

Kielerleben

ZITRONENDUFT & SALZLUFT

Essen wie im Hafenbistro:
So schmeckt Urlaub zu Hause

THE OCEAN RACE EUROPE

Startschuss in Kiel:
Segelsport trifft Meeresschutz

MARKISEN &
INSEKTENSCHUTZ

HEFA

www.hefa-fahl.de



Ferien ahoi!

Ob Kurztrip an die Küste oder Beats auf der schwimmenden
Bühne – so kommst du schwungvoll in Sommer-Stimmung

fischer's LAGERHAUS®

... und
frischer Kaffee oder Tee
KOSTENLOS in unserer
Bücherecke

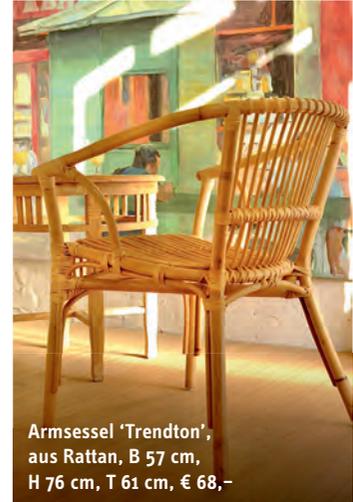
ein weltweit einzigartiges (!) Sortiment kunsthandwerklicher Waren



Box 'Quetto' mit
Knopfverschluss,
ab € 4,60



Großauswahl an Grußkarten
aus handgeschöpftem Papier, je € 2,40



Armsessel 'Trendton',
aus Rattan, B 57 cm,
H 76 cm, T 61 cm, € 68,-

Start unserer spektakulären Warenlieferungen:

- Sa. 02. August ab 10 Uhr ‚Indonesien-Samstag‘
- Sa. 16. August ab 10 Uhr ‚Mexiko-Samstag‘
- Sa. 06. September ab 10 Uhr ‚Factory-Samstag‘

Thailändische Yogakissen
mit Kapok-Füllung,
verschiedene Farben
und Designs, hier € 11,80



Stoffbeutel, viele Designs
40 x 40 cm, T 9 cm, € 9,80



Figur 'Katze' aus Regen-
baumholz, H 12 cm, L 24 cm,
B 10 cm, € 19,-



6er Kerzenständer 'Tas',
€ 39,80



Handgeschnitzte
Holzhocker,
viele Designs,
je € 24,-

Ihr kennt uns noch nicht?

Unser Kennenlern-
Angebot: Ein

**10,- Euro
Gutschein**

bei einem Einkaufswert
ab 30,- Euro!

Mal vorbeischaun und
aus über 5.000 (!)
ausgefallenen Artikeln
Euer ‚Lieblingsstück‘
auswählen!

Einfach diese Anzeige
ausschneiden und
an der Kasse vorzeigen!

Gültig bis:

Sa. 06. Sep. 2025

fischer's LAGERHAUS

Udo Fischer GmbH Nord
Mergenthalerstraße 22
im Ostseepark neben BOC
24223 Schwentinal

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. bis Fr.: 10 – 19 Uhr
Sa.: 10 – 18 Uhr
(auf 1.700 qm Verkaufsfläche)

www.fi-la.com

Hier geht es zu unserem
schönen 440-seitigen
Online-Blätterkatalog!



Jeden 1. und 3. Samstag im Monat neu eintreffende Seecontainer mit ausgefallenen Waren. Der weiteste Weg lohnt sich!



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wer sagt eigentlich, dass man im Sommer weit wegfahren muss, um etwas zu erleben? In Kiel reicht oft schon ein Spaziergang an der Kiellinie – und zack, steht man mitten im Segelsport der Extraklasse. In diesem Jahr wird's richtig international: The Ocean Race Europe startet in Kiel – und wir sind sogar Starthafen! Vom 6. bis 10. August heißt es: Spitzenboote, Segelstars und ein Rahmenprogramm, das locker fünf Tage Urlaubsfeeling liefert – umsonst, draußen und mittendrin.

Wer zwischendurch mal den Kurs wechseln will: Auch an Land ist der August vollgepackt mit Highlights. Der Bootshafensommer bringt Musik auf die schwimmende Bühne, die Museumsnacht öffnet Türen bis zu später Stunde und bunte Feste und Ferienaktionen locken Familien, Kulturfans und alle, die den Sommer aktiv erleben wollen.

Außerdem stellen wir dir das neue Förde Fräulein Kathrin vor, das du schon seit einiger Zeit auf unseren Kanälen verfolgen kannst. Im Interview verrät sie dir, wer sie ist und warum sie ihren Job als Influencerin so sehr liebt. Im selben Zuge nimmt sie dich mit auf einen kleinen Abstecher nach Hamburg und zeigt, dass auch ein Tagesausflug echte Urlaubsgefühle wecken kann. Apropos: Unsere Rezepte mit Urlaubsflair holen mediterranes Sommerfeeling direkt auf den heimischen Teller.

Kiel kann Sommer – und du bist mittendrin. Wir nehmen Kurs in Richtung gute Zeit!

Deine Kathrin Wesselmann und die KIELerleben-Crew



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



DORIS HELDT
Wrangelstraße 27
24105 Kiel

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



mehr Angebote →



KAUF 24159 KIEL // Gestüt d. kurzen Wege // Reithalle
Longierzelt // Führanlage // Paddocks // 55 Boxen

Freie Betreiberimmobilie // top Anbindung // ca. 360 m² Wfl. // zw. Strand & Golfpl. // 1.950.000 € // Prov. 2,38 %

Energiebedarfsausweis: 155,4 kWh/(m²*a)
Energieklasse E
Energieträger Flüssiggas
Warmwasser enthalten
Baujahr 1973 - 2009

KAUF SCHWENTINENTAL // große Wohnung // Aufzug
Balkon // Einbauk. mit hoch liegenden Geräten

ca. 105 m² Wfl. // Parkett // bei REWE Tiefgarage // 4 Zi. // zentral und ruhig top gepflegt // 279.000 € // Prov. 3,57 %

Energiebedarfsausweis 85 kWh/(m²*a)
Energieklasse C
Energieträger Erdgas
Warmwasser enthalten
Baujahr 1976

KAUF Deine WARFT auf HALLIG HOGE // Haupthaus
u. Nebengebäude // ca. 8.923 m² Grundstück

ehem. Bauernhof im UNESCO-Weltkulturerbe // Wohnraum + GästeZi. // Stall mit Heuboden // 395.000 € // Prov. 4,76 %

Energiebedarfsausweis 329 kWh/(m²*a)
Energieklasse H
Energieträger Öl
Warmwasser enthalten
Baujahr 1962

#drohnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt



20

Es ist Bootshafensommer!



06

Großes Event: The Ocean Race Europe



34

Das neue Förde
Fräulein: Kathrin



66

Urlaub auf dem Teller



58

So hält die Sommerbräune

THE OCEAN RACE EUROPE

Startschuss in Kiel: Wir sind Segel-Hotspot

6

FERIEN AHOI!

Ein Trip auf die Sonneninsel Fehmarn

10

Gottorfer Finissage

11

Noch mehr Ferientipps

12

GLEIS & MEER

Ein perfekter Abend in Hamburg

16

STADTGESCHEHEN

Heiße Beats am Bootshafen

20

Open-Air: Kino am Deich und Bierfest

24

Holstein Kiel startet in die neue Spielzeit

26

Baltic Hurricanes: Revanche in Kiel

28

Padel-Power für Kiel

32

Förde Fräulein Kathrin stellt sich vor

34

Holti-Vibes

38

ARBEIT & AUSBILDUNG

Jobs, Chancen, Karriere

40

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

So wird's zu Hause sommerfein

48

GESUNDHEIT & WELLNESS

So hält die Sommerbräune

58

Saunanächte in Flintbek

59

Tipps gegen Insektenstiche

60

SchneckenSchleim in Cremes: hot oder not?

62

HUNGER & DURST

Urlaubsküche: essen wie am Mittelmeer

66

SHGF: Genusswellen im Norden

70

Lille lebt weiter

71

KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen, Bühnen und andere Events

72

JEDEN MONAT DABEI

Editorial

3

Horoskop

64

Impressum/Aus der Redaktion

82



11^{20*} €
pro Person bei 5 Reisenden
Ticket gilt in:
Zug S U

von **mehr erleben**
nach **Meer erleben**



Mal zusammen zum Strand, mal ein Ausflug in die Region: mit dem Schleswig-Holstein-Ticket.

bahn.de/sht

* 32 Euro für die erste reisende Person + 6 Euro je mitfahrende Person (max. 4 Mitfahrende). Montags bis freitags ab 9 Uhr bis 3 Uhr des Folgetages; samstags, sonntags und an Feiertagen schon ab 0 Uhr.



STARTSCHUSS IN KIEL
 – SEGELSPORT TRIFFT MEERESSCHUTZ

THE OCEAN RACE EUROPE 2025

„A RACE WE
 MUST WIN“
 – UND ES
 BEGINNT
 IN KIEL

Das härteste Rennen der Weltmeere legt wieder los – und dieses Mal startet das Offshore-Abenteuer direkt an der Kieler Förde. Vom 6. bis 10. August verwandelt sich die Kiellinie in einen internationalen Hotspot des Hochsee-Segelns. Mit dabei: Weltklasse-Segler*innen, schnelle IMOCA-Rennboote und jede Menge Action an Land – bei freiem Eintritt!

ROUTE 2025 - START IN KIEL, ZIEL MONTENEGRO

Das Rennen beginnt in Kiel, führt über Portsmouth (GB) und einen kurzen Stopp in Porto (PT) weiter ins Mittelmeer: Cartagena (ES), Nizza (FR), Genua (IT) und schließlich in die Bucht von Boka (Montenegro). Sieben Stopps, sechs Länder, ein gemeinsames Ziel: Europa über das Meer verbinden – sportlich, kulturell und ökologisch.



WAS IST THE OCEAN RACE EUROPE EIGENTLICH?

Seit 1973 umrunden Segler*innen im Rahmen des legendären Ocean Race (ehemals Volvo Ocean Race) den Globus. 2021 bekam das Ganze einen europäischen Ableger: The Ocean Race Europe – eine Regatta mit Hochleistungsflotten quer durch Europa, bei der es nicht nur um Speed, sondern auch um Meeresschutz und Nachhaltigkeit geht.



**SAVE
THE DATE!**
6. bis 10.
August in Kiel.
Eintritt frei.

FAZIT: SEGELSPORT MIT SINN

The Ocean Race Europe 2025 ist nicht nur ein sportliches Highlight, sondern auch ein starkes Zeichen für Zusammenarbeit, Umweltbewusstsein und europäische Gemeinschaft. Kiel zeigt sich dabei weltoffen, sportlich und nachhaltig – eine Gastgeberstadt mit Haltung und Herz. Mehr rund ums Race gibts hier: www.kiel-storydeck.de

Fotos: Sailing Energy/The Ocean Race, Kiel-Marketing/N. Hanke



KIEL: SEGELMETROPOLE MIT HALTUNG

Kiel ist längst mehr als nur Landeshauptstadt
 – Kiel ist die Hauptstadt des Segelns. Mit der Kieler Woche, dem spektakulären Fly-By beim Ocean Race 2023 (über 120.000 Besucher*innen) und als „Meeresschutzstadt“ ist Kiel der perfekte Auftaktort für dieses Rennen.
 Denn: The Ocean Race Europe ist auch ein globales Sprachrohr für den Schutz der Ozeane. Und wer könnte besser Gastgeber sein als eine Stadt, die Nachhaltigkeit lebt?

PROGRAMM-HIGHLIGHTS VOM 6.-10. AUGUST

Erlebe das Ocean Race Europe hautnah – und das mitten in der Stadt. Der Ocean Live Park erstreckt sich entlang der Kiellinie – vom Geomar bis zur Blücherbrücke, wo die futuristischen IMOCA-Rennboote liegen werden.

DAS ERWARTET DICH:

6. August:

17.30 Uhr: Eröffnung des Ocean Live Parks mit Team-Präsentation auf der Bühne

7. und 9. August:

Fan Days mit Mitmachaktionen & Familienprogramm

8. und 9. August:

Pro-Am Races: Speed Runs mit den Profis

10. August :

Der große Moment – Start der ersten Etappe Richtung Großbritannien

Das ganze Programm, alle Konzerte, Aussteller, Mitmachaktionen und Segelaction detailliert: www.kiel-sailing-city.de/tore



SEGEL SETZEN FÜR DIE MEERE

Naturkosmetik von Oceanwell ist genau der richtige Begleiter für Segler*innen und Outdoor-Fans.

Beim Segeln ist die Haut Wind, Salzwasser und Sonne ausgesetzt. Kosmetikprodukte sollten daher sanft zur Haut sein, viel Feuchtigkeit spenden und ausreichend Sonnenschutz bieten. Mit Algen-Extrakt und Meerwasser regeneriert das Meeres-Gel von Oceanwell die gerötete Haut und hat eine lindernde und kühlende Wirkung.

MEERESSCHUTZ INKLUSIVE

Oceanwell liegt allerdings nicht nur die Haut von Segler*innen am Herzen. Auch das Segelrevier und die Meeresumwelt sollen durch umweltfreundliche Kosmetikprodukte erhalten bleiben. Oceanwell enthält nur natürliche, biologisch abbaubare Inhaltsstoffe und trägt so zum Meeresschutz bei.

