss – das erhält seine Kapazität und spart dir auf Dauer Leistungseinbrüche.



Pflanzenflohmärkte: Grün teilen, Wissen tauschen

Pflanzenflohmärkte bringen Hobbygärtner*innen zusammen: Ableger wechseln den Topf, Erfahrungen die Hände – nachhaltig, regional und günstig.

Auf einem Pflanzenflohmarkt treffen sich Garten- und Pflanzenbegeisterte aus der Region, um privat vermehrte Zier- und Nutzpflanzen zu verkaufen, zu tauschen oder zu verschenken. Das Konzept überzeugt gleich mehrfach: Überschüssige Ableger werden weitergegeben statt entsorgt, seltene oder regionaltypische Sorten tauchen auf, und im Gespräch mit anderen Hobbygärtner*innen gibt es praktische Pflegetipps direkt dazu. Weil die Angebote aus privaten Beständen stammen, sind die Preise meist niedriger als im Gartencenter – und die Wege kurz.

Pflanzenflohmarkt in Kronshagen

Der nächste Pflanzenflohmarkt im Kieler Umland findet am 27. September 2026 auf dem Rathausplatz in Kronshagen statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Gewerbliche Anbieter sind ausgeschlossen; angeboten werden ausschließlich Pflanzen und Saatgut, keine Dekoration oder Lebensmittel. Weitere Märkte gehen in der Regel im Mai an den Start. Ein früher Blick in die Terminkalender der Kommunen oder lokalen Initiativen lohnt sich.





NACHHALTIGSTE
SPARKASSEN

2025

NACHHALTIGKEITSKOMPASS
FÖRDE SPARKASSE

Gehört mit einem Score von 2,69
(Skala 0 – 4) zu den besten 10% der
bewerteten Sparkassen in Deutschland

N MOTION

Die Prüfkriterien sind einsehbar unter:
www.n-motion-partner.de/kompass

Voller Energie in die Zukunft.

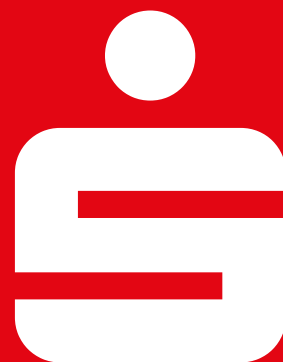
Mit dem Einsatz von heute.

Gemeinsam Energie in die Zukunft stecken
und heute einen Beitrag für morgen leisten.

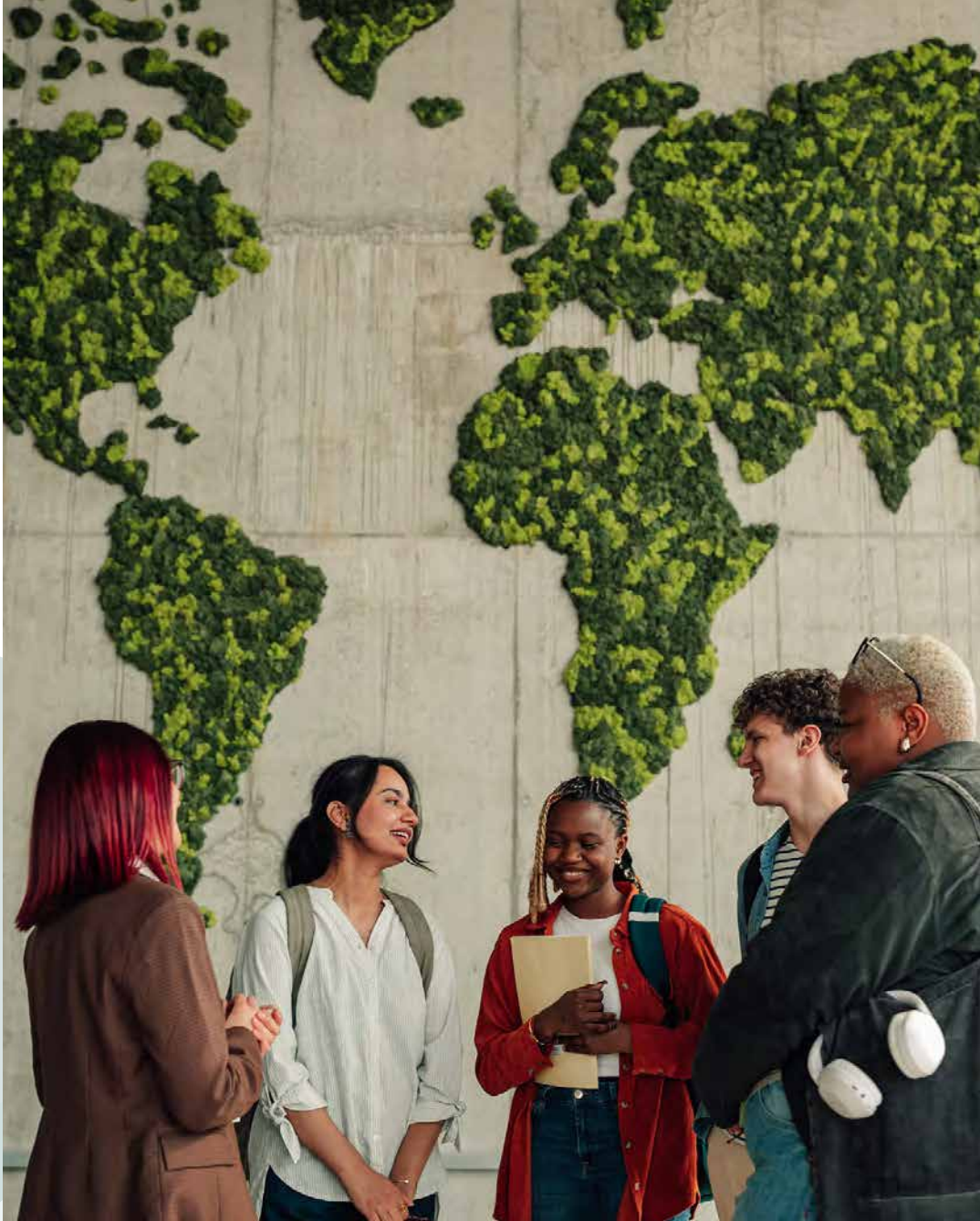
Nachhaltigkeit ist für uns nicht nur ein Trend,
sondern eine Herzensangelegenheit. Wir set-
zen uns für eine Welt ein, die für kommende
Generationen lebenswert ist. Lassen Sie uns
zusammen nachhaltig sein.

Mehr Informationen auf
foerde-sparkasse.de/nachhaltigkeit

Weil's um mehr als Geld geht.



Förde Sparkasse



Green Idols

- 31** Kiel-Greenline
- 32** Einfach leihen, statt üppig kaufen
- 34** Lernen mit Herz & Pfote
- 36** The perfect shape



Kultur im Dialog: Plattformen,
Festivalmacher*innen und Institutionen.



Das Projekt bringt führende
Akteur*innen der Kulturszene zusammen.



KIEL GREENLINE:

Nachhaltige Konzepte für die Kulturszene

Bei „Kiel-Greenline“, einer Initiative von Akteur*innen aus der Kieler Kulturszene, geht es darum, den Kulturbetrieb neu und damit nachhaltig und ökonomisch zu denken.

Im Vordergrund stehen grüne, nachhaltige Ansätze, aber es geht auch darum, die Kulturszene durch überregionale Zusammenarbeit und Vernetzung zu stärken.

Das Projekt wurde 2025 vom Team des Frequenz Festivals entwickelt und begleitete auch die Ausgabe vom 8. bis 12. Mai in Kiel. Zu Kiel Greenline trafen sich führende Akteur*innen der europäischen Kulturszene – stark vertreten aus Belgien und den Niederlanden, dazu Gäste aus Norwegen und Schottland. Plattformen, Festivalmacher*innen und Institutionen stellten ihre Ansätze vor und kamen in den direkten Austausch. Panels bündelten Ideen und gaben Impulse für grenzüberschreitende Zukunftsprojekte.

Nachhaltige Tour- und Produktionslogik

Zum Greenline-Konzept gehört, dass internationale Gäste nicht für einen Einzelauftritt anreisen, sondern mehrere Stationen in

Norddeutschland und darüber hinaus verbinden. Produktionen bleiben länger vor Ort oder wandern weiter – das senkt Kosten und schont Ressourcen. Beispiel: Die Installation der belgischen Künstlerin Anouk Kellner bleibt bis September in Kiel und tourt von hier aus weiter nach Norddeutschland und Dänemark.

Neben dem fachlichen Austausch stand das gemeinsame Festivalerlebnis im Fokus. Die Delegierten erkundeten Kiel klimafreundlich; dank Kooperation mit der SprottenFlotte standen allen für zwölf Stunden Fahrräder zur Verfügung. Nächstes Treffen der nachhaltigen Kunstszene: Lübeck.



Gespräche über nachhaltige
Tour- und Produktionslogik.

Einfach leihen statt üppig kaufen

Kaufst du noch oder leihst du schon? Vieles, was wir besitzen, liegt die meiste Zeit ungenutzt herum – sei es der Hochdruckreiniger oder die Action-Cam. In Kiel kannst du dir genau solche Dinge unkompliziert ausleihen. Das spart Geld, Platz und Ressourcen – und du hast trotzdem genau dann das Richtige zur Hand, wenn du es brauchst.

Für Bücherwürmer, Gaming-verrückte, Knobel-König*innen und Filmfans

In der Stadtbücherei Kiel nutzt du eine breite Auswahl an verschiedensten Medien, ohne sie zu besitzen: Romane und andere Erzählungen, Sachbücher, Magazine, eBooks und Hörbücher sowie Filme und Serien. Dazu gibt's CDs, DVDs/Blu-rays, Konsolenspiele und Gesellschaftsspiele. Digitale Titel rufst du über den Online-Katalog bzw. die Partner-Apps ab. Für die Nutzung benötigst du einen Büchereiausweis. Den erhältst du, wenn du bei der Anmeldung einen gültigen Personalausweis oder einen Reisepass zusammen mit einer Meldebescheinigung vorlegst. Neben der Zentralbücherei an der Andreas-Gayk-Straße 31 in Kiel kannst du das Angebot auch in deiner jeweiligen Stadtteilbücherei nutzen. https://www.kiel.de/de/kultur_freizeit/stadtbuecherei/

Für Gärtner*innen

Die Saatgutbibliothek macht Gärtnern zum Gemeinschaftsprojekt. Du nimmst samenfestes Saatgut vor Ort mit, ziehst deine Pflanzen groß und bringst nach der Ernte frisches, beschriftetes Saatgut zurück. So bleibt Vielfalt erhalten. Das Angebot ist ganz ohne Büchereiausweis nutzbar. Zu finden in der Zentralbücherei, und in den Stadtteilbüchereien in Elmschenhagen, Gaarden, Pries-Friedrichsort und in Dietrichsdorf.

Für Heimwerker*innen

Für Heimwerkerprojekte musst du nicht gleich großes (und teures) Gerät anschaffen. Im Baumarkt in deiner Nähe leihst du Werkzeuge für den Tag oder das Wochenende – vom Bohrhammer bis zum Hochdruckreiniger. Projekt fertig, Gerät zurück. Die verfügbaren Leihmittel findest du in der Regel auf den jeweiligen Websites der Märkte.

Die Saatgutbibliothek macht
Gärtnern zum Gemeinschaftsprojekt.



Werkzeug clever leihen: entweder im
Baumarkt oder bei Werk Statt Konsum.





Fix von A nach B: Das geht mit leihbaren Mobilitätslösungen.



Alles an einem Ort: Bücher, Medien und Co. leihst du in der Bücherei.