THE OCEAN RACE EUROPE

Oceanwell ist übrigens auch Partner des The Ocean Race Europe. Das Team hinter der Meereskosmetik kannst du vom 6. bis 10. August im Ocean Live Park an der Kiellinie treffen.

Naturkosmetik von Oceanwell schützt nicht nur die Haut, sondern auch das Meer



5 TIPPS FÜR EINEN TAG AUF FEHMARN SONNENINSEL, HERE WE COME!

Mitten in der Ostsee liegt die kleine und verträumte Insel Fehmarn.
Hier sind fünf Tipps für einen Tagesausflug auf die Sonneninsel!



1. SCHAU AM HAFEN BURGSTAAKEN VORBEI

Starte deinen Tag am Hafen von Burgstaaken. Rund um das charmante Hafenbecken gibt es neben Schiffen und einem traumhaften Ausblick aufs Wasser so einiges zu entdecken. Darunter maritime Restaurants und Cafés sowie urige Gebäude und schmucke Gassen.

2. BESUCHE EIN HOFCAFÉ

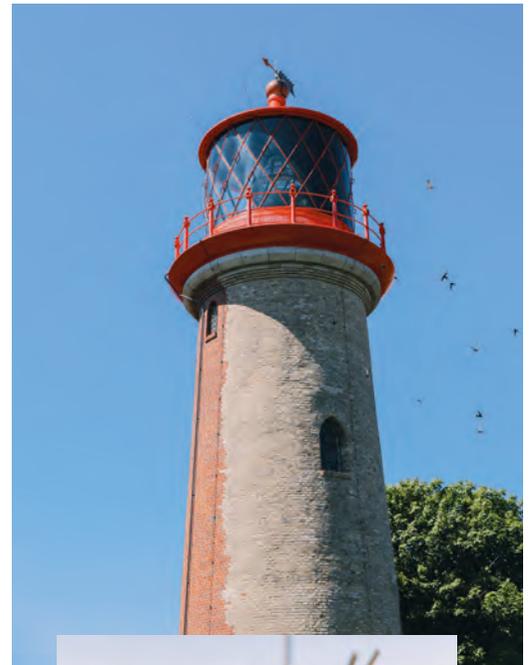
Fehmarn hat mit seinen vielen Hofcafés eine bunte Auswahl an süßen Leckereien. Unser Favorit: das Allee-Café am Katharinenhof. Hier gibt es neben selbstgebackenen Kuchen und Torten auch riesige Windbeutel, mit einer satten Portion Sahne und verschiedenen Toppings.

3. GEHE AUF LEUCHTTURM-SAFARI

Fehmarns Leuchttürme sind echte Hingucker. Ein echtes Highlight ist der Leuchtturm Staberhuk bei Staberdorf. Schau doch mal bei deinem nächsten Spaziergang am Wasser bei dem hübschen Türmchen vorbei!

4. BESUCHE DIE FEHMARNSUNDBRÜCKE

Ein absolutes Muss für Touris: die Fehmarnsundbrücke. Als „Kleiderbügel“ der Ostsee verbindet sie Fehmarn mit dem Festland und ist ein schönes Motiv für Erinnerungsfotos. Mach es dir am Wasser gemütlich und schaue den Schiffen beim Vorbeischippern zu.



5. GÖNN DIR EINEN SUNDOWNER

Lasse den Tag in einer der gemütlichen Strandbars ausklingen. Wir haben uns in der Strandbar Strukkamp einen kleinen Sundowner gegönnt und es uns mit chilligen Vibes am Wasser bequem gemacht.

NOCH MEHR FEHMARN-FEELING?

Viele weitere Eindrücke von der Insel Fehmarn findest du auf unserem neuen Instagram-Account @fehmarneeling!



Während das Schlossgebäude auf der Gottorfer Museumsinsel renoviert und erneuert wird, bleiben die weiteren Häuser für das Publikum geöffnet

FERIEN AHOI!



GROSSE FINISSAGE

Wir müssen alle stark sein, denn das renovierungsbedürftige Schloss Gottorf schließt am 31. August für mehrere Jahre seine Tore. Die gute Nachricht: Die Museumsinsel mit Nydamhalle, Kreuzstall, Reithalle, Sammlung Horn, Barockgarten und Globushaus bleibt geöffnet.

75 Jahre nach dem Einzug der Landesmuseen ins altherwürdige Schloss wird es Zeit für etwas Neues. Das riesige Gebäude, der Besucherempfang, die Technik und sämtliche Ausstellungen werden umfassend saniert und in Teilen erneuert. Doch vorher gilt es in den Monaten ab September, alle Ausstellungen zu dokumentieren, einzupacken und einzulagern. Erst wenn Baufreiheit hergestellt wurde, kann damit begonnen werden, die Pläne des sogenannten Gottorfer Museumstransformation-Projekts (MUT-Projekt) umzusetzen.

VORERST ABSCHIED NEHMEN

Unter dem Motto „Jetzt ist Schloss“ laden die **Landesmuseen für Archäologie und Kunst und Kulturgeschichte** am 31. August zur großen Finissage für Schloss Gottorf auf die Museumsinsel in Schleswig ein. Ein letztes Mal erhalten die Gäste die Gelegenheit, die Gotische Halle, Lapidarium, die Fayencen-Sammlung in den Rokoko-Räumen, den Hirschaal oder auch die langen Flure durch das Mittelalter bis zur Steinzeit zu erobern. Gleiches gilt für die berühmten Gottorfer Moorleichen. Und noch einmal stehen an dem Sonntag die wunderbaren Ausstellungen, die so viele Jahrzehnte die Landesmuseen geprägt haben, im Mittelpunkt und werden von zahlreichen Mitarbeitenden beider Museen ins beste Licht gerückt.

EIN TAG VOLLER HÖHEPUNKTE

Los geht es gleich um 11 Uhr mit einem Konzert in der Schlosskapelle, dabei werden

Orgel und Violine Musik spielen, die vor vielen hundert Jahren genau für diesen Ort komponiert wurde. Danach bieten bis 18 Uhr die Kurator*innen Kurzführungen durch die Ausstellungen an und es gibt weitere Führungen zu unterschiedlichen Themen. Im Hirschaal darfst du dich auf Prinzessin Anna Dorothea freuen, die barocke Tänze vorführt. Mehrfach wird außerdem der Kurator der Ausstellung „Spiegel der Welt“ über die vielen auf den gesamten historischen Rundgang verteilten „Schindlerblauen“ Werke sprechen und in vielen Vorträgen wird die Geschichte des Hauses beleuchtet. Und wer schon längst an einer Führung durch die aktuelle Kunstaussstellung aus der „Sammlung Bönsch – Auf Augenhöhe“ in den Räumen des 19. Jahrhunderts teilnehmen wollte, hat dazu letztmalig am 31. August Zeit. Denn dann endet diese Sonderausstellung wie auch die Zeit des alten Gottorfs – mit dieser Finissage, bei der auch in die Zukunft geblickt wird.

Viele thematische Führungen gibt es von 11 bis 18 Uhr im Rahmen der Finissage auf Schloss Gottorf



Gottorfer Finissage

Ein Tag der offenen Türen, Herzen und Geschichten

Ausstellungen
Konzert
Führungen
Vorträge
Aktionen



Sonntag,
31. August

landesmuseen.sh

Alle Infos hier



**Museumsinsel
Schloss Gottorf**

Landesmuseen SH


FREUNDKREIS
SCHLOSS GOTTORF

Förderverein Archäologie
Schloss Gottorf e. V.


Die Sparkasse ist Partner der
Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen
Schloss Gottorf

PROVINZIAL 



**Dieser Schmetterling
braucht Ihre Hilfe!**

€ bund-sh.de/spenden

SOMMER IM WESTKÜSTEN- METROPÖLCHEN HUSUM

Rund um Hafen, Markt und Schloss ist die **Nordsee-Stadt Husum** im Sommer ein beliebtes Tagesausflugs- und Kurzreiseziel direkt am Nationalpark Wattenmeer. Restaurants und Geschäfte laden zum Bummeln und Shoppen ein, das kulturelle Angebot vom Haus der Fotografie über das Nordfriesland Museum bis zu weiteren Museen, Galerien und Ateliers zum Entdecken. Bei täglichen Stadtführungen und Hafenrundfahrten lernt man Husum zu Fuß oder zu Wasser am besten kennen. Mit dem Fahrrad lassen sich in der Umgebung zum Beispiel der Rote Haubarg und das Herrenhaus Hoyerswort besuchen. Das sommerliche Musikangebot reicht von den Husumer Hafentagen mit drei Live-Bühnen (6.–10.8.) über die „Raritäten der Klaviermusik“ (16.–23.8.) im Schloss vor Husum bis zu Konzerten u. a. am Hafen (Schlager, 2.8.) und im Schlossinnenhof (Samu Haber, 3.9.). Familien-Spaß bieten Fun Center, Outdoor Escape Games oder die Brettspieletour (12.–15.8.). Mehr Tipps und Termine: www.husum-tourismus.de



Foto: foto-aliver frank.de





4.–7. September

Landestierschau
Landwirtschaft
Haus & Garten
Ernährung
Energie





norla-messe.de



Foto: Norla

NORLA 2025

Vom 4. bis 7. September lädt die Norla in Rendsburg wieder zu einem unvergesslichen Erlebnis rund um Landwirtschaft, Energie, Ernährung und ländliche Lebensart ein. Auf dem Rendsburger Messegelände präsentieren sich über 500 Aussteller zu den Themenbereichen Landtechnik, Erneuerbare Energien, Haus und Garten sowie Ernährung. Familien, Genießer und Fachbesucher kommen hier gleichermaßen auf ihre Kosten. Einer der Höhepunkte ist die Landestierschau. Auf der Aktionsfläche gehören Schafschur, Kühe melken sowie Wissensvermittlung zum Programm. Auf dem Vorführring wird eine bunte Mischung aus Zucht- und Showprogramm geboten. Mehr Informationen gibt es unter www.norla-messe.de. Tickets unter www.pretix.eu/norla/2025.

4. bis 7. September • Messegelände, Rendsburg

KINDERWORKSHOP:

SCHREIBEN WIE IM MITTELALTER

Kleine Museumsfans aufgepasst: Damit in den Sommerferien keine Langeweile aufkommt, bietet das Stadtmuseum Warleberger Hof, Dänische Straße 19, in den kommenden Wochen ein spannendes Kinderprogramm an.

Unter dem Motto „Mit Federkiel und Tinte“ haben Kinder ab acht Jahren die Gelegenheit, an sechs verschiedenen Terminen in den Sommerferien Wissenswertes zum Thema „Schreiben früher und heute“ zu erfahren.

Heutzutage ist das Abschreiben – besonders in der Schule – tabu, doch früher war es sogar erwünscht. Denn bevor der Buchdruck erfunden wurde, ließen sich wichtige Texte nur durch das Abschreiben vervielfältigen.

REISE IN DIE VERGANGENHEIT

Am Dienstag, 5. August, um 10.30 Uhr reisen Kinder im Gewölbe-



keller des alten Adelshauses in die Vergangenheit. Sie lernen die verschiedenen Schreibutensilien kennen und erfahren, was für die Menschen früher so bedeutend war, dass es aufgeschrieben wurde. Danach werden die Teilnehmer*innen selbst aktiv und schreiben ihren ganz persönlichen Geheimbrief mit Gänsekiel und Tinte. Um diese Geheimnisse zu schützen, werden die Briefe versiegelt.

Eine Anmeldung zu der Kinderaktion ist möglich unter Tel.: 0431/901 34 25. Die Teilnahme ist kostenfrei. Weitere Termine sind jeweils dienstags am 12., 19. und 26. August sowie am 2. September (immer 10.30 bis 12 Uhr) geplant.

Foto: Stadt- und Schifffahrtsmuseum

**18. JUL -
23. AUG
FR. & SA.**

**BOOTS
HAFEN
SOMMER**

KULTUR IM HERZEN DER STADT

I ♥ SALSA



Salsa & Bachata Suelta
- ohne Tanzpartner:in -
ab 02.09.2025

Salsa Cubana
ab 04.09.2025

Bachata für Einsteiger
ab 04.09.2025

Salsa Workshop für Einsteiger
Tanzen mit Blick aufs Meer an der Deichperle
22.08.-24.08.2025

salsa_am_meer 

 www.facebook.com/salsaammeer

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

FERIEN AHOII!



12 JAHRE SALSA AM MEER: TANZEN WIE IM URLAUB

Im Spätsommer wird's wieder heiß – und zwar auf der Tanzfläche. Anfang September starten neue Tanzkurse bei **Salsa am Meer**. Ob Salsa & Bachata Suelta ohne Tanzpartner*in (ab 2. September) oder Paartanzkurse Salsa und Bachata für Einsteiger*innen (ab 4. September) – hier ist für jede*n etwas dabei. Die sechswöchigen Kurse kosten zwischen 42 und 60 Euro, je nach Kurs und Ermäßigung. Für alle, die schon länger tanzen, gibt es fortgeschrittene Kurse.

Ein echtes Highlight: der Salsa-Workshop für Einsteiger*innen vom 22. bis 24. August direkt an der Deichperle. Dazu locken regelmäßig Salsapartys am Falckensteiner Strand oder in Heikendorf – karibische Klänge, gute Laune, Tanzen am Meer. Und wer noch weiter träumen will, kann Astrid Griep vom 3. bis 17. Januar 2026 auf eine Tanzreise nach Kuba begleiten. Weitere Infos unter www.salsa-am-meer.de

Foto: Salsa am Meer

Glanz & Gloria
Lieblingsstücke



Fairfashion &
Scandic Lifestyle

SOMMER SALE
Tolle Angebote
10% 20% 30%

Mo.–Fr.: 10-18 Uhr • Sa.: 10-13 Uhr
Mühlenstraße 1 • 24582 Bordsesholm
www.lieblingsstuecke.shop



LANDMARKT ... WIE IN ALTEN ZEITEN MIT PFERDE-SHOW

Antiquitäten, Edeltrödel, Schönes für Haus, Hof und Garten, Mode. Auf dem Markt zeigen Händler*innen und Handwerker*innen ihre Waren und Handwerkskunst. Pippi Langstrumpf kommt auf dem Rücken von „Kleiner Onkel“ und verteilt in der „Villa Kunterbunt“ Goldmünzen an die Kinder. Mit dabei sind auch Obelix, Ponyreiten und Hasendorf sowie die beliebten Traventhaler Alpakas und eine Kinder-Eisenbahn. Besucher*innen können auch bei der traditionellen Pferde-Show mit „Doma Clasica“ beeindruckende Reittiere bewundern. Mit dabei sind auch zauberhafte Shire Horses; dazwischen tummeln sich außerdem Schafe und Kaninchen. Die Wunderkammer und das Kutschenmuseum sind ebenfalls für Besucher*innen geöffnet. Aktuell wartet die

Sonderausstellung: „Susanna im Bade“ – ursprünglich von Jacopo Tintoretto (1555) – in einer neu von Harry Beiersdorf dargestellten Inszenierung. Kulinarisch können sich Gäste auf Landbier, Leckereien vom Holzkohlegrill sowie Erbsensuppe und leckere Torten freuen. Der Eintritt kostet 7 Euro. Für Kinder bis 12 Jahre ist der Eintritt frei.
13. und 14. September, 10 bis 18 Uhr
Landgestüt Traventhal, Traventhal

Foto: Harry Beiersdorf



NORDDEUTSCHE LEGENDEN ROCKEN DIE KRUSENKOPPEL



**ZU
GEWINNEN!**
6x2 Tickets für Torfrock +
2 Bücher „Freie Bahn mit
Marzipan!!!“
Teilnahme bis zum
20.8.: [kielerleben.de/
gewinnspiele](http://kielerleben.de/gewinnspiele)

Laut, lustig, legendär: Erlebe Torfrock, ILLEGAL 2001
und Brösel an nur einem Wochenende!

Im August verwandelt sich die Krusenköpkel wieder in eine Kultstätte: Am Freitag, den 22. August, steigt ein echtes Gipfeltreffen: Torfrock – die Rocker aus dem sagenumwobenen Torfmoorholme – bringen ihren Gebrauchsrock auf die Bühne. Seit über 45 Jahren sorgen sie dafür, dass Jung und Alt – manchmal sogar drei Generationen – gemeinsam abfeiern. Und als wäre das nicht schon Grund genug für einen Konzertbesuch, gibt's vorher noch einen ganz besonderen Programmpunkt: Brösel, der Werner-Erfinder und einer der bekanntesten deutschen Comiczeichner, ist live vor Ort und stellt exklusiv – zwei Wochen vor Verkaufsstart – sein neu überarbeitetes Buch „Freie Bahn mit Marzipan!!!“ vor. Bühne, Büchergespräch – und danach eine Autogrammstunde am Merchandise-Stand. Ein echtes Schmankerl für Fans, schließlich verbindet Torfrock und Brösel seit „Beinhart!“ eine ganz besondere Geschichte – nicht zuletzt, weil Sänger Klaus Büchner der Synchronsprecher von Werner ist.

SAMSTAG: ILLEGAL 2001

Am Samstag, den 23. August, geht's weiter mit ILLEGAL 2001. Seit den 90er Jahren weiß man auch in Bayern, dass die A7 bis an die dänische Grenze führt, dass Dosenbier schlaun macht und dass Long Island neben Batida de Coco liegt und das nicht nur Glas an Glas.

Wer ILLEGAL 2001 noch nicht live gesehen hat, sollte das schleunigst nachholen. Denn ILLEGAL 2001 liefern genau den Soundtrack, den man braucht, wenn das Leben mal wieder aus Dosenbier, Durchhalten und einem Augenzwinkern besteht.

KRUSENKÖPPEL²⁰²⁵
TORFROCK
MIT SPECIAL GUEST *Brösel*

SAMSTAG 23. AUG. 2025
ILLEGAL
2001

KIEL FREILICHTBÜHNE
EINLASS JEWEILS 18:30 UHR – SHOW JEWEILS 20:00 UHR
TICKETS unter METALTIX.COM, SHTICKETS.DE und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.
IN concert

ALLE INFOS AUF EINEN BLICK:

Ort: Krusenköpkel, Kiel

Torfrock und Brösel: Freitag, 22. August | ILLEGAL 2001: Samstag, 23. August

Einlass: jeweils 18.30 Uhr | Showbeginn: 20 Uhr

Tickets: je 37 Euro (zzgl. VVK-Gebühren) | Tickets unter: www.shtickets.de,
www.eventim.de, www.torfrock.de, www.illegal-2001.de



5 TIPPS FÜR EINEN PERFECTEN ABEND IN HAMBURG

Manchmal muss man einfach mal raus. Und so ein Abend in der Hansestadt Hamburg fühlt sich an wie ein Kurzurlaub – besonders im Sommer, wenn die Straßen voller Leben sind und es draußen bis spät abends hell bleibt. Dann liegt dieser ganz besondere Zauber in der Luft: lebendig, bunt und ein bisschen magisch. In Kooperation mit der DB Regio Schleswig-Holstein war das Förde Fräulein diesmal auf einem entspannten Abendausflug in Hamburg unterwegs.



Am Elbstrand klingt der
Abend perfekt aus



TIPP 1: MIT DER BAHN ENTSPANNT IN DEN ABEND IN HAMBURG STARTEN

Abends mit der Bahn zu fahren, fühlt sich für mich jedes Mal wie ein kleiner Luxus an: kein Parkplatzstress, dafür zurücklehnen und entspannen. Vielleicht sogar mal kurz die Augen schließen – herrlich. Und das Beste: Am Wochenende fahren die Züge zwischen Kiel und Hamburg freitags und samstags bis tief in die Nacht stündlich! Das Ticket bekommst du ganz einfach über die DB Navigator App oder auf der Website. So kannst du deinen Abend bis zur letzten Minute auskosten.



Der Ausblick vom Grünen Bunker ist atemberaubend

TIPP 3: RAUF AUF DEN GRÜNEN BUNKER AUF ST. PAULI

Für die nächste Etappe geht's hoch hinaus und zwar auf den Grünen Bunker auf St. Pauli. Auf dem ehemaligen Flakbunker ist ein spektakulärer Dachgarten entstanden, der nachhaltige Stadtentwicklung und grandiose Aussichten miteinander verbindet. Ein 300 Meter langer spiralförmiger Weg führt dich außen am Bunker entlang nach oben – mit jedem Schritt wird der Blick auf Hamburgs Dächer, Elbe und Hafenspanorama beeindruckender. Oben angekommen kannst du nicht nur die Aussicht am Abend in Hamburg genießen, sondern auch bei einem Drink entspannen.

TIPP 2: WASSERLICHTKONZERTE IN PLANTEN UN BLOMEN ERLEBEN

Um den Abend in Hamburg richtig auszukosten, starte ich gerne schon am späten Nachmittag – am liebsten im wunderschönen Park Pflanzen un Blumen. Dort wartet ein echtes Highlight auf dich: die Wasserlichtkonzerte am Parksee. Ich schnappe mir einen Platz auf der Wiese, lasse mir die letzten Sonnenstrahlen ins Gesicht scheinen und warte gespannt. Mehrmals täglich (14, 16, 18 Uhr) steigen die Fontänen im Takt der Musik in die Höhe – und wenn du im Sommer abends um 21 Uhr vorbeischaust, bekommst du sogar eine farbenprächtige Lichtshow obendrauf. Magisch, aber ganz ohne Kitsch.



Planten un Blumen ist immer einen Besuch wert

Zahlreiche
wunderschöne
Shops laden
zum Stöbern ein



Im Schanzenviertel liegt
einfach dieser besondere
Vibe in der Luft



Bei Cinna Mood wird jede
Zimtschnecke zur Verführung



TIPP 4: ESSEN, TRINKEN UND STÖBERN IM HAMBURGER SCHANZENVIERTEL

Langsam meldet sich der Hunger, also mache ich mich auf den Weg ins Schanzenviertel. Ich liebe dieses bunte Durcheinander aus kleinen Läden, Bars, Cafés und internationalen Restaurants – hier pulsiert Hamburgs kreative Seele. Mein erstes Ziel: ein heißgeliebter Klassiker aus der Streetfood-Welt: Kumpir. Diese riesige, fluffige Ofenkartoffel wird randvoll mit allerlei Leckereien gefüllt. Ich entscheide mich für eine Variante mit Feta, Couscous, frischem Gemüse und einer ordentlichen Portion Soße. So einfach, so gut. Mit vollem Bauch spaziere ich am Abend in Hamburg weiter und dann zieht mich der Duft von frischem Zimt magisch an. Ich lande bei Cinna Mood und kann nicht widerstehen. Die Auswahl ist unglaublich und das Auge isst hier definitiv auch mit. Die Zimtschnecken sind innen herrlich weich und einfach zum Verlieben. Ein süßer Abschluss. Übrigens: Wer möchte, kann sich die Gerichte natürlich to go einpacken lassen oder sie nebenan im Schanzepark essen. Lässig

im Park die Sonne untergehen sehen? Hier ist die beste Adresse dafür.

TIPP 5: MIT DER FÄHRE ZUM ELB- STRAND ÖVELGÖNNE IN HAMBURG SCHIPPERN

Mein persönliches Highlight zum Abschluss: eine Fahrt mit der HVV-Fähre der Linie 62 ab den Landungsbrücken, ganz ohne Touri-Schnickschnack, aber mit ordentlich Hafengefühl. Vorbei am Fischmarkt, dem Dockland und den Containerterminals tuckert das Schiff Richtung Övelgönne. Nach etwa 20 Minuten legt die Fähre am Elbstrand an. Jetzt heißt es: Schuhe aus, Füße in den Sand und einfach mal durchatmen. In der Strandperle gibt's kühle Drinks, der Ahoi Strandkiosk serviert leckere Pizza – mit Blick aufs Wasser und das bunte Treiben auf der Elbe.

EIN ABEND IN HAMBURG - EINFACH GLÜCKLICH UND BESELT

Mit müden Füßen, vollem Bauch und ganz viel Großstadtglück mache ich mich wieder auf den Heimweg. Schön war's und dank der stündlichen Rückfahrt mit der Bahn macht so ein Abendausflug einfach nur Freude.

Mit der Fähre entspannt
zum Elbstrand Övelgönne
schippern





Von Kiel auf die Kanaren:
Sonne tanken pur

GANZ NEU AB KIEL: WINTERKREUZFAHRTEN MIT AIDA

Lass dich von den Expertinnen und Experten der Kreuzfahrtlounge beraten.

Kiel ohne Kreuzfahrt? Kaum vorstellbar! Der Blick auf die Förde, der salzige Wind im Gesicht – hier liegt das Fernweh quasi in der Luft. Und jetzt gibt's auch im Winter eine neue Möglichkeit, es zu stillen: Mit AIDAprima starten ab diesem Jahr auch Winterkreuzfahrten direkt ab Kiel – skandinavisch hyggelig oder sonnenverwöhnt, ganz nach deinem Geschmack.

FJORD-FEELING & WINTERZAUBER

An Deck eingekuschelt in eine Decke, ein heißer Punsch in der Hand – und draußen gleiten verschneite Küsten und festlich geschmückte Städte vorbei. Die Route führt dich zu Weihnachtsmärkten in Schweden und Danzig, zum Lichterfest in Riga und zum Biathlon-Weltcup in Oslo. Skandinavien im Winter: ruhig, leuchtend und einfach magisch.

SONNE STATT SCHNEE? AUCH DAS GEHT!

Für alle, die im Winter lieber Sonne tanken,

bietet AIDAprima auch eine 23-tägige Kreuzfahrt auf die Kanaren – direkt ab Kiel. Besser kann man dem grauen Wetter nicht entfliehen.

BERATUNG MIT LEIDENSCHAFT

Egal wohin die Reise geht – wer bei der **Kreuzfahrtlounge** bucht, startet schon beim Planen in den Urlaub. Das Team besteht aus echten Kreuzfahrtfans, die ihre Tipps aus erster Hand weitergeben. Ob passende Kabine, perfekte Reiseroute oder Insiderwissen: Hier steht deine persönliche Traumreise im Mittelpunkt.

SO ERREICHST DU DIE KREUZFAHRTLOUNGE

Ob per WhatsApp, Telefon, Mail oder im Büro in Buxtehude – die Beratung ist unkompliziert, herzlich und professionell. Und begleitet dich bis zur Einschiffung. Jetzt entdecken und losträumen: www.meine-kreuzfahrtlounge.de



Kiel kann Kreuzfahrt: Ob ins winterliche Skandinavien oder in die Sonne

STADTGESCHEHEN

Der August hat's in sich: Am Bootshafen wird getanzt, gechillt und gelauscht, nachts öffnen die Museen ihre Türen und am Monatsende liefern sich Quietscheenten ein wildes Wettrennen.