Für alle, die einen fahrbaren Untersatz brauchen

Mobil bist du in Kiel auch ohne eigenes Fahrzeug. Mit Swapfiets fährst du Fahrrad im Abo und Reparaturen sind inklusive. E-Scooter von Anbietern wie Bolt, Dott oder Voi holst du dir per App für die Kurzstrecke. Wenn's ein Auto sein soll, buchst du bei StattAuto das passende Modell – inklusive E-Optionen. Und mit der SpottenFlotte schnappst du dir per Donkey-Republic-App Räder und (E-) Lastenräder an vielen Stationen im Kieler Raum; die erste halbe Stunde ist gratis.

Für Tüftler*innen

Du hast ein DIY-Projekt im Kopf, aber dir fehlt der Platz und das passende Werkzeug? „Werk Statt Konsum“ in der Alten MU ist deine offene Holzwerkstatt, wenn du machen statt kaufen willst. Du bekommst hier nicht nur den Raum zum Schaffen, sondern sogar Material, Maschinen und natürlich fachkundige Anleitung – auch ohne Vorkenntnisse. Während der Öffnungszeiten donnerstags von 16 bis 20 Uhr oder sonntags von 12 bis 17 Uhr kannst du die Werkstatt eigenständig für dein Projekt nutzen. Und wenn du etwas reparieren möchtest, kannst du damit am Reparaturtag kostenlos vorbeikommen. Mehr dazu: www.werkstattkonsum.de

Für Foodsaver

Auch bei Lebensmitteln zeigt Kiel, wie Teilen funktioniert. Foodsharing Kiel e. V. rettet gemeinsam mit vielen Engagierten genießbare, aber nicht mehr verkäufliche Ware aus zahlreichen Betrieben und verteilt sie weiter – an soziale Einrichtungen in der Stadt, aber auch privat im Umfeld der Foodsaver. Das reduziert Verschwendung, wertschätzt Res-

ourcen und macht bewusst, wie viel täglich im Müll landen würde. Informationen zu Fairteiler-Gruppen und Aktionen findest du unter foodsharing-kiel.org; Aktionstage wie „Zu gut für die Tonne“ vom 29. September bis 6. Oktober oder die Europäische Woche der Abfallvermeidung vom 21. bis 29. November setzen zusätzliche Impulse.

Eine für alle(s)

Die „Bibliothek der Dinge“ ergänzt das An-

gebot der Stadtbücherei um praktische Gegenstände, die du nur gelegentlich brauchst. Dazu zählen zum Beispiel ein LED-Ringlicht, eine Heckenschere, ein Fotodrucker, ein Keyboard, eine Action-Cam oder eine Lochzange. Geeignet für einmalige Einsätze, bei denen Kaufen nicht lohnt. Verfügbar in der Zentralbücherei und in der Stadtteilbücherei Gaarden. Der Katalog zeigt die aktuellen Bestände: <https://stadtbuecherei.kiel.de/>

APP-SOLUT SMARTE ONLINE-LEIHE

Du bist auf der Suche nach etwas ganz Speziellem?

Dann lohnt ein Blick in Verleih-Apps, denn auch davon gibt es mittlerweile einige. Wenn's technisch speziell wird, mietest du etwa mit der App Grover Geräte vom Handy bis zum Smart-Home-Set.

Zurückgesendete Technik wird datengereinigt und weitervermietet. Und die App verleih.bar zeigt dir beispielsweise, was in deiner Nähe gerade zum Ausleihen bereitsteht – von A wie Akkuschauber bis Z wie Zapfhahn.



TIERSCHUTZ ZUM MITMACHEN

Lernen mit Herz & Pfote

Das Tierheim Uhlenkrog macht Tierschutz für Kinder und Jugendliche erlebbar – mit abwechslungsreichen Nachmittagen im Jugendhaus und tierischem Unterricht direkt im Klassenzimmer.

Wie pflegt man ein Haustier artgerecht? Was brauchen Wildtiere, die in Not geraten sind? Und wie hängt das alles mit unserer Umwelt zusammen? Wer die Natur verstehen und schützen will, steht vor vielen spannenden Fragen. Damit Tierschutz für die jüngere Generation von Anfang an zu einer echten Selbstverständlichkeit wird, öffnet das Kieler Tierheim Uhlenkrog seine Türen für ein abwechs-

lungsreiches Programm. Hier lernen die Kids spielerisch, welche Verantwortung mit dem Wunsch nach einem eigenen Haustier einhergeht, und entwickeln ein echtes Gespür für die Bedürfnisse von großen und kleinen Tieren.

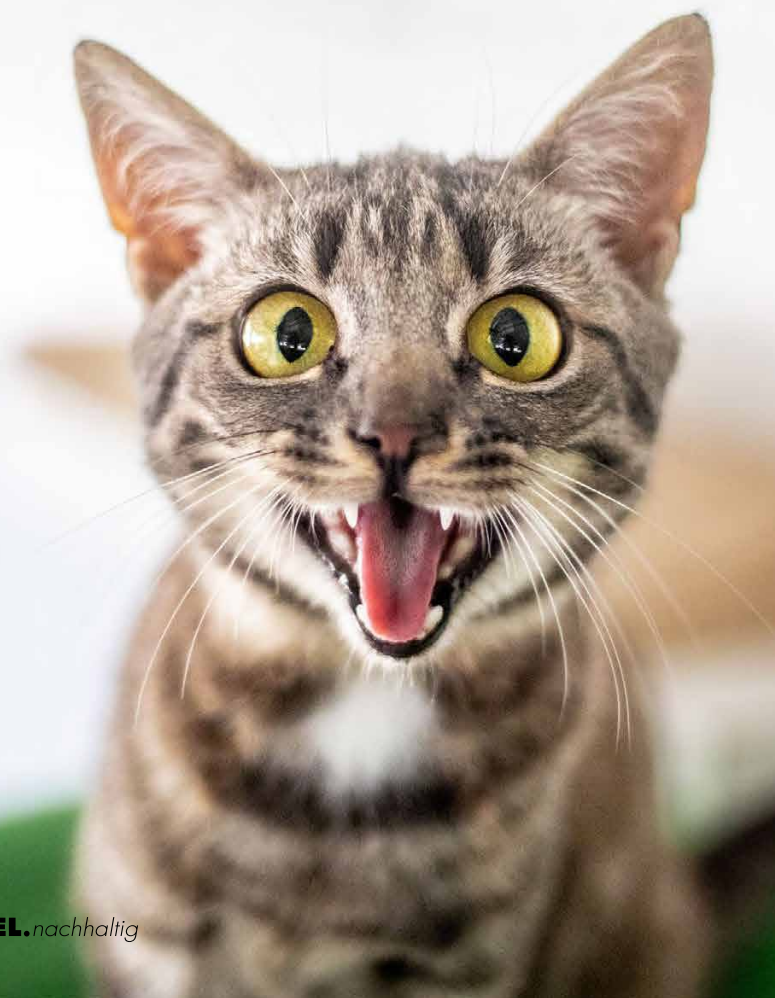
Lernen im Jugendhaus

An zwei Donnerstagen im Monat verwandelt sich das vereinseigene Jugendhaus von 16 bis 17:30 Uhr in eine lebendige Zentrale

für den guten Zweck. Hier tauchen Kids in wechselnde Themenwelten ein. Mal stehen kuschelige Heimtiere im Fokus, mal geht es um den Schutz von Wildtieren in Not, um Nutztiere oder die Umwelt. Natürlich kommt auch die Praxis nie zu kurz: Ein Besuch bei den Heimbewohnern, Streicheleinheiten und gemeinsames Spielen gehören fest dazu. Da es sich nicht um eine feste Gruppe handelt, entscheidet jeder selbst, wann Zeit und Lust da sind.

Einfache Anmeldung

Das Prinzip ist denkbar unkompliziert: Die Anmeldung gilt immer für die jeweils nächste Veranstaltung laut Kalender. Nach Abschluss einer Aktion wird das Fenster für das folgende Treffen geöffnet. Eltern müssen lediglich das Anmeldeformular und eine Haftungserklärung von der Website herunterladen. Die ausgefüllten Dokumente gehen per E-Mail an jugendarbeit@tierheim-kiel.de, und das Team schickt schnellstmöglich eine Bestätigung. Da eine Mindestteilnehmerzahl nötig ist, sichert eine rechtzeitige Anmeldung den Platz. So bleibt das Angebot für alle Familien flexibel.





Jugendtierschutz ist wichtig
- dafür lernen Kinder und
Jugendliche im Tierheim
Uhlenkrog Wichtiges über
Haus- und Wildtiere.

Ob Hund oder Meerschweinchen:
Jede Tierart hat eigene
Bedürfnisse, die im
Jugendprogramm hautnah
vermittelt werden.



Ab ins Klassenzimmer

Weil Tierschutz auch in der Schule keine graue Theorie sein sollte, kommt das Tierheim-Team jetzt sogar direkt in die Kieler Klassenzimmer. Das Angebot richtet sich an Schulklassen aller Altersgruppen und deckt eine breite Palette ab – von der artgerechten Haltung bis zum Schutz bedrohter Lebensräume. Für Lehrerinnen und Lehrer ist dies eine einfache Möglichkeit, authentischen Tierschutz direkt in den Unterricht zu integrieren, ganz ohne den großen Aufwand eines Schulausflugs.

Ob in der Schule oder beim abwechslungsreichen Nachmittag im Jugendhaus – das Tierheim Uhlenkrog zeigt, wie spannend Wissen über Tiere und Natur vermittelt werden kann.



Igel gehören zu den häufigsten Wildtierpatienten und benötigen fachkundige Pflege, bevor sie ausgewildert werden können.

INFOS & ANMELDUNG

Die Türen des Jugendhauses im Tierheim Uhlenkrog öffnen sich für das Kinder- und Jugendprogramm an zwei Donnerstagen im Monat von 16 bis 17:30 Uhr. Anmeldung ist möglich per E-Mail an jugendarbeit@tierheim-kiel.de an Bettina Möller. Die dafür erforderlichen Formulare stehen auf der Tierheim-Website zum Download bereit. Auch der Tierschutzunterricht kann per E-Mail angefragt werden. Mehr Infos unter www.tierheim-kiel.de.

The perfect shape

Für die perfekte Welle shaped Martin Scharffenberg Surfboards und SUP aus Holz. Angepasst an die Bedürfnisse der Surfer*innen ermöglichen sie einen direkten Kontakt zur Natur.

Stell dir vor, du bist am Meer. Du stehst am Ufer, und die Wellen umspülen deine Füße. Du spürst den Sand unter deinen Fußsohlen und genießt das Rauschen der Brandung. Dein Blick schweift über die Schaumkronen der brechenden Wellen bis zu den kleinen Ausläufern, die deine Füße bedecken. Die nächste Welle trägt ein Stück Styropor an den Strand ... und du bist wieder in der Realität angekommen.

Was viele Menschen vielleicht als ärgerlich, aber normal akzeptieren, möchte der Kieler Shaper und ehemalige Ozeanograph Martin Scharffenberg ändern. Der passionierte Surfer shaped seit 1998 Surfboards. Nach fast 20 Jahren in der Klimaforschung hat er sich vor drei Jahren ganz dem Shapen von Surfboards in Spantenbauweise aus Holz verschrieben, ohne Verbundwerkstoffe, dafür mit Finnen und Finnenkästen aus Holz. Damit möchte er den Surfsport wieder zurück zu seinen Wurzeln führen.