MUSIK, KIEZHelden, ENTENRENNEN

Umsonst und draußen, mit bestem Blick aufs Wasser:
Der Bootshafensommer bringt noch bis zum 23. August wieder jede Menge
Live-Musik, tolle Aktionen und echtes Kiel-Feeling mitten in die Innenstadt.

Bühne frei für Künstler*innen verschiedenster Genres – von Klassik bis Punk, von Reggae bis Pop. Immer freitags und samstags zwischen 15 und 22 Uhr wird der Bootshafen zum musikalischen Hotspot. Das Schöne daran: alles kostenlos, alles draußen – maritimes Flair inklusive.

KIEL KANN KIEZ

Am 1. August heißt es „Support your local dealer“ beim Thementag Kiezhelden. Lokale Händler*innen zeigen, was Kiel zu bieten hat – interaktiv, sympathisch und mit ganz viel Herzblut. Das dazugehörige Konzept „Kiel kann Kiez“ setzt auf echte Begegnungen und ein neues Miteinander in der Innenstadt.

EINMAL UM DIE WELT

Am 2. August wird der Bootshafen zum globalen Dorf: Das Sommerfest der Kieler Auslandsvereine bringt landestypische Tänze, Musik, Essen und Geschichten aus aller Welt an die Förde. Perfekt für alle, die neue Kulturen entdecken und erleben möchten – ganz ohne Reisepass.

PFAND GUT, ALLES GUT

Am letzten Wochenende (22. und 23. August) kannst du beim Feiern auch noch etwas Gutes tun: Wer auf das Pfand für Gläser und Becher verzichtet, spendet automatisch für das nettekieler Ehrenamtsbüro. Die Gastronom*innen legen nochmal 1000 Euro drauf – und unterstützen damit unter anderem das Projekt „Löppt mitnanner“, das Jugendliche für ehrenamtliches Engagement begeistert.

QUIETSCHENTEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Der krönende Abschluss kommt am 24. August: Beim Kieler Entenrennen heißt es wieder „Auf die Ente – fertig – los!“. Ab 13 Uhr startet das Sponsorenrennen der Großten, um 14 Uhr dann das Hauptrennen. Die Einnahmen gehen an den Hospizverein Dänischer Wohld und das Kinder- und Jugendtelefon des Kinderschutzbundes. Rennlizenzen gibt's unter anderem im Welcome Center Kieler Förde – und tolle Preise winken natürlich auch.



BOOTSHAFENSOMMER 2025
Bis 23. August, freitags & samstags,
15-22 Uhr • Bootshafen Kiel

Sonderaktionen:

- 1. August - Kiezhelden
- 2. August - Sommerfest der Auslandsvereine
- 22. & 23. August - Benefizwochenende für das nettekieler Ehrenamtsbüro
- 24. August - Kieler Entenrennen ab 13 Uhr



Ein tolles Team steht für ein tolles Projekt



Axel Niesing, Daniel Günther und Wolfgang Schwenke (v. l.)



Shuto Machino hat bereits für 121 Bäume gesorgt

5 JAHRE WILLER.WALD

EIN FEST FÜR DEN KLIMASCHUTZ IM HOLSTEIN-STADION

Ein Blick zurück – und viele Bäume nach vorn: Mit einem besonderen Jubiläumsevent im Holstein-Stadion feierte das Familienunternehmen **Anton Willer** gemeinsam mit prominenten Gästen, Freund*innen und der Presse fünf Jahre seines Herzensprojekts Willer.Wald. Seit 2019 pflanzt die Initiative Baum für Baum für eine grünere Zukunft – und hat dabei bereits ganze 382.000 Quadratmeter neuen Wald in Schleswig-Holstein geschaffen.

EINE IDEE MIT WURZELN

„Unser Ziel war nie die perfekte Klimaneutralität – aber wir wollten unseren Beitrag leisten“, betonte Axel Niesing, geschäftsführender Gesellschafter bei Willer, in seiner Rede. Die Initialzündung fiel damals im waldärmsten Gebiet Schleswig-Holsteins: Dithmarschen. Heute, fünf Jahre später, zählt das Projekt rund 53 Fußballfelder neue Waldfläche – und ein Ende ist nicht in Sicht.

MIT JEDEM TOR EIN BAUM

Mit im Boot: Holstein Kiel – langjähriger Partner und Mitstreiter für den Klima-

schutz. Für jedes Saisontor spendet der Zweitligist elf neue Bäume. In den vergangenen fünf Saisons kamen so ganze 3500 Bäume zusammen. „Holstein ist quasi deutscher Meister im Bäumeschießen“, scherzte Niesing – zurecht, wenn man an Shuto Machino denkt, der letzte Saison mit seinen Treffern allein 121 Bäume erkämpfte.

DER WALD WÄCHST WEITER

Die Vision für die Zukunft ist ambitioniert: eine Million Quadratmeter Wald bis zum 100-jährigen Firmenjubiläum. Aktuell feiert Willer den 91. Geburtstag – doch das Ziel ist fest im Blick. Dabei soll nicht nur aufgefördert, sondern auch umweltfreundlicher Kraftstoff vorangebracht werden, um die Mobilität nachhaltig zu machen.

LOB UND TEAMGEIST

Neben Niesing richteten auch der geschäftsführende Gesellschafter Georg Willer, Ministerpräsident Daniel Günther und Wolfgang Schwenke (GF Holstein Kiel) bewegende Worte ans Publikum. Sie betonten die enge Partnerschaft zwischen Willer, Holstein Kiel, der Landwirtschaftskammer

und dem Land Schleswig-Holstein. Eine Kooperation, die über Jahre gewachsen ist – durch „dick und dünn“, wie es heißt.

TORE FÜR DEN WALD

Im Anschluss an die Reden wurde es sportlich: Auf dem „heiligen Rasen“ des Stadions durften sich Gäste an der Torwand beweisen – pro Treffer ein Baum. Den Auftakt machten Shuto Machino, sein Teamkollege Andu Kelati und Trainer Fabian Rapp. Auch Ministerpräsident Günther, Schwenke und Georg Willer stellten ihr Ballgefühl unter Beweis – mit überraschendem Erfolg: 32 Treffer kamen zusammen und bringen weitere 352 Bäume in die Erde.

WRAPS, WÜRSTCHEN UND WALDTRÄUME

Den feierlichen Ausklang bildete ein geselliges Beisammensein mit Currywurst, Wraps und Gesprächen über die kommende Holstein-Saison und neue Umweltziele. „Wir haben noch viel vor“, war aus vielen Ecken zu hören – und eines ist klar: Die nächsten fünf Jahre Willer.Wald werden mindestens genauso grün.



Wir feiern!

Danke für über 370.000m²

WILLER.WALD.

Schlautanken und Bäume pflanzen.



WillerWald-KlimaPartner



So tankt der Norden.



Über 30x in Norddeutschland und auf schlautanken.sh

Gutschein

Gegen Vorlage dieses Coupons gibt es einen

Tankrabatt von 3 Cent/Liter*

* Gültig bis 31.08.2025 an allen bft Willer Stationen, ausgenommen Tankautomaten. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Tankkartenzahlungen.

Gutschein

Gegen Vorlage dieses Coupons gibt es einen

Tankrabatt von 3 Cent/Liter*

* Gültig bis 31.08.2025 an allen bft Willer Stationen, ausgenommen Tankautomaten. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Tankkartenzahlungen.



KINO AM MEER

FILMABENDE MIT MEERBLICK

Im August verwandelt sich der Deich in Kalifornien, nahe dem Hotel Strandräuber, in ein Open-Air-Kino.

Jeden Dienstag bieten Filmabende unter freiem Himmel ein besonderes Erlebnis mit der Ostsee im Hintergrund. Ab 19 Uhr stimmen Live-Musik-Acts wie Sascha Renier, George Harris und Teget auf den Abend ein. Um 21 Uhr beginnt das Kino-

vergnügen mit Filmen wie „Ratatouille“ am 5. August, „Tina: What’s Love Got to Do with It?“ am 12. August, „Fluch der Karibik“ am 12. August und „Forrest Gump“ am 26. August. Der Eintritt ist frei, sodass Besucher*innen den Abend entspannt ge-

niessen können. Pack also Freund*innen und Familie ein, bring deine Lieblingsdecke mit und erlebe unvergessliche Kinoabende mit atemberaubendem Meerblick.

5., 12., 19. und 26. August • Deich in Kalifornien, Höhe Hotel Strandräuber

Fotos: Tourismus-Service Ostseebad Schönberg

KIELER BIERFEST

PROST!

Vom 29. bis 31. August wartet am Bootshafen eine stimmungsvolle Open-Air-Bierwelt auf dich – mit allem, was das Hopfenherz höherschlagen lässt!

Mehr als 50 außergewöhnliche Bierspezialitäten aus Deutschland und der ganzen Welt warten darauf, entdeckt zu werden. Ob fruchtig-hopfiges New England IPA, cremiges Stout, belgisches Kirschbier, französisches Blanche oder ein schwedisches Reisbier – die Sortenvielfalt kennt keine Grenzen! Auch das derzeit so angesagte Helle ist mit dabei und bringt mit seiner milden Frische klassisches Brauhandwerk charmant ins Hier und Jetzt. Vom traditionsreichen Familienbetrieb bis zur innovativen Craft-Bier-Brauerei – das



Bierfest Kiel ist ein echtes Muss für alle, die Lust auf neue Geschmackserlebnisse, gute Gespräche und gesellige Atmosphäre haben. Wer einmal quer durch die nationale und internationale Bierwelt probieren möchte, kommt hier voll auf seine Kosten. Neben

der beeindruckenden Bierauswahl dürfen sich Besucher*innen auch auf leckeres Streetfood, Cocktails, Weine und natürlich jede Menge gute Stimmung freuen.

29. bis 31. August • Sunexpress Ocean Funpark, Bootshafen

Foto: Adobe Stock

AUS WIR WIRD MEHR:

SO FUNKTIONIERT ZUSAMMENARBEIT HEUTE

Ein digitales Zuhause für gute Ideen: Die Plattform „MokWi“ bringt Menschen aus der KielRegion zusammen – unkompliziert, sicher und mit norddeutschem Tatendrang.

Egal ob du dich ehrenamtlich engagierst, ein Projekt in deiner Gemeinde starten willst oder einfach auf der Suche nach einem Ort für digitale Zusammenarbeit bist: MokWi könnte genau das richtige Werkzeug für dich sein. Hinter dem plattdeutschen Namen („Machen wir“) steckt eine Plattform, die vor allem eins will: Miteinander möglich machen.

EIN RAUM FÜR IDEEN UND ENGAGEMENT

MokWi ist ein digitaler Arbeitsraum für alle, die in der KielRegion (Zusammenschluss aus der Landeshauptstadt Kiel sowie den beiden Kreisen Plön und Rendsburg-Eckernförde) gemeinsam etwas bewegen möchten. Ob kleine Initiative, Verein, Kommune oder Netzwerk –

hier können Gruppen Projekte planen, Dokumente teilen, Termine abstimmen und Aufgaben organisieren. Ganz ohne komplizierte Software oder kostenpflichtige Tools. Denn: MokWi läuft komplett im Browser, ist kostenlos nutzbar und datenschutzkonform.

ALLES AN EINEM ORT – GANZ EINFACH

Wer kennt's nicht: Die To-do-Liste liegt in der Mail, das Protokoll im Chatverlauf und die Termine irgendwo dazwischen? MokWi bündelt alles an einem Ort. Projekt Räume sorgen für Übersicht, Kalender für Planungssicherheit und Umfragen für schnelle Entscheidungen. Dank individueller Rechteverwaltung bleibt dabei klar, wer was sehen und bearbeiten darf.

FÜR ALLE, DIE ETWAS BEWEGEN WOLLEN

Ob Dorferneuerung, Kulturprojekt, Nachhaltigkeitsnetzwerk oder Bürgerbeteiligung – MokWi wird schon jetzt vielseitig eingesetzt und wächst mit seinen Nutzer*innen. Die Plattform wurde ursprünglich geschaffen, um vor allem ehrenamtliches Engagement zu unterstützen. Heute ist sie ein zentraler Treffpunkt für digitale Zusammenarbeit in der gesamten Region. Übrigens: In Zukunft soll MokWi auch im Rahmen des regionalen Digitalisierungsprojekts SmarterLeben eine wichtige Rolle spielen – insbesondere bei Themen rund um Beteiligung und digitale Tools.

**NEUGIERIG
GEWORDEN?**
Jetzt mehr
erfahren unter:
www.kielregion.de/mokwi



KielRegion
MokWi





HOLSTEIN KIEL VOR DEM NEUSTART ES KRIBBELT AN DER FÖRDE

Mit einem öffentlichen Training und frischem Rückenwind aus den USA startet Holstein Kiel in die neue Spielzeit. Trainer Marcel Rapp und sein Team geben Vollgas – und wecken damit die Vorfreude auf den Ligastart.

NEUANFANG MIT KLARER MARSCHROUTE

Nach dem Bundesliga-Abstieg der Vorsaison ist bei Holstein Kiel wieder Energie spürbar. Fans und Medien erlebten im Juli hautnah, wie intensiv die KSV an ihrem Neustart arbeitet. Beim öffentlichen Training auf dem Gelände am Westring gaben die Spieler nicht nur Einblicke in ihr Trainingsprogramm, sondern auch in ihren Ehrgeiz. Passschärfe, Spielverlagerung, intensive Zweikämpfe – Trainer Marcel Rapp überließ nichts dem Zufall. Mitten im Training übernahm er selbst die Rolle des Spielers, korrigierte Laufwege und führte Verteidiger Ivan Neki und Angreifer Marcus Müller beispielhaft durch einzelne Situationen.