Wie alles anfang

Eine Surfzeitung inspirierte ihn vor rund 30 Jahren dazu, sein erstes Surfboard zu shapen. Surfen konnte er damals noch nicht, aber das hielt ihn nicht von seiner Idee ab. Da es damals kaum Surfshops gab, besorgte er sich im Baumarkt Styropor und Glasfasern und begann, Surfboards zu shapen, mit

denen es 1970 auf den ersten Surftrip ging. Das Interesse am Meer war geweckt und um das Meer besser zu verstehen, begann er das Studium der Meeresphysik in Kiel. Warum er während seiner Arbeit als Klimaforscher von Styropor und Glasfasern Abstand nahm, merkte er vor ein paar Jahren, als er sich mit dem Bau seines ersten Holzboards einen Traum erfüllte: „Als ich das Surfboard geshaped hatte, stand ich nur inmitten von Holzspänen. Damals, als ich Surfboards mit Schaumkern geshaped habe, stand ich inmitten von Plastikmüll vom Schaum und geschliffenen Glasfasern. Laminierter Surfboards mit Schaumkern sind im Endeffekt schlichtweg Sondermüll.“ Sein Studium und die anschließende Arbeit in der Klimaforschung zeigten ihm immer deutlicher, „wie nachlässig wir Menschen mit der Natur und unserem Planeten umgehen“. Nun möchte Martin aktiv etwas gegen die Erderwärmung und die Plastikflut tun.

Zurück zu den Wurzeln

Spricht man mit dem 47-Jährigen über seine Surfboards aus Holz, kommt er regelmäßig ins Schwärmen: „Die natürliche Holzoberfläche fühlt sich unglaublich schön an. Du gehst mit dem Board ins Wasser und siehst, wie das Wasser in großen Tropfen vom geölten Holzdeck abperlt, während das Board fast schwerelos durch das Wasser gleitet“,

antwortet Martin auf die wichtigste Frage, wie es sich denn anfühle, auf einem traditionellen Surfboard aus Holz zu surfen. Vor allem macht Surfen mit einem Holzboard viel Spaß! Und das wussten bereits die Menschen in Polynesien und insbesondere natürlich auf Hawaii schon vor mehreren hundert Jahren. In Polynesien zeigen Höhlenmalereien aus dem 12. Jahrhundert Menschen, die auf Wellen gleiten. Das Surfen war ein wichtiger Bestandteil ihrer Kultur. Duke Kahanamoku verhalf dem Surfsport schließlich als erster hawaiianischer Olympiateilnehmer und -sieger 1912, 1920 und 1924 im Freistilschwimmen zu weltweiter Bekanntheit. Damals noch mit schweren Boards aus Vollholz. Tom Blake, ein Freund von Duke Kahanamoku, baute die ersten leichteren Boards in Hohlbauweise. Heutzutage kann Martin die Spanten und den Stringer für das innere Skelett, sowie die Finnenkästen und Finnen am Computer präzise konstruieren und später mit einer CNC-Maschine millimetergenau ausfräsen. So lassen sich die Surfboards perfekt auf die Bedürfnisse der Surfer*innen anpassen.

Holz und Wasser – ein perfect Match

Für die Surfboards verwendet Martin Scharffenberg das Holz vom Blauglockenbaum, auch bekannt als Paulownia, der



„Die Surfboards werden auch bei den Enkelkindern noch aussehen wie am ersten Tag.“

MARTIN SCHARFFENBERG

sogar in Deutschland angebaut wird. Für einen Sport, bei dem man der Natur so nah kommt, sei es naheliegend, einen natürlichen Werkstoff zu verwenden. „Holz schwimmt und ist dafür prädestiniert, ein Surfbrett zu sein“, sagt Martin. Die Holzart ist dabei entscheidend. Paulownia selbst nimmt kaum Wasser auf, und wenn man es einölt, ist es schließlich seewasserbeständig. Diese Eigenschaft macht es so wertvoll für den Surfsport. Balsaholz hingegen, das auch gerne für Surfbords genutzt wird, saugt sich bei Wasserkontakt voll wie ein Schwamm. Es muss daher mit glasfaserverstärktem Kunststoff vor Wasser geschützt werden, „womit es wieder Sondermüll ist“, ergänzt der Shaper. Wer jetzt Angst hat, das hölzerne Surfbrett ginge schnell kaputt, kann beruhigt auf-

atmen. Die Surfbords sind so konstruiert, dass sie viel stabiler und widerstandsfähiger sind als herkömmliche Surfbords. Sollte die Holzoberfläche eingedrückt werden, kann man die beschädigten Holzfasern aufquellen lassen, sodass wieder eine glatte Oberfläche entsteht. Und für den sehr unwahrscheinlichen Fall der Fälle, lassen sich auch Löcher wieder reparieren.

Immer wieder neu verlieben

Das Besondere an Martins Surfbords ist die Stabilität. Deck und Boden bestehen aus jeweils zwei dünnen Schichten Paulownia. Nachdem alle Elemente wie Spanten, Rails, Deck und Bodenplatten, sowie die Finnenkästen aus Holz miteinander verklebt sind, steht das Shapen an. Für Martin der beste Teil des Prozesses. „Fast genauso schön ist

es, die erste Schicht Hartöl aufzutragen, und das Board damit fertigzustellen“, kommt der Wassersportler wieder ins Schwärmen. Durch das Öl bekommt das Holz eine leichte Honigfarbe und die Maserung kommt noch intensiver hervor.

Die gute Nachricht für Surfer*innen: Wenn man nach ein paar Monaten auf dem Wasser das Surfwachs vom Board entfernt, es einmal anschleift und selbst wieder einölt, hat man ein nagelneues Brett und hat sich vielleicht ein weiteres Mal in sein Board verliebt. „So funktioniert es, dass die Surfbords auch nach Generationen bei den Enkelkindern aussehen werden wie am ersten Tag“, ergänzt der Shaper. Martin Scharffenberg und seine Holzboards kannst du näher kennenlernen unter www.scharffenbergsurfbords.com.

Fotos: ScharffenbergSURFBORDS



Mit selbstgebauten Surfbords ging es für Martin 1998 an die Atlantikküste.

Hier zählt jeder Millimeter. Dein Holzboard wird in Gewicht und Form auf deine Bedürfnisse angepasst.



In Martins Werkstatt ist alles Handarbeit. Sogar die Arbeitstische und die CNC-Maschine hat er selbst gebaut.

Der Lebensart Newsletter

Kostenlos jeden Mittwoch:
das Neueste aus Hamburg und
Schleswig-Holstein.
Mit Veranstaltungstipps fürs
Wochenende & kostenloses Digital-Abo.



Scan
me!



www.lebensart-sh.de/newsletter

lebensart
DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN



Moin liebe Leserinnen und Leser,

Gospelklänge aus New York,
literarische Leckerbissen und
Kunsthandwerk vom Feinsten – auch in
dieser Woche haben wir wieder die
Veranstaltungshighlights der nächsten
Tage für Sie zusammengestellt. Was in

GREEN IDOLS

ANZEIGE

Das Team von Kornblume Naturkost
freut sich auf deinen Besuch.



Kornblume Naturkost

Nachhaltig einkaufen, regional genießen und
dabei alles für den Alltag finden: Kornblume
Naturkost zeigt, wie unkompliziert Bio auf
dem Kieler Ostufer sein kann.

Ob für den Wocheneinkauf, den sommerlichen Vorrat oder die
Festtagsküche: Kornblume Naturkost ist die erste Adresse fürs
gute Gewissen – und übrigens der einzige Vollsortiment-Bioladen
am Kieler Ostufer. Hier gibt es alles für den täglichen Bedarf:

frisches Brot, knackiges Gemüse, ein gut
sortiertes Trockensortiment, Fisch, Fleisch,
vegane Lebensmittel, Naturkosmetik und
sogar Haushaltswaren.

Sommerfrisch einkaufen und genießen

Gerade zur Sommersaison punktet Korn-
blume Naturkost mit einem vollen Obst-
und Gemüsesortiment – von Avocado bis
Zitrone. Dazu gibt es Packeis und gekühlte
Getränke für heiße Tage. Wer beim Ein-
kauf eine kleine Pause einlegen möchte,
kann vor Ort Kaffee und Kuchen genießen
oder sich einen Coffee to go mitnehmen.

Im Regal landen vor allem Produkte von
regionalen Erzeuger*innen – und falls doch mal etwas fehlt? Kein
Problem: Es wird auf Wunsch gerne bestellt.
Immer montags bringt der hauseigene **Lieferservice** Bestellungen
zu Kitas, Schulen, Firmen und Privathaushalten in ganz Kiel.

Kornblume Naturkost,
An der Holsatiamühle 7, Kiel
Tel.: 0431 / 20 19 29
Öffnungszeiten:
Di & Mi, 9.30–13 Uhr & 15–18 Uhr,
Do & Fr, 9.30–18 Uhr, Sa, 9–13 Uhr



Foto + Graffiti: Kim Ruschewski

Energie mit Zukunft

Am neuen Unternehmenssitz setzen die Versorgungsbetriebe Kronshagen auf nachhaltige Technik, regionale Verantwortung und konkrete Lösungen für die Energiewende.

Seit fast 115 Jahren gehören die Versorgungsbetriebe Kronshagen zur „Gartenstadt“. Mit dem neuen Unternehmenssitz in der Claus-Sinjen-Straße 31 unterstreicht das Unternehmen seinen Anspruch, Verlässlichkeit und Seriosität mit Nachhaltigkeit und Klimaschutz zu verbinden. Der Neubau setzt dafür sichtbare Zeichen: Oberflächennahe Geothermie, Photovoltaikanlagen zur Eigenstromversorgung, Regenwassernutzung und begrünte Dachflächen sorgen für eine ressourcenschonende Betriebsführung. Seit 2024 besteht zudem der komplette Eigenbezug aus 100 Prozent zertifiziertem Ökostrom.

Energie, Wärme und Beteiligung

Die VBK betreiben die Energie- und Trinkwassernetze in Kronshagen und beliefern Kund*innen auch bundesweit mit Energie.

Neben klassischen Energieprodukten gewinnen Ökostrom, nachhaltige Tarife und anteiliges biogenes Erdgas zunehmend an Bedeutung. Ein wichtiger Schwerpunkt liegt auf der kommunalen Wärmeplanung. Mit einem ersten oberflächennahen Geothermiefeld auf dem ehemaligen Grandplatz wurde ein Meilenstein für die Dekarbonisierung und eine mögliche Erweiterung der Fernwärmeversorgung gelegt. Gleichzeitig unterstützen die VBK Eigenlösungen mit Wärmepumpen – unter anderem durch nachhaltige Tarife, Netzentgeltvergünstigungen sowie den Verkauf und die Installation entsprechender Anlagen. Auch Photovoltaikanlagen, Ladelösungen für Garagenhöfe und Parkplätze sowie attraktive Ladestromangebote für E-Mobilität gehören zum wachsenden Portfolio. Um Investitionen in nachhaltige Infrastruktur, insbesondere



den Ausbau der Fernwärme, zu finanzieren, ermöglichen die VBK Bürger*innen eine direkte Beteiligung am Unternehmen – verbunden mit attraktiven Zinskonditionen. Wer mehr über die Angebote erfahren möchte, kann den neuen Beratungstreff in Kronshagen besuchen oder sich online informieren. Im Tarifrechner auf der Website lässt sich zudem das passende Energielieferangebot finden. www.vbk-kronshagen.de

Fotos: VBK

Nachhaltig heizen. Nachhaltig sparen.

Naturstrom Wärmepumpe dimmbar im Kieler Netzgebiet

Für Wärmepumpen mit separatem Eintarifzähler nach §14a (Modul 2, Preisstand 2026)*

19,53 ct/kWh

zzgl. 149,98 € Grundpreis / Jahr

(inkl. intelligentes Messsystem & Steuerbox)

Jetzt
abschließen



100%
Ökostrom



Attraktiver
Wärmepumpentarif



Persönliche
Beratung vor Ort



Wir beraten Sie gerne.