FRISCHE IMPULSE AUS DEN USA

Ein zentrales Element der Vorbereitung war das Trainingslager in den Vereinigten Staaten. Dort legte das Team den Grund-

stein für die Fitness – und offenbar auch für den Teamgeist. Im letzten Testspiel gegen Eintracht Braunschweig (4:1) ließ Holstein bereits aufblitzen, was in der neuen Saison möglich sein könnte: Tempo, Zusammenspiel, Entschlossenheit.

Trainer Rapp zeigte sich im Anschluss an die Trainingseinheiten fokussiert und optimistisch: „Das Kribbeln ist da. Wir wollen die Mannschaft bestmöglich vorbereiten.“ Auch Mittelfeldspieler Lasse Rosenbohm gab sich kämpferisch: „Wir arbeiten daran, die Fehler zu minimieren – und wollen defensiv stabiler stehen.“

KIEL STARTET AUSWÄRTS – DANN HEIMSPIEL GEGEN BIELEFELD

Der Pflichtspielstart in der 2. Bundesliga erfolgt mit einem Auswärtsspiel beim SC Paderborn. Es folgen Heimspiele gegen Arminia Bielefeld und Hannover 96 sowie ein DFB-Pokal-Duell mit dem FC Homburg.

Trainer Marcel Rapp fordert seine Störche im Training



John Tolkin ist heiß auf Paderborn

Die ersten Wochen der Saison versprechen Spannung – und vielleicht schon die ersten wichtigen Signale: Wohin geht die Reise für Holstein Kiel?

DIE ERSTEN PFLICHTSPIELE DER SAISON 2025/2026

02.08. | SC Paderborn – Holstein Kiel
Anstoß: 13 Uhr | Home Deluxe Arena

10.08. | Holstein Kiel – Arminia Bielefeld
Anstoß: 13:30 Uhr | Holstein-Stadion, Kiel

17.08. | FC Homburg – Holstein Kiel (DFB-Pokal)
Anstoß: 18 Uhr | Waldstadion, Homburg

24.08. | SpVgg Greuther Fürth – Holstein Kiel
Anstoß: 13:30 Uhr | Sportpark Ronhof, Fürth

30.08. | Holstein Kiel – Hannover 96
Anstoß: 13 Uhr | Holstein-Stadion, Kiel



GRÜNER WARTEN – DIREKT AM HAUPTBAHNHOF

Warten ist selten ein Vergnügen – aber wenigstens wird's jetzt schöner: Rund um den Kieler Hauptbahnhof gibt's neue Buswartehallen, die nicht nur gut aussehen, sondern auch einiges draufhaben. Begrünte Dächer, mehr Platz zum Unterstellen, bessere Beleuchtung und barrierefrei zugänglich – das neue Modell „Zirkon Pro“ ist sozusagen die Business-Class unter den Bushaltestellen.

Bereits seit 2024 steht die erste grüne Warteoase am Bussteig D3 vor dem Sophienhof. Jetzt hat Ströer gemeinsam mit dem Tiefbauamt der Landeshauptstadt nachgelegt: Pünktlich zur Kieler Woche wurden 18 weitere Unterstände am Bussteig D2 ausgetauscht – modular gebaut, mit extratiefem Dach (2,50 Meter) und ganz ohne störende Seitenpfeiler. Dazu gibt's neben klassischen Sitzbänken jetzt auch praktische Anlehbänke – für alle, die lieber kurz verschnauften als sich gleich setzen wollen.

Fazit: So lässt es sich doch deutlich entspannter auf den nächsten Bus warten: mit besserem Schutz, mehr Komfort und einem Hauch Urban Jungle.

Foto: Eigenbetrieb Beteiligungen der Landeshauptstadt Kiel

„ES GEHT NICHT NUR UM SPANISCH“

Am Heinrich-Heine-Gymnasium in Heikendorf schwelt seit zwei Jahren ein Konflikt, der längst über den Wunsch nach einer zusätzlichen Fremdsprache hinausgeht. Eltern, Schüler*innen und Lehrkräfte setzen sich dafür ein, Spanisch als zweite Fremdsprache ab der siebten Klasse einzuführen. Ihre Argumente: ein fertiges Konzept, breite Zustimmung aus der Schulgemeinschaft und das Ziel, die Schule zukunftsfähig und vielfältiger aufzustellen. Doch die Schulleitung blockt – trotz fristgerechter Anträge und vorbereiteter Materialien. Der Punkt wurde wiederholt von Tagesordnungen gestrichen – ohne jede Diskussion. Begründung: Es liege kein Konzept vor. Ein Vorwurf, den engagierte Eltern und Lehrkräfte klar zurückweisen. Inzwischen geht es um mehr als um Sprachunterricht. Die Auseinandersetzung wirft grundsätzliche Fragen zur Mitbestimmung an Schulen auf. Schüler*innen berichten von Einschüchterungen, Eltern fühlen sich übergangen. In einer Bildungseinrichtung, die demokratische Werte vermitteln soll, erleben viele gerade das Gegenteil. „Es geht nicht nur um Spanisch, sondern darum, ob unsere Stimmen zählen“, heißt es aus der Elternschaft. Die Beteiligten fordern nun klare Antworten vom Bildungsministerium – und Mitbestimmung, die diesen Namen verdient.



Foto: Adobe Stock

Life is better at the beach!

Das finden wir auch! Daher bringen wir Sie vom 18. April bis Herbst 2025 mit den Kieler Strandlinien ans Meer!



Hier finden Sie die Fahrpläne:

**Falckensteiner Strand (X90)
& Strande und Laboe (X92)**



© Jan Michael Beckmann

REVANCHE IN KIEL – DER HEXENKESSEL KOCHT

Die Kiel Baltic Hurricanes empfangen am 23. August die Düsseldorf Panther – und es steht mehr auf dem Spiel als nur Punkte. Nach dem dominanten Hinspiel-Sieg brennt das Kilia Stadion jetzt auf das große Wiedersehen.

FOOTBALL-FIEBER AM HASSELDIEKSDAMMER WEG

Mit voller Kraft durch die Saison: Die Kiel Baltic Hurricanes setzen auch im August auf Teamgeist, Tempo und Taktik. Nachdem sie die Düsseldorf Panther im Juni deutlich mit 30:14 bezwangen, kommt es am 23. August um 16 Uhr zum spannenden Rückspiel im heimischen Kilia Stadion. Und das verspricht Emotion pur. Denn die Panther dürften heiß auf Revanche sein, die Hurricanes wollen dagegen ihre Playoff-Ambitionen untermauern. Die Saison 2025 der ERIMA German Football League geht in die heiße Phase – für die Kieler zählt nun jedes Spiel.

MEHR ALS NUR EIN SPIEL

Wie gewohnt wird das Heimspiel der Hurricanes von einem vielfältigen Rahmenprogramm begleitet. Foodtrucks, Cheerleader, Hüpfburgen und Aktionen für die ganze Familie machen das Event zum perfekten Wochenend-Ausflug – auch für alle, die zum ersten Mal American Football live erleben möchten. Auf dem Vorplatz warten außerdem der beliebte dm kids club, der offizielle Fan-shop und der Infostand der Johanniter. Der Spieltag steht unter dem Motto „Salute to Service“. Bundeswehrangehörige erhalten



an diesem Tag mit ihrem Dienstausweis den ermäßigten Eintrittspreis.

Das nächste Heimspiel:

23. August: Kiel Baltic Hurricanes – Düsseldorf Panther
Kilia Stadion, Hasseldieksdammer Weg 165
Kickoff: 16 Uhr

WEITERE INFOS UND TICKETS:

www.baltic-hurricanes.de
Instagram: @kielbaltichurricanes

Fotos: Annelie Sweigt



KIEL BALTIC HURRICANES 
1. Bundesliga-Football in Kiel



LIVE MITERLEBEN

**AMERICAN
FOOTBALL**

Kilia Stadion, Kiel | Kickoff 16 Uhr

23.08. Düsseldorf Panthers



Tickets erhältlich im Welcome Center
und unter www.baltic-hurricanes.de

Salute to Service
Gameday mit der



BUNDESWEHR

SOMMERZEIT IST GOLDZEIT!



Foto: Adobe Stock

Der Sommer ist da – die perfekte Gelegenheit, Platz und Ordnung zu schaffen. **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 ist vertrauenswürdige Anlaufstelle für den Ankauf von Gold, Zahngold und Silber. Auch Silberbesteck und versilbertes Besteck kauft Inhaber Timo Keil gerne an. Einfach montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr oder von 16 bis 19 Uhr vorbeikommen – ganz ohne Termin. Das Material wird vor Ort geprüft, den Ankaufpreis gibt's direkt bar ausgezahlt oder per Überweisung. Nicht vergessen: bitte Personalausweis mitbringen! Mehr Infos unter www.zeitanker.eu.

26. KUNSTMEILE KIEL IM CITTI-PARK

18 Künstler*innen präsentieren ihre Werke.

Im September öffnet der CITTI-PARK wieder seine Türen für die spannende Kunstausstellung KUNSTMEILE KIEL, die dich auf eine kreative Reise mitnimmt. Hierbei präsentiert eine feste Gruppe aus 18 Künstler*innen ihre vielfältigen Werke auf den Ausstellungsflächen des Einkaufszentrums. Die Ausstellung bietet eine einzigartige Gelegenheit, zeitgenössische Kunst hautnah zu erleben. Von Malerei über Skulpturen bis Mixed Media spiegeln die gezeigten Arbeiten die Vielfalt und Kreativität der Künstler*innen wider.

Foto: Kunstmeile

Du kannst die vielfältigen Werke vom 1. bis 30. September im Rahmen deines Einkaufsbummels im Obergeschoss an den Säulen bewundern und dich von den unterschiedlichen Ausdrucksformen inspirieren lassen.

PERSÖNLICHE GESPRÄCHE UND VERSTEIGERUNG

Vom 8. bis 20. September gibt es zusätzlich die Center-KUNSTMEILE im Erdgeschoss. Hier sind die Künstler*innen persönlich anwesend und freuen sich auf Gespräche. Zur Vernissage am 12. September ab 18 Uhr



Die Künstler*innen-Gruppe freut sich wieder auf die beliebte KUNSTMEILE

gibt es Live-Musik und eine Versteigerung. Hierfür spendet jede*r Künstler*in ein Werk. Diese können vorab auf der Center-KUNSTMEILE im Erdgeschoss besichtigt werden. Erfahre mehr auf www.kunstmeile-kiel.de.

Goldschmuck verkauft man in Kiel bei

ZEITANKER

Sicherer und seriöser Ankauf von Goldschmuck.
Zeitanker • Inhaber Timo Keil • Holtenauer Straße 88 • Kiel
Tel. (0431) 565178 • www.zeitanker.eu

Öffnungszeiten: montags - freitags 10-14 und 16-19 Uhr
samstags geschlossen

*Einfach ohne Termin vorbeikommen.
Bitte Personalausweis mitbringen!*





KIELER NACHHALTIGKEITSPREIS

SPORTLICHE BEWERBUNGEN GESUCHT!

Die Bewerbungsfrist für den Kieler Nachhaltigkeitspreis wird bis zum 1. Dezember verlängert. Die Auszeichnung der Bewerber*innen wird aufgrund der Haushaltssperre erst im kommenden Jahr stattfinden. Somit haben Engagierte im Bereich Sport und Nachhaltigkeit weiterhin die Möglichkeit, sich mit ihren Projekten zu bewerben – denn in dieser Wettbewerbsrunde zeichnet die Landeshauptstadt sportliche Projekte aus, die eine Brücke zwischen Sport und Nachhaltigkeit schlagen.

SPORT FÖRDERT INKLUSION

Die soziale Dimension von Nachhaltigkeit steht beim diesjährigen Nachhaltigkeitspreis besonders im Fokus. Menschen verschiedener Generationen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und sozialen Hintergründen kommen beim Sport zusammen.

Sport bietet die Möglichkeit, aktiv und inklusiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und fördert so eine gerechte und inklusive Gesellschaft. Umweltdezernentin Alke Voß dazu: „Indem Nachhaltigkeit im Sport mitgedacht wird, können nicht nur Umweltauswirkungen reduziert, sondern auch positive gesellschaftliche Veränderungen angestoßen werden.“

In diesem Jahr können sich beispielsweise generationsübergreifende Sportangebote und Sportprojekte für Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien oder für Menschen mit Migrationshintergrund bewerben – ebenso Sportprojekte, die Inklusion von Menschen mit Behinderung oder geflüchteten Menschen fördern. Die Bewerber*innen sollten ihre Haltung zur Nachhaltigkeit und den Bezug ihrer Projekte zur nachhaltigen Entwicklung in

der Bewerbung deutlich machen. Außerdem können sich Projekte bewerben, bei denen die nachhaltige Planung von Sportveranstaltungen oder Sportstätten im Vordergrund steht, sowie Initiativen zur Beschaffung und Nutzung nachhaltiger Sportgeräte.