Beratungstreff am Rathausmarkt 5
in Kronshagen



Dienstag & Donnerstag	09.00 - 12.00 Uhr 13.00 - 16.30 Uhr
Freitag	09.00 - 12.00 Uhr

*Erstlaufzeit & Preisgarantie auf Beschäftigungs- und Vertriebskosten bis 31.12.2026, danach Verlängerung auf unbestimmte Zeit mit Kündigungsfrist 1 Monat.

Für die Inanspruchnahme der prozentualen Netzentgeltreduzierung nach Modul 2 müssen die technischen Voraussetzungen des Netzbetreibers erfüllt sein und eine Vereinbarung mit diesem über die netzdienliche Steuerung geschlossen werden.



Mobility

- 41 Flexibel: E-Bike im Abo
- 42 Nachgefragt bei NAH.SH



E-Bike fahren im Abo

NEUES MIETMODELL BEI ALLRID-E

E-Bikes sind beliebt, aber eben auch teuer. Und nicht jeder möchte oder kann sich mit einem Kauf direkt festlegen. Auch Leasing über den Arbeitgeber ist nicht für alle möglich. Genau dafür hat der E-Bike-Händler allrid-E aus Nortorf jetzt eine neue Lösung: allrid-E FlexRide 36, die bequeme Langzeitmiete über 36 Monate – mit der Option, das Bike am Ende der Mietzeit zu übernehmen.

Flexibel fahren statt direkt kaufen

Die Idee ähnelt einem Bike-Abo: Du fährst ein hochwertiges E-Bike gegen eine monatliche Rate über drei Jahre – ohne Kaufverpflichtung. Bikeversicherung und drei Inspektionen sind bereits inklusive, sodass du dich um nichts kümmern musst. Nach 36 Monaten entscheidest du, ob du dein Bike behalten oder zurückgeben möchtest. Das Modell richtet sich an alle, die lieber nutzen statt besitzen: mit voller Planbarkeit und einem sicheren Gefühl.

Das Angebot gilt für ausgewählte E-Bikes und ergänzt die bestehenden Möglichkeiten wie Kauf oder Dienststradleasing. Zum Start gibt es zunächst ein Modell über drei Jahre; kürzere Laufzeiten

sind bereits in Planung. Wer **allrid-E** live erleben möchte, sollte sich außerdem den MTB Experience Day am 3. Juli vormerken. Ab 10 Uhr öffnen sich die Türen,

ab 15 Uhr startet das Programm mit MTB-Bikefitting, großem MTB-Testpool, Techniktipps, Test-Parcours, kurzen geführten MTB-Touren, Touren-Talk mit den MTB-Guides sowie Zeit für Community, Würstchen und Drinks.

Weitere Infos zu allrid-E FlexRide 36 gibt es auf allrid-e.de, telefonisch unter 04392 / 40 09 10 oder direkt im Nortorfer Store im Gewerbegebiet Gnutzer Straße 20.

Fotos: allrid-e / Adobe Stock

DEIN E-BIKE IM ABO
EASY MIETEN STATT KAUFEN

allrid-E
FlexRide
36

36 MONATE RUNDUM SORGLOS MIETEN.
3 INSPEKTIONEN & VERSICHERUNG INKLUSIVE.
MIT KAUFOPTION NACH 3 JAHREN.

WERDE TEIL DER allrid-E E-MTB-COMMUNITY!

FREITAG
3. JULI

MTB EXPERIENCE DAY

TOUREN, TECHNIK & COMMUNITY
RUND UMS MOUNTAINBIKEN

HIER ANMELDEN!

OPEN DOORS AB 10 UHR
PROGRAMM AB 15 UHR

PROFESSIONELLES MTB-BIKEFITTING
GROSSER MTB-TESTPOOL
TECHNIKTIPPS & BIKE-SETUP
TEST-MTB-PARCOURS
AB 17 UHR GEFÜHRTE MTB-TOUREN
AB 19 UHR TOUREN-TALK MIT UNSEREN GUIDES
ZEIT FÜR COMMUNITY, WURSTCHEN & DRINKS



Nachgefragt bei NAH.SH!

Der Nahverkehrsverbund Schleswig-Holstein (NAH.SH) hat alle, die im echten Norden wohnen, nach ihrer Meinung gefragt – und hat so einen wertvollen Einblick in die Fahrgastperspektive gewonnen.

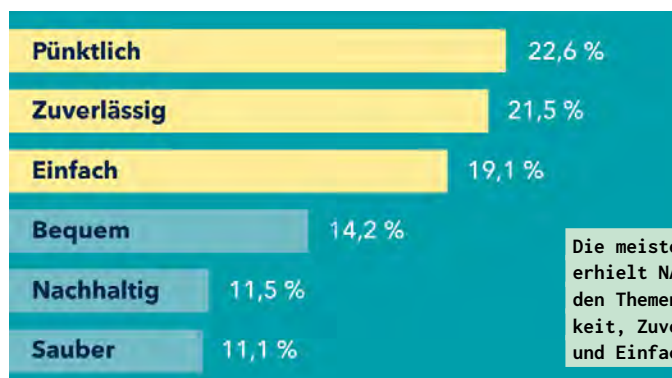
900.000 – so viele Menschen bewegt NAH.SH täglich in Bahnen und Bussen gemeinsam mit seinen Verbundpartnern. Von genau diesen Menschen und auch allen anderen Interessierten wollte NAH.SH erfahren, was sie bewegt, und startete im Herbst 2025 eine Dialogkampagne zum Nahverkehr in Schleswig-Holstein. Die zentralen Fragen dabei waren bewusst offen und direkt gehalten: Was bedeutet für dich „zuverlässig“, „einfach“, „pünktlich“ oder „nachhaltig“? Teilnehmen konnte jede*r online auf der eigens dafür erstellten Seite dialog.nah.sh.

Das Ergebnis war überwältigend: Knapp 1.600 detaillierte, teils sehr persönliche Antworten kamen bei NAH.SH an. „Besonders gefreut hat uns, dass es so viele konstruktive Rückmeldungen gab“, berichtet Eva Fischer,

Dialog-Kampagnenleitung von NAH.SH. „Die Einsendungen steckten voller konkreter Ideen, Hinweise und Wünsche. Und natürlich gab es auch hilfreiche Kritik.“

Deutlich wurde über die offene Befragung

ebenso, dass die Teilnehmenden oft nicht wissen, was hinter den Kulissen beim Nahverkehrsverbund bereits passiert und bewegt wird.



Die meisten Antworten erhielt NAH.SH zu den Themen Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit und Einfachheit.

Einfach. Pünktlich. Zuverlässig.

Was sich die Menschen vom Nahverkehr wünschen

Dass die Fortbewegung mit Bahn und Bus generell umweltfreundlicher ist als mit dem Auto, ist den meisten bewusst und wurde in der Umfrage sehr positiv bedacht. Es wird anerkannt, dass der ÖPNV eine klimafreundliche Mobilitätsalternative bietet: Bereits heute fahren etwa 75 Prozent der Züge sowie viele Busse in Schleswig-Holstein ohne fossile Brennstoffe. Für die Teilnehmenden stand deshalb eine weitere, ganz andere Frage im Vordergrund ihrer offenen und konstruktiven Kritik: Wie muss der ÖPNV funktionieren, damit der Umstieg vom Auto zur echten Alternative wird? Fast zwei Drittel aller Rückmeldungen drehten sich dahingehend um drei Kernthemen.



43,5

Prozent

sagten: „Macht es einfacher!“

„Einfach“ – das bedeutet für die Fahrgäste vor allem unkomplizierte Nutzung und Bezahlung, verlässliche Verbindungen und benutzerfreundliche digitale Angebote. Das Deutschlandticket wird als wichtige Vereinfachung gewertet. Darüber hinaus wünschen sich die Beteiligten weitere unkompliziertere Ticketoptionen und verbesserte Apps für Fahrplaninfos und Ticketkauf. Eine Teilnehmerin schrieb hierzu eine passende Zusammenfassung: „Einfach ist, wenn ich die Bahn problemlos und ohne groß planen zu müssen benutzen kann!“

40,2

Prozent

wollen Pünktlichkeit

„Pünktlich bedeutet für mich, dass ich nicht 15 Minuten vorher an der Haltestelle warten muss, weil Verspätungen schon eingeplant sind“, beschreibt eine Teilnehmende ihre Definition von Pünktlichkeit. Ob Abfahrt oder Ankunft: Pünktlichkeit bedeutet für die Befragten zusammengefasst das genaue Einhalten der Fahrpläne. Dabei zeigen die Menschen generell Verständnis für Verspätungen, wenn diese frühzeitig, korrekt und verständlich mitgeteilt werden, und sie sich gut informiert fühlen.

30,1

Prozent

fordern Zuverlässigkeit

„Mein Zuverlässig sind pünktliche und verlässliche Züge mit ausreichend Platzangebot, die nicht so häufig ausfallen oder verspätet kommen“, antwortet ein Teilnehmer und trifft damit die Meinung vieler anderer Befragter. Das Thema Zuverlässigkeit bedeutet für die Menschen, stressfrei und ohne Auto Termine einhalten zu können. Sie müssen sich auf den ÖPNV verlassen können. Hierzu wünschen sich die Befragten weniger Ausfälle, das Erreichen von Anschlüssen, frühzeitige und genaue Infos über Verspätungen und Ausfälle sowie einen funktionierenden Ersatzverkehr.

„Eine Bahn, auf die ich mich verlassen kann“

O-Töne aus der Umfrage

Was bewegt die Menschen zum Thema Nahverkehr? Hier folgen weitere Stimmen aus der NAH.SH Umfrage. Ungefiltert, direkt und ehrlich. Danke dafür!

„Weg mit dem Tarif-Dschungel, einfache Ticketpreise und buchen über die App.“

„Zuverlässig ist für mich eine Bahn, bei der ich in keine App schauen muss, ob sie pünktlich ist. Eine Bahn, auf die ich mich verlassen kann.“

„Nachhaltiger ÖPNV bedeutet für mich weit mehr. Er muss für alle zugänglich, zuverlässig und bezahlbar sein, auch abseits der Städte. Nachhaltigkeit heißt, Mobilität so zu gestalten, dass Menschen gerne umsteigen.“

„Einfach bedeutet für mich, dass ich ohne große Hürden den ÖPNV verstehen und nutzen kann. Das beinhaltet den Ticketerwerb, die Gestaltung der Fahrpläne, aber auch die Linienführung und die Taktung.“

„Es macht mich glücklich - es ist einfach und kostet fast nichts!“

„Ich kann in der NAH.SH-App live sehen, wo sich der Bus gerade befindet.“

„Ich kann während der Fahrt lesen, Podcasts hören oder einfach entspannen, weil ich nicht selbst fahren muss.“

„Ich finde es super, dass es mit dem Deutschlandticket nun eine Flatrate für den Nahverkehr gibt.“



Moderatorin Jana löchert NAH.SH-
Experte André und weitere seiner
Kolleg*innen in Interviews zum Nahverkehr.

UND JETZT? Erst zuhören, dann ab in die Zukunft

NAH.SH hat zugehört. 1.600 Stimmen, konstruktive Vorschläge, echte Einblicke. Doch was passiert jetzt damit? Wie kommen die Wünsche der Menschen mit der Realität des Systems zusammen?

NAH.SH hat auf jeden Fall verstanden, dass Menschen gerne beteiligt werden. Und: Kommunikation ist mindestens genauso wichtig wie neue Züge und Busse.

Deshalb hat der Verbund ein paar Themen wie Elektrifizierung, Barrierefreiheit, Infrastruktur oder Fahrplanung herausgegriffen und klärt auf der Kampagnen-Website dialog.nah.sh auf – in Interviews mit den eigenen Mitarbeitenden.

Doch: Natürlich wird nicht nur gesprochen, sondern auch gehandelt. Ob Streckenreaktivierung, Ausbau oder Modernisierung – im Nahverkehr in Schleswig-Holstein bewegt sich so einiges, und wichtige Projekte stehen in den Startlöchern. Durch das Sondervormögen werden im echten Norden aktuell 13 zusätzliche Schienenprojekte angeschoben

und insgesamt 900 Millionen Euro investiert. Gerade für das Thema Pünktlichkeit ist diese Perspektive bedeutend, denn die meisten Verspätungen hängen mit der maroden Infrastruktur und den deshalb nötigen Bauarbeiten zusammen.

Und auch sonst ist vieles in Planung und Umsetzung: ob die Elektrifizierung der Marschbahn, die Vereinfachung des SH-Tarifs, der Ausbau von Bike+Ride-Stationen oder die Beförderung des ländlichen On-Demand-Verkehrs durch die Software NAHSHUTTLE. Birgit Austen, kaufmännische Geschäftsführerin der NAH.SH, blickt positiv in die Zukunft und ist überzeugt: „Die Hinweise aus der Umfrage sind für uns eine weitere Arbeitsgrundlage. Verkehrswende beginnt dort, wo Nahverkehr im Alltag für die Menschen funktioniert.“ Dafür schafft NAH.SH die Grundlagen – Schritt für Schritt.

Mehr erfährst du auf www.nah.sh oder dialog.nah.sh



Investment

- 47** Das Kieler Spendenparlament
- 48** Nachhaltigkeit bei der Förde Sparkasse
- 52** Aufbau eines Spurenstoffzentrums





Nachhaltigkeit ist auch sozial

Das Kieler Spendenparlament zeigt, wie einfach soziale Verantwortung vor Ort wirken kann – und wie jede Spende dazu beiträgt, wichtige Projekte in Kiel zu unterstützen.

Nachhaltigkeit bedeutet mehr als Klimaschutz, Energie und Ressourcenschonung. Eine zukunftsfähige Stadt braucht auch Zusammenhalt, Teilhabe und Unterstützung für Menschen, die Hilfe benötigen. Genau hier setzt das Kieler Spendenparlament an. Seit zwölf Jahren sammelt das Kieler Spendenparlament Spenden für soziale und wohltätige Projekte in Kiel. Welche Initiativen gefördert werden, entscheiden die Mitglieder demokratisch und transparent. Unterstützt werden Projekte, die Menschen in schwierigen Lebenslagen helfen und das soziale Miteinander in der Stadt stärken. Mehr als 729.000 Euro wurden bereits ge-

sammelt, 351 Projekte konnten gefördert werden. Besonders wichtig: Alle Beteiligten arbeiten ehrenamtlich. Dadurch kommen laut Kieler Spendenparlament 100 Prozent der Spenden bei den Projekten an.

So kannst du helfen

Wer das Kieler Spendenparlament unterstützen möchte, kann unkompliziert über betterplace.org – Deutschlands größter Online-Spendenplattform – spenden. Noch direkter ist eine Spende auf das Spendenkonto des Kieler Spendenparlaments. Wer sich stärker einbringen möchte, kann außerdem Mitglied werden und so mitentscheiden, welche sozia-

len Projekte in Kiel gefördert werden. So wird aus einer Spende konkrete Hilfe vor Ort – und aus Nachhaltigkeit ein Stück gelebte Solidarität. Weitere Infos: www.kieler-spendenparlament.de



WIE NACHHALTIGKEIT BEI DER FÖRDE SPARKASSE
KONKRET IM ALLTAG ANKOMMT

Vom Anspruch zur Wirkung

Nachhaltigkeit zeigt sich dort, wo Ideen in konkrete Maßnahmen übersetzt werden: in der Beratung, im eigenen Haus und im Engagement für die Region.

Nachhaltigkeit ist längst mehr als ein Ziel auf dem Papier. Sie zeigt sich heute in ganz konkreten Entscheidungen – im Alltag von Unternehmen, im Handeln von Menschen und in der Entwicklung ganzer Regionen. Es geht nicht mehr nur darum, sich etwas vorzunehmen, sondern darum, was tatsächlich passiert und welche Wirkung daraus entsteht. Auch bei der Förde Sparkasse hat sich genau dieser Blick verändert. Nachhaltigkeit ist kein einzelnes Projekt und kein kurzfristiger Trend. Sie ist zu einem festen Bestandteil geworden – im eigenen Haus, in der Beratung und vor Ort in der Region. Schritt für Schritt wird aus einem Anspruch gelebte Praxis, die sich in vielen Bereichen widerspiegelt. Wie das konkret aussieht, zeigt sich in zahlreichen kleinen und großen Beispielen.

In der Beratung: Nachhaltigkeit wird konkret

Neue Fragen, neue Antworten

Nachhaltigkeit verändert die Fragen, die Kund*innen heute stellen. Wie können Investitionen zukunftsfähig gestaltet werden? Welche Rolle spielen ökologische und soziale Aspekte bei wirtschaftlichen Entscheidungen? Und wie lassen sich wirtschaftlicher Erfolg und nachhaltiges Handeln miteinander verbinden? Genau hier setzt die Förde Sparkasse an.

Transformation finanzieren

Ein zentrales Instrument ist dabei der S-Transformationskredit. Dieses Finanzierungsangebot richtet sich an gewerbliche Kund*innen, die ihre Investitionen nachhaltiger ausrichten möchten. Im Beratungsgespräch wird gemeinsam geprüft, ob ein Vorhaben die entsprechenden Nachhaltigkeitskriterien erfüllt. Dabei geht es nicht um abstrakte Modelle, sondern um ganz konkrete Vorhaben aus der Praxis: Ein Unternehmen plant beispielsweise die Modernisierung seiner Produktion, investiert in energieeffiziente Technologien oder stellt Prozesse um. Solche Entscheidungen sind oft komplex und mit vielen Fragen verbunden. Die Förde Sparkasse begleitet ihre Kund*innen auf diesem Weg und hilft dabei, nachhaltige Lösungen wirtschaftlich sinnvoll umzusetzen. Nachhaltigkeit wird damit zu einem festen Bestandteil der Beratung – nicht als Zusatz, sondern als integraler Bestandteil unternehmerischer Entscheidungen.

Weitere Informationen zum S-Transformationskredit findest du hier: foerde-sparkasse.de/transaktionskredit

Zuhören als Schlüssel

Dass dieser Ansatz funktioniert, zeigt auch der direkte Austausch mit Anspruchsgruppen der Förde Sparkasse. In einem jährlichen „Stakeholderdialog“ wird jeweils eine dieser Gruppen aktiv einbezogen, um ihre Erwartungen, Wünsche und Perspektiven zum Thema Nachhaltigkeit besser zu verstehen. Im vergangenen Jahr waren es junge Privatkund*innen. Dieser Dialog ist ein wichtiger Baustein, um Angebote weiterzuentwickeln und noch stärker an den tatsächlichen Bedürfnissen auszurichten. Gleichzeitig zeigt er, wie wichtig es ist, zuzuhören und gemeinsam Lösungen zu finden.

Im direkten Austausch mit jungen Kund*innen sammelt die Förde Sparkasse Impulse, Erwartungen und Ideen für eine nachhaltige Zukunft.





Messbarkeit und Orientierung

Die kontinuierliche Arbeit an diesen Themen zahlt sich aus. Im Nachhaltigkeitskompass belegt die Förde Sparkasse erneut eine Spitzenposition im bundesweiten Vergleich. Dieses Ergebnis ist kein Selbstzweck, sondern ein Beleg dafür, dass Nachhaltigkeit im gesamten Haus verankert ist – von der strategischen Ausrichtung bis zur konkreten Umsetzung in der Beratung. Für Kund*innen bedeutet das vor allem eines: Orientierung und Verlässlichkeit in einem Themenfeld, das zunehmend an Bedeutung und Komplexität gewinnt.

In der Region: Nachhaltigkeit zeigt Wirkung

Klimaschutz vor Ort erlebbar machen

Die größte Wirkung entfaltet Nachhaltigkeit dort, wo sie direkt bei den Menschen ankommt: in der Region. Ein Beispiel dafür ist der Klimawald in Bönebüttel. Dort haben rund 200 Mitarbeiter*innen der Förde Sparkasse im März etwa 7.500 Setzlinge auf 1,8 Hektar Fläche gepflanzt. Unterstützt wurden sie dabei von den Expert*innen der Stiftung Klimawald. So entsteht dort mit der Zeit ein neuer Wald, der langfristig CO₂ bindet, Lebensräume schafft und einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leistet. Die Förde Sparkasse hat die Pflanzung übernommen und sichert mit einer Spende in Höhe von mehr als 80.000 Euro die auf 20 Jahre ausgelegte Pflege. Der Klimawald verbindet ökologische Verantwortung mit regionalem Engagement und macht Nachhaltigkeit für viele Menschen erlebbar.

Gemeinsam anpacken für mehr Klimaschutz: Mitarbeiter*innen der Förde Sparkasse pflanzen in Bönebüttel rund 7.500 Setzlinge.



Mit dem Nachhaltigkeitspreis beim GründungsCup unterstützt die Förde Sparkasse junge Ideen, die ökologische und soziale Verantwortung von Anfang an mitdenken.

Zukunftsideen fördern

Auch die Förderung von Innovationen spielt eine wichtige Rolle. Beim GründungsCup wird jedes Jahr auch ein Nachhaltigkeitspreis vergeben, für den die Förde Sparkasse die finanziellen Mittel stellt. Ausgezeichnet werden Geschäftsideen, die ökologische und soziale Aspekte von Anfang an mitdenken und neue Wege aufzeigen. Damit unterstützt die Förde Sparkasse nicht nur bestehende Strukturen, sondern trägt aktiv dazu bei, nachhaltige Entwicklungen anzustoßen und die Wirtschaft von morgen mitzugestalten. Unter anderem wurden bereits „bluprint.lab“ und „Läppie“ mit dem Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnet. Das Start-up „bluprint.lab“ entwickelt künstliche Riffe aus Bauabfällen in Form von natürlichem Ton,

die per 3D-Druck individuell gestaltet und einfach in maritime Infrastrukturen integriert werden können. Bei „Läppie“ handelt es sich um ein nachhaltiges, wiederverwendbares Pinkeltuch.

Gemeinsam mehr erreichen

Diese Projekte stehen stellvertretend für viele weitere Initiativen in der Region. Sie zeigen, dass Nachhaltigkeit nicht abstrakt bleibt, sondern konkret wird – in Projekten, in Kooperationen und im täglichen Engagement. Besonders deutlich wird dabei: Nachhaltigkeit entsteht selten allein. Sie lebt vom Zusammenspiel unterschiedlicher Akteur*innen – von Unternehmen, Institutionen und Menschen, die gemeinsam Verantwortung übernehmen.

Im Unternehmen: Nachhaltigkeit wird gelebt

Gemeinsam sichtbar für Vielfalt: Mitarbeiter*innen der Förde Sparkasse setzen beim Christopher Street Day in Kiel ein Zeichen für Offenheit und Akzeptanz.



Vielfalt als gelebte Unternehmenskultur

Nachhaltigkeit beginnt dort, wo Menschen zusammenarbeiten: im täglichen Miteinander, in Entscheidungen und in der Haltung, die ein Unternehmen prägt. Bei der Förde Sparkasse spielt Vielfalt dabei eine zentrale Rolle. Unterschiedliche Perspektiven, Erfahrungen und Hintergründe bereichern die Zusammenarbeit und eröffnen neue Wege für kreative Lösungen. Vielfalt ist hier kein abstrakter Begriff, sondern gelebter Alltag. Mit dem internen Team „Vielfalt stärkt“ wird dieses Thema nun noch gezielter weiterentwickelt. 15 engagierte Kolleg*innen aus verschiedenen Bereichen bringen ihre Ideen ein, um Vielfalt sichtbarer zu machen, weiter-

zudenken und dauerhaft zu verankern. Ziel ist es, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem sich alle Mitarbeiter*innen wiederfinden und ihr Potenzial einbringen können.