Der Kieler Nachhaltigkeitspreis wird bereits seit 2016 an Projekte und Initiativen von Kieler*innen vergeben, die die Aspekte Ökologie, Soziales und Wirtschaft erfolgreich zu zukunftsfähigen Lösungen verbinden. Der Nachhaltigkeitspreis ist mit 5000 Euro dotiert. Das Preisgeld kann auf mehrere Preisträger*innen aufgeteilt werden. Mehr Informationen zum Preis und zur Ausschreibung sind ebenso wie das Bewerbungsformular online unter www.kiel.de/nachhaltigkeitspreis zu finden.

**ERGONOMISCHE RADANPASSUNG
FÜR ALLE RÄDER UND MENSCHEN**

**SATTEL UNBEQUEM
KNIE- ODER RÜCKENSCHMERZEN
TAUBHEITSGEFÜHLE**

WESTRING 256 | KIEL
WWW.COMFYTTERS.DE

RIDE SMART • FEEL COMFY

COMFYTTERS

BIKEFITTING.WORKS

Deine Hundeschule online und vor Ort bei Kiel

Entspannte Spaziergänge

- Hundebegegnungen ohne Drama
- Rückruf ohne Diskussion
- Laufen an lockerer Leine

www.hundeschule-schoenberg.de
bjungs@web.de | 0152-02011967



Fotos: Matthias Masch

KIELER MUSEUMSNACHT

Am 29. August öffnen Museen und kulturelle Einrichtungen zur Kieler Museumsnacht wieder ihre Türen und laden zur nächtlichen Erkundung ein.

Neben den laufenden Ausstellungen werden zwischen 19 und 24 Uhr besondere Programmpunkte wie Vorträge, Führungen, Musik und Aktionen zum Staunen und Mitmachen geboten. Die Museumsnacht bietet Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern eine hervorragende Gelegenheit, die Kieler Museumslandschaft – von A wie Alte Mu bis Z wie Zoologisches Museum – auf unkonventionelle Art kennenzulernen. Besucher*innen sind eingeladen, die Räumlichkeiten und aktuellen Ausstellungen der Einrichtungen zu entdecken sowie an diversen speziellen Programmpunkten wie zum Beispiel Vorträgen, Workshops, Vorführungen oder Kunstaktionen teilzunehmen. Das gesamte Programm und Infos zum Ticketverkauf gibt es unter www.museumsnacht-kiel.de.
29. August • verschiedene Orte in Kiel



Machen Sie Ihr
Zuhause zukunftsfähig.

**In nur 12 Wochen auf
dem Dach:
mit Provinzial Immo Solar**

Alles aus einer Hand:
Planung, Finanzierung,
Montage, Versicherung.



foerde-sparkasse.de/solar

Weil's um mehr als Geld geht.



Förde Sparkasse



PADEL-POWER FÜR KIEL!

Neuer Hotspot für den Trendsport in Molfsee

Neuere Sport, neues Spielfeld – direkt vor Kiels Toren: Im Stuthagen 23 in Molfsee hat **Padelton** eine topmoderne Padel-Anlage eröffnet und bringt damit ordentlich Schwung in die norddeutsche Sportszene. Mit fünf Double- und zwei

Single-Courts ist der Standort nicht nur großzügig, sondern auch perfekt für alle, die Lust auf Action und Teamgeist haben.

WAS IST PADEL?

Padel – das ist die rasant wachsende Mischung aus Tennis und Squash, bei der garantiert niemand stillsteht. Einfach zu lernen, aber voller Dynamik – ideal für Anfänger*innen, Freizeitspieler*innen oder ehrgeizige Profis. Kein Wunder, dass Padel in Spanien schon Volkssport ist – und jetzt auch bei uns durchstartet. Die neue Anlage liegt verkehrsgünstig am

Kieler Stadtrand und bietet neben den Courts auch gemütliche Lounge-Zonen, ein aufgeschlossenes Team vor Ort und digitale Buchung per App. Ob Training, spontanes Match oder einfach mal was Neues ausprobieren – hier ist alles möglich. Extracool: Padelton plant nicht nur Einzelbuchungen, sondern auch Kurse, Turniere und Community-Events. Wer also mehr will, als nur den Schläger zu schwingen, wird hier schnell Teil einer sportlichen Kieler Crew. Die Preise sind fair gestaffelt – mit vergünstigten Tageszeiten und Spezialaktionen für Frühaufsteher*innen und Nachtschwärmer*innen. Du willst Padel ausprobieren? Dann schnapp dir deine Sportsachen, lad die App runter – und los geht's!

Hier kannst du direkt deinen Court buchen:



ERÖFFNUNG



PADELON

KIEL

Stuthagen 23 • 24113 Molfsee

PADELON.DE

MOIN, NEUES FÖRDE FRÄULEIN!

Kathrin Mandel ist das neue Gesicht hinter dem beliebten Blog „Förde Fräulein“. Warum sie dafür brennt, ihre Heimat Schleswig-Holstein zu zeigen, was sie an Kiel liebt – und wieso sich ihr Job manchmal wie ein Traum anfühlt, erzählt sie hier:



Kathrin, du bist das neue Gesicht hinter dem Förde Fräulein – wie fühlt sich das an?

Ganz ehrlich? Einfach super! Ich bin wahnsinnig stolz. Vor drei Jahren habe ich bei Falkemedia angefangen und von Anfang an war es mein größter Wunsch, das Förde Fräulein zu sein. Jetzt bin ich's wirklich... und manchmal muss ich mich selbst noch kurz kneifen.

Was hat dich an dem Job als Influencerin für die Region SH besonders gereizt?

Ich liebe es, meine Heimat mit anderen Augen zu sehen und genau das möchte ich auch meiner Community zeigen. Schleswig-Holstein hat so viele überraschende und ehrliche Ecken. Diese kleinen Lieblingsorte zu teilen und dabei ganz nahbar zu bleiben, das ist für mich das Schönste.

Gab's bisher einen besonderen Moment für dich als Förde Fräulein?

Eigentlich fühlt sich jeder Moment ein bisschen besonders an. Ich treffe so viele nette, liebe und offene Menschen und werde jedes Mal mit so viel Herzlichkeit empfangen. Diese Begegnungen machen meinen Job nicht nur schön, sondern auch sehr wertvoll.

Was macht für dich das Lebensgefühl an der Förde aus?

Für mich bedeutet die Förde: Ankommen. Durchatmen. Zuhause sein. Ich habe eine Zeit lang in Hamburg gewohnt und da erst richtig gemerkt, wie sehr ich das Lebens-



Urlaub macht „Kaddi“ am liebsten im Winter auf Sri Lanka

gefühl hier vermisst habe. Kiel und die Förde haben einfach diese entspannte und ehrliche Art.

Du bist viel unterwegs in Kiel und Umgebung – hast du einen Lieblingsplatz?

Oh ja, gleich zwei! Der Strand in Heidkate ist mein absoluter Rückzugsort – Barfuß im Sand, Möwen überm Kopf und einmal kurz die Seele baumeln lassen. Und wenn's ein bisschen mehr Trubel sein darf, dann liebe ich die Holtener Straße mit ihren kleinen Läden, Cafés und Restaurants.

Wie würdest du dich selbst in drei Worten beschreiben – ganz ohne Filter?

Positiv verrückt, aufgeschlossen, optimistisch und das ziemlich durchgängig. Ich nehme das Leben gerne leicht, liebe neue Ideen und glaube fest daran, dass ein gutes Bauchgefühl immer der beste Wegweiser ist.

Was dürfen wir als Nächstes von dir erwarten – gibt's schon Projekte, auf die du dich besonders freust?

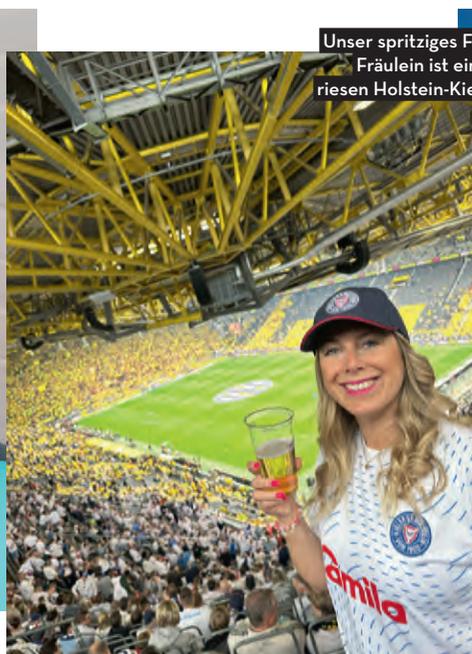
Oh ja – da kommen noch ein paar richtig schöne Sachen! Es bleibt inspirierend und nordisch. Also: Unbedingt dranbleiben!

Wie sieht ein typischer Tag in deinem Förde-Fräulein-Alltag aus – wenn es den überhaupt gibt?

Den gibt's tatsächlich nicht! Jeder Tag ist anders und genau das liebe ich. Ich bin viel unterwegs, treffe tolle Menschen, sammle Geschichten und fange besondere Momente ein. Zwischendurch wird Content erstellt, geplant und natürlich immer wieder Neues ausgeheckt. Langweilig wird's nie.

Zum Schluss: Warum sollte man dir unbedingt folgen – und was macht deine Inhalte besonders?

Weil ich meine Follower*innen mit auf echte Entdeckungstouren nehme – durch Kiel, durch Schleswig-Holstein und manchmal auch darüber hinaus. Bei mir gibt's keine Filterblase, sondern echte Tipps, besondere Orte und jede Menge Herzenswärme. Wer Lust hat auf Inspiration mit Nordwind im Haar, ist bei mir genau richtig.



Unser spritziges Förde Fräulein ist ein riesen Holstein-Kiel-Fan





Zuverlässig und schnell:
TNG gehört zu den Top-
Anbietern

SCHNELLES NETZ, STARKER AUFTRITT: TNG ÜBERZEUGT IM CHIP-TEST

Die TNG Stadtnetz GmbH zählt zu den besten Internetanbietern Deutschlands. Das zeigt der aktuelle CHIP-Vergleichstest. Hinter dem Erfolg steht jahrelange Arbeit, die sich nun auszahlt.

Der Weg zu einem der Top-Anbieter führt über Verlässlichkeit, Tempo und Engagement – genau diese Eigenschaften bescheinigt das Technikmagazin CHIP dem Kieler Telekommunikationsanbieter TNG. Im aktuellen Vergleichstest, veröffentlicht im Mai 2025, erzielt das Unternehmen die Gesamtnote 1,64 für Schleswig-Holstein.

Ausschlaggebend für das starke Abschneiden sind laut CHIP die konstant hohen Geschwindigkeiten, niedrigen Latenzen und die zuverlässige Einhaltung versprochener Leistungen. Auch die Preisgestaltung bewertet das Magazin als fair.

GLASFASER-INITIATIVE ZEIGT WIRKUNG

Besonders in Schleswig-Holstein zeigt sich, wie sehr sich der frühe Fokus auf Glasfasertechnologie gelohnt hat. In Kiel und den angrenzenden Städten und Gemeinden ist

der Ausbau fast vollständig abgeschlossen. Private Haushalte und Unternehmen profitieren dort bereits von schnellen, stabilen und zukunftssicheren Internetverbindungen.

Auch in anderen Regionen von Nordfriesland über die Südermarsch, die Mittlere Geest, Südangeln, Ostholstein, Probstei und Eckernförde sind die TNG-Tarife verfügbar. Für TNG ist der Erfolg im Vergleich der Internetanbieter kein Zufall, sondern das Ergebnis einer langfristig angelegten Strategie. Bereits vor über einem Jahrzehnt begann das Unternehmen mit dem Glasfaserausbau, zu einem Zeitpunkt, als andere noch abwarteten.

VOM REGIONAL- ZUM QUALITÄTSANBIETER

Das Engagement lohnte sich: TNG ist längst kein reiner Regionalanbieter mehr. Neben dem Heimatmarkt in Schleswig-Holstein

betreibt das Unternehmen heute auch eigene Glasfasernetze in Hessen und Baden-Württemberg und baut sie konsequent weiter aus. Und so wurde TNG im großen Vergleichstest von CHIP auch als bester Internet-Anbieter in Hessen ausgezeichnet. Die Bewertungen durch CHIP bestätigen: TNG hat sich nicht nur als zuverlässiger Anbieter etabliert, sondern auch als Vordenker in Sachen Digitalisierung. Der Erfolg von heute ist das Resultat einer klaren Vision und konsequenter Arbeit über viele Jahre hinweg. Mit seinem Engagement für flächendeckenden Glasfaserausbau leistet TNG damit einen wichtigen Beitrag zur digitalen Infrastruktur in Deutschland und bleibt dabei ein starker Partner auf dem Weg in die vernetzte Zukunft.





WER MACHT UNS DIE FLASCHEN VOLL?

Weitere Einrichtungen als Refill-Stationen gesucht.

Der Sommer ist noch in vollem Gange. Bei Hitze heißt es: kühle Orte aufsuchen, Sonnenschutz auftragen und vor allem trinken, trinken, trinken. Damit wir alle auch unterwegs unsere Wasserflaschen auffüllen können, sind das Amt für Gesundheit und das Zero-Waste-Projekt – angesiedelt im Umweltschutzamt – in einem gemeinsamen Projekt auf der Suche nach weiteren Einrichtungen, die Refill-Station werden möchten. Bisher gibt es rund 20 solcher Stationen in Kiel.

WAS IST EINE REFILL-STATION ÜBERHAUPT?