Haltung zeigen – auch nach außen

Dass diese Haltung nicht an den Unternehmensgrenzen endet, zeigt sich auch nach außen. So unterstützte die Förde Sparkasse den Verein HAKI e. V. bei seiner wichtigen Arbeit für die LGBTQIA+-Community. Auch beim Christopher Street Day in Kiel waren zahlreiche Mitarbeiter*innen vertreten. Gemeinsam setzten sie ein sichtbares Zeichen für Offenheit, Akzeptanz und gesellschaftlichen Zusammenhalt. Solche Initiativen machen deutlich, dass Nachhaltigkeit immer auch eine soziale Dimension hat und dass gesellschaftliche Verantwortung aktiv übernommen werden muss.

Vielfalt stärken, Zusammenhalt fördern: Die Förde Sparkasse unterstützt HAKI e. V. und engagiert sich für eine offene Gesellschaft.



Kleine Idee, große Wirkung

Nachhaltigkeit zeigt sich aber nicht nur in großen Initiativen, sondern oft im Kleinen – dort, wo viele gemeinsam etwas bewegen. Ein Beispiel dafür ist ein Projekt von Auszubildenden der Förde Sparkasse. Mit selbst gebauten Sammelkisten aus Holzresten sammelten sie Pfandflaschen in mehreren Filialen. Der Erlös wurde an die Tafel Kiel gespendet und kommt damit direkt Menschen zugute, die Unterstützung benötigen. Die Idee dahinter ist bewusst einfach gehalten: Pfandflaschen fallen im Alltag überall an. Wenn viele Menschen ihren kleinen Beitrag leisten, entsteht daraus eine spürbare Wirkung. Gleichzeitig verbindet das Projekt ökologische und soziale Aspekte auf eine sehr greifbare Weise und zeigt, wie niedrig die Einstiegshürde für Engagement sein kann.



Die selbst gebauten Sammelkisten geben Pfandflaschen ein zweites Leben.

Nachhaltigkeit im eigenen Betrieb

Parallel dazu wird auch der eigene Betrieb kontinuierlich nachhaltiger gestaltet. Ein Beispiel dafür ist die Photovoltaikanlage in der Filiale Holtenauer Straße. Seit Herbst 2025 liefert sie saubere Energie direkt vom eigenen Dach und wird durch einen Batteriespeicher ergänzt, der den erzeugten Strom effizient nutzbar macht. So kann ein großer Teil des Energiebedarfs vor Ort selbst gedeckt werden. Überschüssige Energie wird gespeichert und steht auch dann zur Verfügung, wenn die Sonne einmal nicht scheint. Damit leistet die Anlage nicht nur einen Beitrag zum Klimaschutz, sondern sorgt auch für mehr Unabhängigkeit und langfristige Planungssicherheit. Die Photovoltaikanlage in der Holtenauer Straße ist mittlerweile die achte installierte Anlage der Förde Sparkasse – weitere sind bereits im Bau oder in Planung.



Saubere Energie vom eigenen Dach: Die Photovoltaikanlage in der Holtenauer Straße ist ein weiterer Schritt zu einem nachhaltigeren Geschäftsbetrieb.



Engagement endet nicht am Arbeitsplatz: Viele Mitarbeiter*innen bringen sich auch privat für Vereine, Hilfsorganisationen und das gesellschaftliche Miteinander ein.

Engagement über den Arbeitsplatz hinaus

Auch über den Arbeitsalltag hinaus engagieren sich viele Mitarbeiter*innen in der Region. Dieses Engagement ist sehr vielfältig: von Sterbe- und Familienbegleitung im Hospiz über Engagement bei der Freiwilligen Feuerwehr bis hin zur Unterstützung sozialer Einrichtungen. Verantwortung endet hier nicht am Arbeitsplatz, sondern wird ganz selbstverständlich auch darüber hinaus gelebt. Diese Form des Engagements stärkt das gesellschaftliche Miteinander und ist ein wichtiger Bestandteil nachhaltigen Handelns.

Nachhaltigkeit bleibt in Bewegung

Nachhaltigkeit ist kein Zustand, der irgendwann erreicht ist. Sie entwickelt sich weiter – mit neuen Anforderungen, neuen Ideen und neuen Herausforderungen. Die Förde Sparkasse versteht diesen Wandel als Aufgabe und als Chance zugleich. Sie begleitet ihre Kund*innen, gestaltet Prozesse im eigenen Haus und engagiert sich in der Region. So entsteht Schritt für Schritt ein Gesamtbild, in dem viele einzelne Maßnahmen ineinandergreifen, sich gegenseitig verstärken und für mehr Zukunftsfähigkeit sorgen.

All diese Beispiele zeigen:
Nachhaltigkeit ist kein abstraktes Konzept,
sondern wird im Alltag konkret umgesetzt
– durch Menschen, durch Entscheidungen
und durch viele kleine und große Schritte.
Aus einem Anspruch wird Wirkung.
Und aus vielen kleinen und großen Beiträgen
entsteht etwas, das bleibt.

SCHLESWIG-HOLSTEIN HAT DEN AUFBAU EINES
LANDESEIGENEN SPURENSTOFFZENTRUMS GESTARTET

Auf Spurensuche

In unseren Abwässern befinden sich leider auch Stoffe, die nicht alle Kläranlagen herausfiltern können. Damit unser Wasser als wichtigste Lebensgrundlage für Menschen, Tiere und Pflanzen sauber bleibt, haben das Land Schleswig-Holstein und die Technische Hochschule Lübeck ein dreijähriges Forschungs- und Entwicklungsprojekt zum Aufbau und Betrieb eines landeseigenen Spurenstoffzentrums gestartet.

von Marion Laß



Wie schön so ein Wassertropfen sein kann ...
Ohne Wasser geht gar nichts. Wir brauchen
sauberes Wasser für unser Leben.

Wir drehen den Wasserhahn auf, füllen ein Glas und verschwenden meist keinen zweiten Gedanken daran, welchen Weg diese klare Flüssigkeit hinter sich hat. Doch hinter jedem Schluck Trinkwasser und jedem sauberen Flusslauf steht eine logistische und biologische Meisterleistung. Kläranlagen sind die heimlichen Helden unserer Zivilisation: Sie bilden die entscheidende Barriere zwischen belasteten Abwässern und einer gesunden Umwelt. In diesem Artikel blicken wir hinter die Kulissen der Wasseraufbereitung und zeigen auf, wie moderne Technik dafür sorgt, dass der Kreislauf des Lebens in Bewegung bleibt. Damit das auch in Zukunft so bleibt, steht eine Kläranlage in Reinfeld im Fokus, die mit einer weiteren Klärstufe im Kleinmaßstab ausgestattet wurde. Hier eröffnete das Land Schleswig-Holstein in Zusammenarbeit mit der Technischen Hochschule Lübeck das Spurenstoffzentrum. Die Anlage liegt im Kreis Stormarn und nutzt die bestehende Infrastruktur der kommunalen Kläranlage, die seit über 20 Jahren als Versuchs- und Ausbildungsanlage fungiert. Herzstück ist die sogenannte 4. Reinigungsstufe. Während herkömmliche Kläranlagen in drei Stufen mechanisch, biologisch und chemisch reinigen, nutzt Reinfeld spezielle Verfahren wie Aktivkohlefiltration oder Ozonung, um Spurenstoffe zu entfernen. Und das ist dringend nötig, denn unsere Ausscheidungen werden komplexer. Die Lage des Zentrums ist gut gewählt, denn die Technische Hochschule Lübeck verfügt über langjährige Erfahrungen in diesem Fachbereich, bildet Studierende in relevanten Disziplinen aus und bietet durch die gute Anbindung an die Kläranlagen des Landes die Möglichkeit, die Verfahren direkt vor Ort anzuwenden.



Co-Projektleiter der Versuchskläranlage in Reinfeld, Prof. Dr. Philipp Zantout-Wilfert aus dem Fachbereich Bauwesen der TH Lübeck mit Fachgebiet Siedlungswasserwirtschaft, erklärte beim Rundgang die VKA und die 4. Reinigungsstufe.



Bürgermeister Roald Wramp und Prof. Dr.-Ing. Kai Wellbrock, Leiter der VAK, mit Minister Goldschmidt und Dr. Muriel Helbig (v.r.).

Spurenstoffe im Abwasser

„Ziel ist es, unsere Gewässer sauber zu halten“, erklärte Umweltminister Tobias Goldschmidt bei der Eröffnung der Anlage. Das Zentrum in Reinfeld wird Innovation, Umsetzung europäischer Vorgaben und einen zukunfts sicheren Umgang mit Wasser im Umfeld von Siedlungen miteinander verbinden.

„Spurenstoffe wie Arzneimittel, Hormone, Pestizide und Industriechemikalien landen zu oft in unseren Gewässern. Das muss sich ändern, denn sauberes Wasser ist die wichtigste Lebensgrundlage für Menschen, Tiere und Pflanzen, heute genauso wie in der Zukunft für unsere Kinder und Enkel.“

Herausgefiltert werden in bestimmten Kläranlagen des Landes zukünftig Stoffe, die viele Menschen im Alltag nutzen, die aber für Wasserorganismen toxisch sein können. Dazu gehören Arzneimittelrückstände wie beispielsweise Diclofenac oder Reste der Antibabypille. Aber auch Röntgenkontrastmittel, Biozide und Pestizide gehören dazu.

Projekt mit Strahlkraft

Die Verbesserung der größeren Klärwerke durch eine 4. Reinigungsstufe ist dringlich, aber auch herausfordernd in der Umsetzung. Das neue Spurenstoffzentrum in Reinfeld wird die Kommunen bei diesem Vorhaben unterstützen und Wissenschaft mit Praktiker*innen zusammenbringen.

„Ich bin überzeugt, dass das Spurenstoffzentrum zu einem Projekt mit Strahlkraft wird, das für die Menschen in unserem Land viel Gutes bewegen wird: für innovatives Wassermanagement, für angewandte Forschung und für gesundes Wasser in Schleswig-Holstein“, so Minister Goldschmidt.

Mit diesem Projekt wollen

wir in drei Jahren

entscheidende Verbesserungen

für die Einführung der

4. Reinigungsstufe in

Schleswig-Holstein entwickeln.

DR. MURIEL HELBIG

Technische Hochschule Lübeck als Partner

Dr. Muriel Helbig, Präsidentin der Technischen Hochschule Lübeck, ist Partnerin an der Seite des Landes. Sie sagt: „Mit diesem Projekt wollen wir in drei Jahren entscheidende Verbesserungen für die Einführung der 4. Reinigungsstufe in Schleswig-Holstein entwickeln. Dabei geht es um die Entfernung von Mikro-

schadstoffen wie Medikamentenreste oder Haushaltschemikalien aus dem Abwasser. Dies ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer nachhaltigen Wasserwirtschaft und ein bedeutendes Vorhaben für uns als Technische Hochschule an der Schnittstelle zwischen Wissenschaft und Praxis.“

Spurenstoffe – große Herausforderungen

Spurenstoffe stellen kommunale Kläranlagen zunehmend vor große Herausforderungen. Die gesetzlichen Anforderungen steigen, nicht zuletzt durch die novellierte Kommunalabwasserrichtlinie (KARL), die den Ausbau bestimmter kommunaler Kläranlagen mit einer 4. Reinigungsstufe vorgibt und gleichzeitig ein klares Mindestziel für die Elimination definierter Spurenstoffe festlegt. Daneben bestehen die Vorgaben der Wasserrahmenrichtlinie (WRRL), die bei der Bewertung von Abwas-

Unsere Kläranlagen sind oft nur mit drei Klärstufen ausgestattet. Für die neuen Stoffe – insbesondere die PFAS – benötigen wir eine 4. Klärstufe.