Der Grundgedanke ist ganz einfach: Trinkflasche auffüllen und Leitungswasser genießen. An Refill-Stationen können eigene Gefäße kostenlos und unkompliziert mit Leitungswasser aufgefüllt werden. Die Stationen sind an dem blauen Aufkleber mit großem Wassertropfen zu erkennen. Einen Überblick über alle Refill-Stationen in Deutschland gibt eine Karte unter www.refill-deutschland.de/karte.

WAS BRAUCHT ES, UM REFILL-STATION ZU WERDEN?

Grundsätzlich haben alle Einrichtungen mit festen Öffnungszeiten das Zeug zur Refill-Station. Die Durstigen können ihre Trinkgefäße entweder selbst an einem festen Trinkwasserspender auffüllen oder die Flaschen werden an der Station entgegengenommen und beispielsweise in einer Teeküche mit Leitungswasser gefüllt. Um die einwandfreie Qualität des Leitungswassers zu gewährleisten, empfiehlt das Amt für Gesundheit eine Untersuchung, bevor eine Einrichtung Refill-Station wird. Falls Einrichtungen in Kiel Interesse haben, Refill-Station zu werden, können sie sich per E-Mail an Umwelthygiene@kiel.de an das Amt für Gesundheit wenden.

Die Sticker, die die Refill-Station kenntlich machen, liegen kostenlos abholbereit beim Umweltschutzamt im Nachhaltigkeitszentrum, Europaplatz 2. Außerdem gibt es sie beim Amt für Gesundheit, Fleethörn 18–24. Wenn der Aufkleber angebracht ist, muss die neue Station nur noch auf der Onlinekarte eingetragen werden. Wie das funktioniert und mehr Wissenswertes über Refill-Deutschland findest du unter www.refill-deutschland.de.

Das Nachhaltigkeitszentrum, das Amt für Gesundheit, die Zentralbücherei sowie einige Stadtteilbüchereien sind schon mit an Bord. Aber auch mehrere Geschäfte sowie das Segelcamp an der Kiellinie sind bereits Refill-Stationen.

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Geschäftsstelle Kontaktstudium

Anmeldebeginn:
September 2025
Semesterstart:
Oktober 2025

Bayer Nilsch, Uni Kiel

Kontaktstudium – Ihr weiterbringender Kontakt zur Kieler Universität

- spannende Seminare und Vorlesungen
- wissenschaftlich fundierte Weiterbildung
- Anmeldung, Programm u.a. siehe Website
- unabhängig von Ihrem Alter und Werdegang
- Ihre Chance zum lebenslangen Lernen vor Ort



Kontakt | Anette Schmitz: (0431) 880-5569
www.kontaktstudium.uni-kiel.de

MUSE UMS NACHT

29.08. | 19–24 Uhr

Gehen Sie auf kulturelle
Entdeckungstour in 30 Kieler
Museen und Kultureinrichtungen
mit nur einem Ticket.

Tickets im
Welcome Center,
CITTI Ticketcenter,
online und in
ausgewählten
Einrichtungen
erhältlich.

Weitere Infos und Tickets unter
museumsnacht-kiel.de

Kiel.
kiel
Sailing City.



HOLTI-VIBES

Die Holtenauer ist mehr als eine Straße – sie ist ein Lebensgefühl. Urban, nordisch, herzlich. Ein Ort, an dem man spontan Bekannte trifft, auf einen Kaffee bleibt – und am Ende des Tages mehr erlebt hat, als man geplant hatte.

„Ich mag den Mix aus kleinen Boutiquen, alt eingesessenen Läden und leckerem Essen. Es fühlt sich an wie ein kleines Dorf in der Stadt.“ KARIN, 63

„Ich bin hier gerne mit meinem Hund unterwegs – auf der Holtenauer sind wir willkommen, das merkt man einfach.“ TIMO, 38

„Wenn ich Besuch bekomme, ist die Holtenauer immer meine erste Empfehlung – sie zeigt, wie schön Kiel wirklich sein kann.“ NINA, 27

„Die Holtenauer ist so herrlich unaufgeregt. Man merkt einfach, dass hier noch echte Menschen hinter den Ladentresen stehen.“ CARSTEN, 45

Advertorial



ECHTE PIZZA. ECHT KIEL.

Pizza ist nicht gleich Pizza – das beweist das POI – mit jedem knusprigen Biss.

Im POI bekommst du die Verace Pizza Napoletana – und zwar so, wie sie sein muss: mit 24 Stunden Teigruhe, der seltenen San-Marzano-Tomate, cremigem Fior di Latte und dem genau 485 Grad heißem Spezialofen. Das Ergebnis? Außen knusprig, innen weich, herrlich aromatisch: ein Kurzurlaub in Italien, serviert auf dem Teller. POI – Napoletana bringt die echte neapolitanische Pizzakunst nach Kiel und hält sich dabei streng an das Reinheitsgebot der AVPN (Associazione Verace Pizza Napoletana). Auch Pasta, frische Salate, Antipasti und Dolci warten darauf, von dir entdeckt zu werden – immer mit besten Zutaten und viel Liebe gemacht.

BUON APPETITO, KIEL!

Genießen kannst du das Ganze im stilvollen Restaurant an der Holtenuer Straße, zum Mitnehmen im Lieferservice direkt gegenüber oder auch im gemütlichen POI in der Ahlmannstraße. Ob für den Abend zu zweit, die Familienrunde oder einfach, weil du dir etwas Gutes gönnen willst: POI ist immer eine hervorragende Idee.

POI Pizza Originale Italiana,
Holtenuer Straße 152a, Kiel, Tel.: 0431 / 239 55 69,
E-Mail: pizza.originale.italiana.kiel@gmail.com,
<https://poi-kiel.de>

Atelier 85
 MEISTERGOLDSCHMIEDE

**WIR MACHEN
 BETRIEBSFERIEN**

vom **26. Juli** und sind frisch erholt
 ab dem **11. August** wieder für Sie da!

Meistergoldschmiede Atelier 85
 Holtenuer Str. 85, 24105 Kiel
 0431- 91545

Öffnungszeiten:
 Mo., Di., Do., Fr.: 10-18 Uhr • Sa.: 10-14 Uhr
 Mi. Ruhetag bzw. Werkstatttag

Foto: Uta Jürgens

WWF

**GEMEINSAM
 WERTVOLLE
 LEBENSRAÜME
 BEWAHREN**

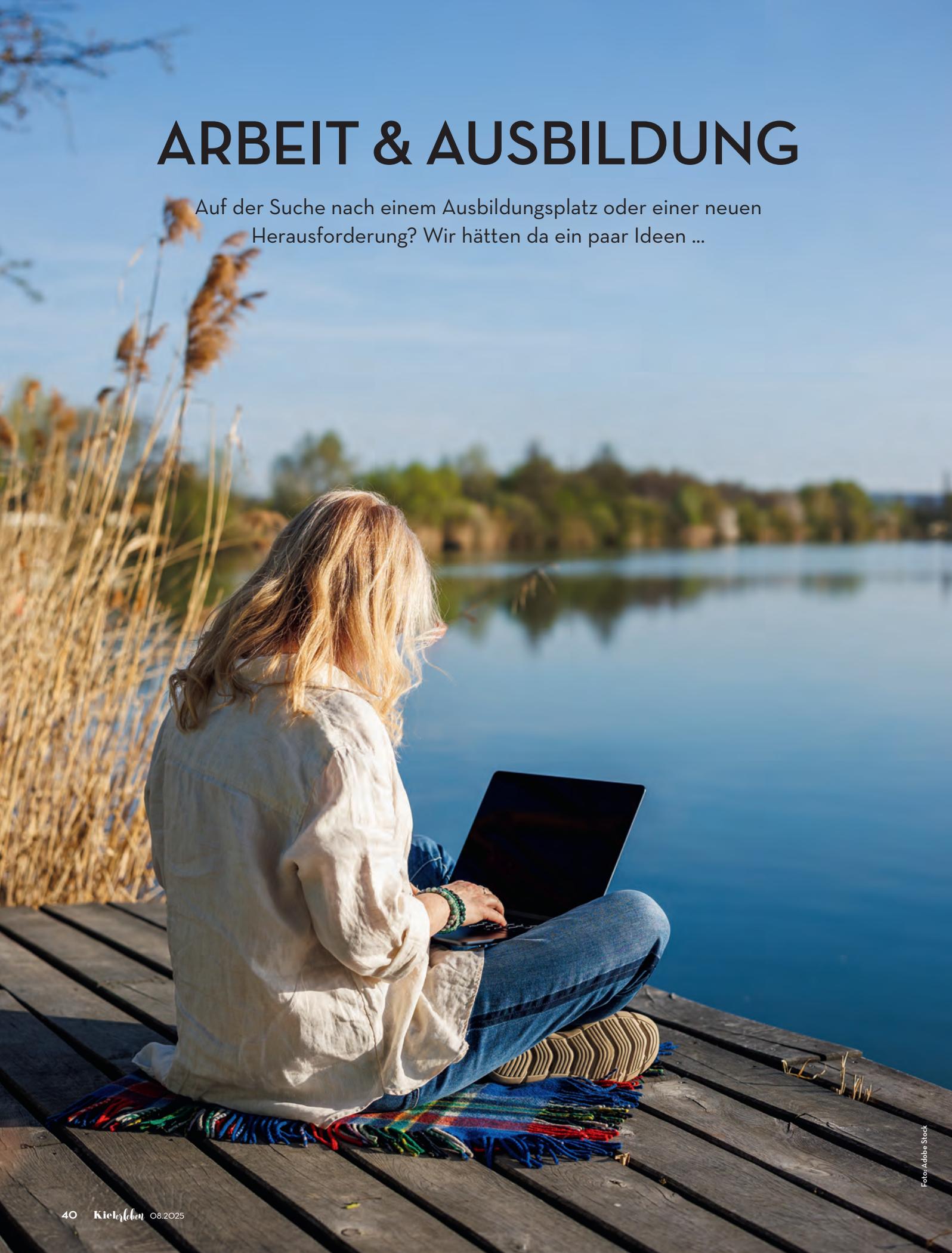
MEHR UNTER [WWF.DE/PROTECTOR](https://www.wwf.de/protector)

Jetzt für 84 Euro monatlich „Global Protector“
 werden und einzigartige Lebensräume schützen.

Wir informieren Sie gern!
 Claudia Bierhoff +49 30 311777-578
 Jennifer Braunschweig +49 30 311777-842
globalprotector@wwf.de

ARBEIT & AUSBILDUNG

Auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz oder einer neuen Herausforderung? Wir hätten da ein paar Ideen ...



GERECHTIGKEIT FÜR AUSHILFSKRÄFTE

Die Rolle von Mini-Jobs im Arbeitsmarkt gewinnt in Kiel an Bedeutung. Die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG) Schleswig-Holstein Nord fordert daher eine gleichberechtigte Behandlung.

In Kiel sind sie eine nicht zu übersehende Gruppe im Arbeitsmarkt: 27.500 Menschen sind hier in Mini-Jobs beschäftigt. Doch häufig wird ihnen fälschlicherweise das Label der „Arbeit 2. Klasse“ angeheftet. Die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG) Schleswig-Holstein Nord stellt klar, dass die Rechte von Mini-Jobbern denen von Vollzeitangestellten in nichts nachstehen. Philipp Thom von der NGG weist ausdrücklich darauf hin, dass viele Mini-Jobber seit Jahren wichtige Rollen in ihren Teams spielen und dennoch oft mit

weniger Rechten behandelt werden. Anspruch auf bezahlten Urlaub, Lohnfortzahlung bei Krankheit und tarifliche Zuschläge wird ihnen häufig vorenthalten. Besonders in der bevorstehenden Sommersaison, einer Hochphase für Gastronomie und Lebensmittelproduktion in Kiel, werden viele Mini-Jobber eingestellt, um zeitlich begrenzte Spitzenlasten zu bewältigen. Thom rät allen, auf einen schriftlichen Arbeitsvertrag zu bestehen,

um die eigenen Ansprüche zu sichern. Die NGG sieht die hohe Zahl der Mini-Jobber kritisch. Sie befürchtet eine Verdrängung von Vollzeitstellen und betont besonders für Frauen das Risiko, dass Mini-Jobs zu einer Sackgasse werden können. Der Übergang in einen regulären Vollzeitjob sei oft schwierig und Mini-Jobs könnten langfristig zu Altersarmut führen.



Foto: Adobe Stock



Foto: Persen

BERUFSWAHL LEICHT GEMACHT

Das Buch „Berufliche Möglichkeiten entdecken“ bietet eine Sammlung von Arbeitsblättern inklusive METACOM-Symbolen und unterstützt Lehrkräfte dabei, Schüler*innen mit geistigem Förderschwerpunkt auf ihrem Weg in die Arbeitswelt zu begleiten. Mit 80 Seiten voller praxisnaher Inhalte erfahren die Schülerinnen und Schüler der Werkstufe, wie sie ihre individuellen Fähigkeiten und Interessen mit verschiedenen Berufen abgleichen können. Verschiedene Berufs-

felder im ersten Arbeitsmarkt, Inklusionsbetriebe und Werkstätten werden dabei vorgestellt und fiktive Berufsbiografien geben Einblicke in mögliche Karrierewege. Dieses Buch ist ein wertvoller Begleiter für den Übergang von der Schule in das Berufsleben. Moritz Dumler: Berufliche Möglichkeiten entdecken – Lebenspraktische Materialien zur Berufsvorbereitung für den Förderschwerpunkt geistige Entwicklung, Verlag Persen, 80 Seiten, 27,99 Euro

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

Starkes Zeichen:
In Schleswig-Holstein
gründen mehr Frauen,
als Männer. Ein bundes-
weiter Ausnahmefall.