► sereinleitungen gleichermaßen zu berücksichtigen sind. Das Spurenstoffzentrum in Reinfeld wird dabei unterstützen, die wachsenden europäischen Anforderungen fachlich fundiert und praxisnah umzusetzen, und die flächen-deckende Einführung der 4. Reinigungsstufe wissenschaftlich zu begleiten. Dabei sollen fundierte Empfehlungen zur Verfahrensauswahl sowie zur Auslegung und zum Betrieb der neuen Reinigungsstufe entstehen, die sowohl den Vorgaben der KARL als auch der WRRL entsprechen. Es sollen neben den bereits erwähnten Verfahren im Kleinmaßstab zusätzlich Versuche im Labor durchgeführt werden, um die Kläranlagen im Planungsprozess bei der Verfahrenswahl zu unterstützen. Gleichzeitig werden neue technologische Entwicklungen begleitet und landesspezifische Fragestellungen weiter vertieft.

Wissenstransfer in die Fläche

Das Zentrum verknüpft Forschung und Praxis direkt miteinander. Im Rahmen der Arbeiten des Spurenstoffzentrums werden Studierende frühzeitig in die praxisnahen Projekte eingebunden. Sie arbeiten an aktuellen Fragestellungen, sammeln Erfahrung im Betrieb von 4. Reinigungsstufen und lernen, wissenschaftliche Erkenntnisse in anwendbare Lösungen zu übersetzen. So werden nicht nur qualifizierte Fachkräfte für die Zukunft ausgebildet, sondern zugleich ein direkter Mehrwert für Kommunen, Städte, Betriebe, Ingenieurbüros und die Landesverwaltung geschaffen. Erkenntnisse aus dem Spurenstoffzentrum werden über Leitfäden, Fachveranstaltungen und den engen Austausch mit Betreibern, Verwaltung und Politik aktiv in die Praxis getragen, sodass das gesamte Land von der Forschung profitiert. Ingenieure und Klärwerksbetreiber aus dem ganzen Norden können sich dort informieren, wie man „Spurenstoff-Elimination“ im Alltag umsetzt.

Stoffe sind biologisch wirksam

Obwohl die Konzentrationen oft gering sind, wirken viele dieser Stoffe im Ökosystem biologisch massiv. Die eigentliche Gefahr liegt dabei vor allem in ihrer schleichenden Langzeitwirkung: Selbst geringste Mengen führen dauerhaft zu chronischen Schäden an empfindlichen Wasserorganismen, die oft erst Generationen später sichtbar werden. Besonders kritisch ist zudem die extreme Langlebigkeit vieler chemischer Verbindungen, die so im Wasserkreislauf verbleiben und sich über die Nahrungskette auch für uns Menschen zu einem ernsthaften Gesundheitsrisiko entwickeln können.

WAS SIND MIKROSCHADSTOFFE UND WO KOMMEN SIE HER?

Mikroschadstoffe (oder auch Spurenstoffe) sind „unsichtbare Altlasten“ unseres modernen Lebens. Es sind chemische Verbindungen, die in extrem geringen Konzentrationen in unseren Gewässern vorkommen, dort aber trotzdem Schaden anrichten können.

Winzig, aber wirkungsvoll

Der Begriff Spurenstoffe kommt daher, dass man sie nur in Spuren findet – oft im Bereich von Mikrogramm oder Nanogramm pro Liter. Um das zu verdeutlichen: Stellen Sie sich ein Gramm einer Substanz gelöst in einem olympischen Schwimmbecken vor. Das entspricht in etwa der Konzentration. Die Stoffe gelangen meistens über Toiletten, Waschmaschinen oder Abflüsse ins Abwasser. Da herkömmliche Kläranlagen nicht darauf ausgelegt sind, ihre chemischen Strukturen aufzubrechen, fließen manche von ihnen teils ungehindert hindurch. Kläranlagen stellen eine Quelle für Spurenstoffe in unseren Gewässern dar. Daneben gelangen sie unter anderem über landwirtschaftliche Einträge, industrielle Abwässer oder Regenwasser in die Umwelt.

Die Hauptgruppen sind:

- **Arzneimittel wie Schmerzmittel** (Diclofenac, Ibuprofen), Antibiotika, Betablocker oder Hormone (aus der Antibabypille)
- **Körperpflegeartikel:** UV-Filter aus Sonnencremes, Duftstoffe oder Konservierungsmittel
- **Haushalts- und Industriechemikalien:** Weichmacher, Flammenschutzmittel, Korrosionsschutzmittel (z. B. aus Spülmaschinentabs) und Reinigungsmittel
- **Pflanzenschutzmittel:** Herbizide und Pestizide aus der Landwirtschaft oder dem privaten Gartenbau

Auch wenn die Konzentration gering ist, sind viele dieser Stoffe biologisch hochwirksam. Über ihre Langzeitwirkung auf die Natur können sie u. a. hormonelle Störungen verursachen. Beispielsweise verweiblichen Fischpopulationen durch Östrogenrückstände, was die Fortpflanzung gefährdet. Rückstände von Psychopharmaka können das Fluchtverhalten oder die Aktivität von Fischen verändern. Antibiotikaresten im Wasser fördern die Entstehung von multiresistenten Keimen, und manche Stoffe (wie PFAS) bauen sich kaum ab und reichern sich über die Nahrungskette immer weiter an.



Der Weg zu sauberem Wasser

In den Stufen 1 bis 3 der Kläranlagen werden grober Dreck, organische Verunreinigungen und Nährstoffe wie Phosphor entfernt. Die Stufe 4 ergänzt diese Prozesse durch spezielle Verfahren: Ozon hilft dabei, Spurenstoffe gezielt abzubauen, indem es ihre chemischen Strukturen aufricht. Aktivkohle hingegen bindet die Spurenstoffe an ihre Oberfläche und filtert sie auf diese Weise aus dem Abwasser. Danach fließt das Wasser gereinigt zurück in die Gewässer. Das Team der TH Lübeck, das das Zentrum gemeinsam mit dem Land aufbauen wird, testet im Labor verschiedene Aktivkohlearten und Ozondosierungen für eine standortspezifische Verfahrenswahl. Ergänzend stehen die Anlagen im Kleinmaßstab zur Verfügung, mit denen bei speziellen Fragestellungen die optimale Lösung für die jeweilige Kläranlage bestimmt und bestehende 4. Reinigungsstufen gezielt optimiert werden können.

Kleine Dinge, die wir tun können

Man muss nicht warten, bis jedes Dorf eine 4. Reinigungsstufe hat. Ein kleiner Beitrag hilft sofort: Alte Medikamente niemals ins Klo werfen, sondern in den Restmüll oder zur Apotheke bringen – der Hausmüll wird meist verbrannt, was die Wirkstoffe sicher vernichtet. Salbenreste abwischen: Wenn Sie sich den Rücken mit Schmerzsalbe eingerieben haben, wischen Sie sich Ihre Hände mit einem Papiertuch ab und werfen Sie es in den Müll, statt die Hände unter dem Wasserhahn abzuspülen.

FRAGEN

AN UMWELTMINISTER TOBIAS GOLDSCHMIDT



Zum aktuellen Stand der Gewässer in Schleswig-Holstein haben wir Umweltminister Tobias Goldschmidt befragt. Wir wollten u. a. wissen, was wir als Verbraucher*innen dazu beitragen können, dass unsere Gewässer sauber bleiben.

1. Wie sauber beziehungsweise kontaminiert sind unsere Gewässer aktuell?

Gewässer sind Spiegel unserer Gesellschaft. In ihnen läuft im wahrsten Sinne des Wortes alles zusammen. Gewässer nehmen Chemikalien, Nährstoffe und Schwermetalle aus verschiedenen Quellen auf – wie zum Beispiel aus der Industrie, der Landwirtschaft und den Siedlungen. Einige dieser Stoffe werden zur Beurteilung des chemischen und ökologischen Zustands der Gewässer in einem regelmäßigen Monitoring überwacht. Aktuell erreicht leider kein Wasserkörper in Deutschland den angestrebten guten chemischen Zustand. Letztlich schaden wir uns damit selbst, denn Wasser ist Grundlage allen Lebens.

2. Wie können wir Verbraucher*innen einen Beitrag dazu leisten, unser Wasser sauber zu halten? Gibt es Produkte, die wir nicht nutzen sollten? Was könnte jeder Einzelne besser machen?

Verbraucherinnen und Verbraucher können einen wichtigen Beitrag leisten. Hierzu zählt beispielsweise die sparsame Verwendung von Reinigungs- und Waschmitteln und die Auswahl möglichst umweltfreundlicher Produkte. Krebsereggende und hormonwirksame Ewigkeitschemikalien der PFAS-Gruppe befinden sich häufig in Antihafbeschichtungen oder auf Outdoorbekleidung. Zwar arbeitet die EU an Verboten, aber bis sie in Kraft sind,

kann jeder selbst einen Beitrag leisten, sie zu vermeiden. Unbedingt sollten Medikamente, Reste von Farben und Lacken sowie sämtliche andere Problemstoffe fachgerecht über den Hausmüll oder entsprechende Sammelstellen entsorgt werden, also niemals über Spüle oder Toilette. Was gar nicht erst ins Abwasser gelangt, muss später auch nicht aufwendig entfernt werden.

3. Welche Stoffe tauchen zum Beispiel in den Gewässern auf, die der Umwelt schaden?

Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Stoffe aus unterschiedlichen Quellen, die schädliche Auswirkungen im Gewässer haben können. Viele Chemikalien können aufgrund ihrer Langlebigkeit noch Jahrzehnte nach ihrem Verbot in unseren Gewässern nachgewiesen werden. Andere Stoffe können über Siedlungsentwässerung oder durch den Einsatz in der Landwirtschaft in unsere Gewässer gelangen. Neben Pflanzenschutzmitteln werden in unseren Gewässern häufig Haushaltschemikalien, Arzneimittel und ihre Abbauprodukte nachgewiesen, aber auch Mikroplastik, das vor allem durch Reifenabrieb in die Gewässer eingetragen wird, stellt eine Belastung dar.

4. Wann ist damit zu rechnen, dass alle Kläranlagen in Schleswig-Holstein mit der 4. Reinigungsstufe ausgestattet sind?

Die EU-Vorgaben sehen einen zeitlich gestaffelten Ausbau vor. Zunächst stehen große Kläranlagen im Fokus, ebenso wie kleinere Anlagen, die ein Risiko für die Umwelt oder die menschliche Gesundheit darstellen.

In Schleswig-Holstein wurde die Kläranlage Rendsburg bereits als Pilotanlage des Landes mit einer 4. Reinigungsstufe ausgebaut und wir arbeiten daran, dass weitere folgen. Bis spätestens 2045 wird der relevante und von der EU vorgesehene Teil der Kläranlagen eine 4. Reinigungsstufe bekommen.

5. Sollte man einen Wasserfilter benutzen?

Das Trinkwasser wird in Schleswig-Holstein vollständig aus dem Grundwasser gewonnen und hat eine hohe Qualität. Wer unsicher ist, sollte sich mit einem örtlichen Wasserversorger austauschen.

6. Es gibt Geschirrspültabs, die mit Plastik umwickelt sind, das sich laut Hersteller beim Waschgang auflöst. Ist das wirklich so oder gehören auch diese Rückstände zu den Stoffen, für die eine 4. Klärstufe angeschafft werden muss?

Wasserlösliche Folien von Geschirrspültabs bestehen in der Regel aus Polyvinylalkohol (PVA) und lösen sich während des Spülgangs vollständig auf. Dieses Auflösen bedeutet jedoch lediglich, dass sich das Material im Wasser verteilt, nicht, dass es vollständig abgebaut wird. In Kläranlagen kann PVA zwar grundsätzlich von Mikroorganismen biologisch abgebaut werden, ein Teil kann jedoch auch im Abwasser zurückbleiben. PVA gelangt beispielsweise auch über Kontaktlinsen oder Hygieneprodukte in unser Abwasser. Es handelt sich sicherlich nicht um das größte Problem unserer Gewässer, aber wer auf solche Folien verzichten kann, sollte es gerne tun.



Fair Fashion & Beauty

- 57** Nachhaltige Periodenprodukte
- 58** Nachhaltig stöbern bis in die Nacht
- 59** Kieler Schmuckkunst





Weniger Schadstoffe, weniger Müll

Tipps für nachhaltige Periodenprodukte

Für die Hälfte der Bevölkerung ist die Menstruation über Jahrzehnte hinweg Teil des Alltags – und damit auch der regelmäßige Einsatz von Binden, Tampons und Co.. Klare Vorgaben fehlen oft, Tests finden teils Schadstoffe in den Produkten. Worauf du beim Kauf achten und wie du Müll sparen kannst, liest du hier.

Obwohl Periodenprodukte über lange Zeit direkt mit empfindlicher Haut und Schleimhäuten in Kontakt stehen, gelten sie rechtlich meist als gewöhnliche Alltagswaren. Umfassende Grenzwerte und Kennzeichnungspflichten fehlen weitgehend. Tests zeigen zwar, dass viele Tampons in Deutschland nur gering belastet sind, dennoch wurden in einzelnen Fällen Schwermetalle gefunden. Bei Binden, Slipeinlagen und Menstruationsunterwäsche wiesen Untersuchungen zudem Phthalate, Organophosphate, PFAS und

weitere Weichmacher nach, von denen einige hormonell wirksam sein könnten.

So meidest du Schadstoffe

Tampons und Menstruationstassen schneiden in Tests oft besser ab als komplex aufgebaute Alternativen wie Binden oder Periodenunterwäsche. Duftstoffe sollten gemieden werden. Zertifizierungen wie OEKO-TEX Organic oder GOTS geben Orientierung, während ungeschützte Begriffe wie „Bio“ oder „Öko“ keine Sicherheit bieten. Bei Tam-

pons lohnt der Blick auf chlorfreie Bleiche und reine Baumwolle ohne Plastikanteile. Für wiederverwendbare Unterwäsche sowie waschbare Binden empfiehlt sich die Kennzeichnung „PFAS-frei“. Mit der BUND-App ToxFox lässt sich per Barcodeabfrage direkt beim Hersteller nach potenziellen Schadstoffen nachfragen.

Weniger Müll, mehr Transparenz

Auch Abfall lässt sich reduzieren: Weniger Einzelverpackungen, Papier statt Plastik und der Verzicht auf Plastikapplikatoren helfen. Menstruationstassen aus medizinischem Silikon können den Ressourcenverbrauch über Jahre deutlich senken. Der BUND fordert insgesamt mehr Transparenz zu Inhaltsstoffen, damit Verbraucherinnen nachvollziehen können, welchen Stoffen sie ausgesetzt sind. Wachsende Nachfrage nach Auskunft erhöht den Druck auf Unternehmen, schadstoffärmere Periodenprodukte anzubieten.



Der Erlös aus dem Losverkauf ging an das Ronald McDonald Haus in Kiel.



Nachhaltig stöbern bis in die Nacht

Förde Fräulein Nachtflohmarkt begeistert erneut in der Halle 400

Vintage statt Fast Fashion, Lieblingsstücke statt Wegwerfware: Der Förde Fräulein Nachtflohmarkt hat in der Halle 400 erneut gezeigt, wie viel Freude nachhaltiger Konsum machen kann. Nach dem erfolgreichen Auftakt ging auch die zweite Ausgabe mit großer Resonanz über die Bühne – mit toller Stimmung, einem aufgeschlossenen Publikum und vielen Besucher*innen und Standbetreiber*innen, die schon beim ersten Mal dabei waren.

Bereits die Premiere hatte deutlich gemacht: Kiel hat Lust auf besondere Abende. Mehr als 2.000 Besucher*innen, über 120 Stände und eine Schlange, die sich schon vor dem Einlass entlang der Halle 400 zog, machten den ersten Förde Fräulein Nachtflohmarkt zu einem vollen Erfolg. Viele Gäste sicherten sich ihre Tickets vorab, doch auch an der Abendkasse blieb der Andrang bis in die späten Stunden groß.

Mehr als nur Flohmarkt

Auch beim zweiten Termin verwandelte sich die Halle 400 wieder in einen lebendigen Treffpunkt für alle, die Vintage lieben, nach Unikaten suchen oder einfach einen be-

sonderen Abend erleben wollten. Zwischen Mode, Schmuck, Accessoires und Designstücken wurde gestöbert, gefeilscht und kombiniert. Dabei stand nicht nur das Einkaufen im Mittelpunkt, sondern auch die Idee, Dingen ein zweites Leben zu schenken. Genau das macht den Nachtflohmarkt so besonders: Wer Secondhand kauft, spart Ressourcen, vermeidet Müll und entdeckt Stücke mit Geschichte. Statt neu zu kaufen, wird Vorhandenes weitergegeben – und das in einer Atmosphäre, die zeigt, dass nachhaltiger Konsum weder Verzicht noch Langeweile bedeuten muss. Food & Drinks, DIY-Aktionen, Musik und eine Modenschau sorgten für Festivalstimmung und machten den Abend zu einem Erlebnis. Spätestens bei der After-Show-Party war klar: Der Förde Fräulein Nachtflohmarkt ist mehr als ein klassischer Flohmarkt. Er ist ein Ort zum Treffen, Entdecken und Inspirierenlassen.

Stöbern für den guten Zweck

Ein besonderes Highlight der zweiten Ausgabe war die große Tombola mit attraktiven Gewinnen – darunter eine Übernachtung im Romantik Hotel Kieler Kaufmann, Gutscheine

fürs metro-Kino, fürs Max Nachttheater und vieles mehr. Der Erlös aus dem Losverkauf ging an das Ronald McDonald Haus in Kiel, das Familien schwer kranker Kinder unterstützt. Damit verband der Abend gleich mehrere gute Gedanken: nachhaltiges Einkaufen, gemeinsames Erleben und soziales Engagement. Der große Zuspruch zeigt, wie stark das Interesse an solchen Formaten in Kiel ist – und wie viel Potenzial in Veranstaltungen steckt, die Nachhaltigkeit unkompliziert, kreativ und gemeinschaftlich erlebbar machen.

Dritte Runde am 21. November

Nach zwei erfolgreichen Ausgaben steht fest: Der Förde Fräulein Nachtflohmarkt hat sich in kürzester Zeit zu einem besonderen Treffpunkt für Kiel entwickelt. Und die nächste Gelegenheit zum Stöbern, Feilschen und Wiedersehen steht bereits fest: Am 21. November geht der Nachtflohmarkt in die dritte Runde. Wer also Lust auf Vintage-Schätze, Secondhand-Fundstücke, gute Musik und einen Abend mit besonderer Atmosphäre hat, sollte sich den Termin schon jetzt vormerken.

Weitere Informationen gibt es unter foerdefraeulein.de.

Mehr Entlastung für mehr Leben

Überflüssiges reduzieren, Abläufe vereinfachen und den Alltag so gestalten, dass er besser zu den individuellen Bedürfnissen passt, das ist das Ziel von Lean Living.

Hört man sich im Freundeskreis um, erzählen viele Menschen von zu viel Stress und zu wenig Zeit. Zu viel Arbeit und zu wenig Hobbys. Zu viel Haushalt und zu wenig Zeit für Me-Time. Mit dem Buch „Leb' doch einfach – und wie man's macht“ möchten die Autorinnen Eva Jarlsdotter und Jeanette Guttenberg Familien dazu inspirieren, sich den Alltag leichter zu gestalten.

Mehr Raum statt Verzicht

Das Buch überträgt die ursprünglich in Ja-

pan entwickelte Lean-Philosophie auf das Familienleben. Ziel ist es, Überflüssiges zu reduzieren, Abläufe zu vereinfachen und den Alltag so zu gestalten, dass er familien-tauglich ist. „Lean Living“ ist dabei kein starres System, sondern ein praktischer Werkzeugkasten und eine Denkweise, um persönliche Lösungen zu finden. Es zeigt, wie kleine Veränderungen im Alltag große Wirkung entfalten können: weniger Verschwendung und Stress, mehr Zeit, größere finanzielle Flexibilität, mehr Raum für Be-

ziehungen und ein geringerer ökologischer Fußabdruck.

Das Buch entwirrt Aufgaben-Knäule, die in der Familie oft für Stress sorgen, gibt Ideen, wie man den Alltag mit mehr Freude und Genuss füllen kann, und Tipps, um der Verschwendung entgegenzuwirken. Mehr Infos unter www.lean-at-home.com.

Eva Jarlsdotter und Jeanette Guttenberg: *Leb' doch einfach – und wie man's macht*, Daughter of a King Publishing, 190 Seiten, 29 Euro



Foto: Martin Inger



ANZEIGE



Foto: Choreus Fotografie

Kieler Schmuckkunst beim Atelier 85

Mitten auf der Holtenauer Straße liegt ein Ort, an dem aus Tradition und Kreativität einzigartige Schmuckstücke entstehen: das **Atelier 85**. Goldschmiedemeisterin Kristina Koch bringt über ein Jahrzehnt Erfahrung in der Goldschmiedekunst mit und lässt die lange Tradition des Handwerks mit frischen Ideen und leidenschaftlichem Engagement aufleben. Ob maßgefertigte Trauringe, persönliche Umarbeitungen oder Neuanfertigungen aus recyceltem Altgold – das Atelier 85 bietet kreative Lösungen für jeden Wunsch. Auch für außergewöhnliche Anfragen und besondere Herausforderungen findet das engagierte Team die passende Lösung. Mehr unter www.atelier85-kiel.de.



Die Reinkarnation eines Ringes!

Wir fertigen neue Schmuckstücke aus recycelten Altgold.

Atelier 85

MEISTERGOLDSCHMIEDE

Holtenauer Str. 85
24105 Kiel

Foto: Uta Jürgens

Impressum

KIEL.nachhaltig ist eine Publikation
aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH

Geschäftsführung: Gesa Schimmer &
Kathrin Wesselmann (V. i. S. d. P.)
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel
Tel.: 0431 / 200 766-503,
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Idee/Konzept:

Jörg Stoeckicht, Kathrin Wesselmann,
Nadja Ulrich, Marleen Osbahr

Redaktion:

Tel.: 0431 / 200 766-503,
E-Mail: redaktion@kielerleben.de

Marion Lass, Maya Schukies,
Sebastian Schulten, Isabelle Sester, Mirjam Stein,
Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnow

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Tel.: 0431 / 200 766-62

Frank Barghan: f.barghan@falkemedia.de
Gesa Schimmer: g.schimmer@falkemedia.de
Tobias Meisheit: t.meisheit@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:

Sandra Huege (Ltg.), Sonja Woldt, Nicolas Rexin

Anzeigengestaltung:

Nicolas Rexin

Titelgestaltung: Sandra Huege

Titelfoto: Adobe Stock

Vertrieb:

KIEL.nachhaltig erhältst du an mehr als
1.000 Vertriebspunkten in und um Kiel.
Für unverlangt eingesandte Bilder und
Manuskripte keine Haftung.
Eine Veröffentlichungsgarantie kann
nicht gegeben werden.

www.kiel-nachhaltig.de

KIEL.nachhaltig

In Kooperation mit:

STADTWERKE KIEL ^{24/7}

Förde
Sparkasse

K
Kiel-Marketing

NAH.SH

www.falkemedia.de

© 2026 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.

falkemedia

KIEL.nachhaltig



**EINMAL
DREHEN,
BITTE!**