SCHLESWIG-HOLSTEIN ZÄHLT ZU DEUTSCHLANDS
FÜHRENDEN GRÜNDUNGSLÄNDERN

MEHR GRÜNDERINNEN, STARKE DYNAMIK

Schleswig-Holstein behauptet sich als eines der gründungsstärksten Bundesländer in Deutschland und setzt dabei in einem zentralen Punkt ein starkes Zeichen: Erstmals gründen hier mehr Frauen als Männer. Das zeigen aktuelle Daten des Global Entrepreneurship Monitor (GEM) 2024/25, ergänzt durch die Sonderauswertungen der Bundesländer des RKW Kompetenzzentrums.

Mit einer Gründungsquote von 8,5 Prozent liegt der echte Norden im deutschlandweiten Vergleich auf Rang fünf hinter Berlin, Bremen, Hamburg und Hessen gleichauf mit Bayern. Der Bundesdurchschnitt liegt bei rund 7 Prozent. „Diese Entwicklung freut uns, auch weil wir hart dafür gearbeitet haben. Es ist das Ergebnis einer strategisch angelegten, strukturell verankerten Gründungsförderung im Land – getragen von vielen engagierten Partnern im Gründungsökosystem und unterstützt durch das Wirtschaftsministerium Schleswig-Holstein“, erklärt Dr. Anke Rasmus, Vorstandsvorsitzende von StartUp SH e.V. „Die Ergebnisse des GEM machen deutlich: Gründungsunterstützung ist keine kurzfristige Aufgabe, sondern eine nachhaltige Investition in wirtschaftliche Zukunft und Innovationskraft“, so Claus Ruhe Madsen, Minister für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus des Landes Schleswig-Holstein. „Deshalb werden wir auch weiterhin dafür Sorge tragen, dass Gründungen in Schleswig-Holstein verlässlich unterstützt werden.“

**FRAUEN GRÜNDEN IN SH
HÄUFIGER ALS MÄNNER
– BUNDESWEITER AUSNAHMEFALL**
In nur zwei Bundesländern sind Frauen in-

zwischen aktiver als Männer, wenn es um die Gründung neuer Unternehmen geht. Schleswig-Holstein gehört dazu, mit 8,7 Prozent Gründerinnen gegenüber 8,3 Prozent Gründern in den Jahren 2020 bis 2024. Bundesweit ist nach wie vor ein Gender Gap zu finden. Wie die RKW-Auswertung zeigt, gelingt es Schleswig-Holstein, Frauen in ihrer Gründungsabsicht nicht nur zu bestärken, sondern ihnen durch konkrete Unterstützungsangebote den Zugang zu erleichtern, ein klarer Standortvorteil.

SPITZENPLATZ AUCH BEI GRÜNDUNGSDYNAMIK: SCHLESWIG-HOLSTEIN ÜBER- ZEUGT IM LÄNDERVERGLEICH

Die hohe Gründungsquote spiegelt nicht nur ein wachsendes Interesse am Unternehmertum wider, sondern auch die Wirksamkeit gezielter Maßnahmen: Die enge Verzahnung von Hochschulen, Gründungszentren, IHKs, Wirtschaftsförderungen, Initiativen und Landespolitik zeigt spürbare Wirkung. Für StartUp SH e. V. und seine Partner ist der Rückenwind aus den Zahlen Ansporn, die erfolgreiche Arbeit weiterzuführen. Das Ziel: Die Gründungsbedingungen im echten Norden weiter verbessern – für alle, die unternehmerisch tätig werden wollen.

REGIONAL- KONFERENZ 2025

„Stark durch Krisen – Die KielRegion zukunftssicher gestalten“

Etwa 230 Gäste aus Wirtschaft, Wissenschaft, Verwaltung und Politik kamen Mitte Juli auf der Schiffswerft in Laboe zur Regionalkonferenz der KielRegion zusammen. Unter dem Titel „Stark durch Krisen: Die KielRegion zukunftssicher gestalten“ stand die Frage im Mittelpunkt, wie sich die Region angesichts multipler Krisen resilienter und zukunftsfähiger aufstellen kann.

Die Zukunftsforscherin Dr. Justine Walter eröffnete die Veranstaltung mit einer eindringlichen Keynote: „Prepare to be unprepared! Aktuelle und multiple Krisen in der heutigen Zeit sind unsichtbar, ungewiss und unvorstellbar – das lässt bewährte Strategien versagen. Doch gerade in dieser Instabilität liegt enormes Potenzial für richtungsweisende Entwicklungen.“ Mit diesem Appell leitete sie die Diskussionen ein und betonte die Notwendigkeit stärkerer interner und externer Vernetzung für die Zukunftsgestaltung.

REGIONALE ZUSAMMENARBEIT ALS SCHLÜSSELFaktor

In mehreren Beiträgen und Diskussionsformaten wurde deutlich: Regionale Kooperation ist ein entscheidender Hebel, um Resilienz gegenüber Krisen aufzubauen. Ob in der Digitalisierung, der wirtschaftlichen Transformation oder im Bereich Infrastruktur und Sicherheit – nur im Zusammenspiel von Unternehmen, Kommunen, Wissenschaft und Politik kann eine Region handlungsfähig bleiben und sich weiterentwickeln. Minister Dirk Schröder, Chef der Staatskanzlei Schleswig-Holstein, betonte in seinem Impuls die Notwendigkeit digitaler Souveränität als Resilienz- und Sicherheitsfaktor aus politischer Sicht. Anja Bauer, Geschäftsführerin

der Bauer Gruppe, ergänzte die wirtschaftliche Perspektive zu Datensicherheit mit einem konkreten Beispiel für eine massive digitale Krise – ihre Firma überwand einen hochprofessionellen und komplexen digitalen Hackerangriff, der so gut wie alle Bereiche des Unternehmens lahmlegte und konnte dies in eine neue Unternehmensstärke umwandeln.

Henrik Welp (EDI.SH) und Mark Siever (German Naval Yards) stellten das Projekt „MAIN – Maritime Accelerator Innovation Network“ vor, das in der KielRegion für Schleswig-Holstein entstehen soll. Es vernetzt Wirtschaft, Wissenschaft, Sicherheit und Politik, um Innovationen im Bereich der maritimen Sicherheit gezielt zu beschleunigen. „Wo, wenn nicht hier im Land zwischen den Meeren?“, so ihr Appell für mehr regionale Kooperation.

UNTERNEHMEN BERICHTEN ÜBER HERAUSFORDERUNGEN UND LEARNINGS

Im Rahmen einer Unternehmensausstellung präsentierten die regionalen Firmen EDUR GmbH, German Naval Yards, der AI-Mindset Campus von falkemedia, PCT

digital und das Restaurant YUMMY! ihre individuellen Wege durch aktuelle und vergangene Herausforderungen – von Lieferkettenproblemen bis zu digitalen Transformationen.

Der offene Austausch zu Erfolgen, Rückschlägen und Learnings war ein zentrales Element der Veranstaltung.

PANELDISKUSSION: WIRTSCHAFT TRIFFT POLITIK

In einer abschließenden Paneldiskussion diskutierten Janina Lin Otto (Stiftungsvorständin und Unternehmerin), Frederike Holdhof (Geschäftsführerin EDUR GmbH), Dr. Ulf Kämpfer (Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Kiel) und Mark Siever (Director Strategic Affairs and Business Development German Naval Yards) mit der Geschäftsführerin der KielRegion GmbH, Ulrike Wielatt, über konkrete Maßnahmen für mehr regionale Widerstandsfähigkeit. Ein Schwerpunkt war auch hier der Schulterschluss zwischen öffentlicher Hand und Privatwirtschaft. Janina Lin Otto betonte, dass es in Zeiten multipler Krisen auch auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt ankomme: „Wir dürfen uns von Herausforderungen nicht unterkriegen lassen. In solchen Zeiten ist es wichtig, sich auf unsere Werte zu besinnen. Keiner von uns hat DIE Lösung – dafür ist unsere Welt zu schnell und zu komplex. Es geht nur gemeinsam.“

Die KielRegion GmbH wird die Ergebnisse der Konferenz weiter auswerten und in konkrete Projekte der Regionalentwicklung einfließen lassen.



Dr. Justine Walter
(Zukunftsforscherin)
bei ihrer Keynote



V. l.: Björn Demmin (Landrat Kreis Plön), Dr. Ulf Kämpfer (Oberbürgermeister Landeshauptstadt Kiel), Ulrike Wielatt (Geschäftsführerin KielRegion GmbH), Jörg Sander (Landrat Kreis Rendsburg-Eckernförde) bei der Regionalkonferenz



ZUKUNFTSSICHER AUFGESTELLT

Wer seine Firma digital zukunftsfähig aufstellen will, kann seit Februar 2025 auf zusätzliche Förderung hoffen.

Die digitale Transformation ist längst kein Zukunftsthema mehr, sondern prägt unseren Alltag – ob im Job oder privat. Während im privaten Bereich smarte Technologien und digitale Services den Alltag erleichtern sollen, stehen Unternehmen unter wachsendem Innovationsdruck. Wer wettbewerbsfähig bleiben will, muss investieren – in neue Prozesse, Technologien und Ideen. Um mittelständische Unternehmen und Freiberufler dabei zu unterstützen, hat die KfW-Bank ihre Fördermöglichkeiten ausgeweitet: Seit dem 20. Februar 2025 wird der bereits bestehende ERP-Digitalisierungs- und Innovationskredit durch einen zusätzlichen Zuschuss ergänzt. Dieser beträgt bis zu drei Prozent der Kreditsumme,

maximal 200.000 Euro – und macht Zukunftsinvestitionen noch lohnender. Der Zuschuss richtet sich dabei an Unternehmen mit einem Jahresumsatz von bis zu 500 Millionen Euro. Entscheidend ist, dass die Zusage für den Kredit nach dem Stichtag 20. Februar 2025 erfolgt ist. Wichtig: Der Antrag muss vor Beginn des Projekts gestellt werden. Nach erfolgreicher Prüfung erteilt die KfW die Kreditzusage – und separat die Bewilligung des Zuschusses. Sobald das Geld aus dem Kredit ausgezahlt wurde, kann auch die Auszahlung des Zuschusses über die Hausbank bei der KfW beantragt werden. www.kfw.de/inlandsfoerderung/Unternehmen/Innovation

Foto: Adobe Stock

MIT DURCHBLICK IN DIE ZUKUNFT

Handwerklich, vielseitig und gefragt: Der Beruf der Augenoptikerin oder des Augenoptikers vereint Präzision, Technik und Kundenkontakt – und bietet beste Perspektiven für die Zukunft.

Ob digitale Welt oder demografischer Wandel – unsere Augen werden gefordert wie nie zuvor. Kein Wunder also, dass die Nachfrage nach qualifizierten Fachkräften in der Augenoptik kontinuierlich steigt. Wer sich für diesen Beruf entscheidet, tut mehr als Brillen verkaufen: Es geht um handwerkliche Präzision, fundierte Beratung und modernste Technologie. In Augenoptikfachgeschäften wird nicht nur angepasst, sondern auch analysiert und optimiert. Digitale Messsysteme,



individuelle Sehprofilanalysen und sogar optometrische Checks gehören längst zum Alltag.

VIELFALT IM ALLTAG UND IM AUSBILDUNGSWEG

Eine Ausbildung zur Augenoptikerin oder zum Augenoptiker dauert drei Jahre – mit besten Voraussetzungen für alle, die technisches Interesse, handwerkliches Geschick und ein gutes Gespür für Menschen mitbringen. Auch ein Sinn für Ästhetik ist

gefragt, schließlich soll nicht nur die Sehleistung stimmen, sondern auch der Stil. Wer noch unsicher ist, kann mit einem Praktikum erste Einblicke gewinnen. Nach dem Abschluss stehen zahlreiche Wege offen: Weiterbildungen zur Meisterin oder zum Meister, Positionen in Filialleitungen oder ein eigenes Geschäft. Auch ein Studium der Augenoptik oder Optometrie ist möglich – für alle, die sich noch tiefer mit der Welt des Sehens beschäftigen möchten.

Foto: Adobe Stock



NEUES ONLINE-PORTAL FÜR EHRENAMTLICHE WAS IST DIE BÜRGERAKADEMIE?

Eine neue Plattform aus Schleswig-Holstein erleichtert jetzt den Zugang zu passenden Fortbildungen – und bringt Transparenz in die bunte Landschaft des Engagements.

Obb Vereinsrecht, Öffentlichkeitsarbeit oder Jugendleitung – wer sich ehrenamtlich engagiert, braucht manchmal mehr als gute Absichten. Mit der „Bürgerakademie“ ist jetzt ein zentrales Portal online gegangen, das Fortbildungsangebote für Ehrenamtliche in Schleswig-Holstein erstmals anbieterübergreifend bündelt. Unter buergerakademie.engagiert-in-sh.de finden Engagierte ab sofort eine wachsende Auswahl an Workshops, Seminaren und Schulungen – etwa zu Vereinsführung, Kommunikation, Öffentlichkeitsarbeit oder rechtlichen Grundlagen.

LANDESWEIT VERNETZT

„Ehrenamtliche leisten enorm viel für unsere Gesellschaft. Mit dem neuen Portal wollen wir sie gezielt unterstützen“, sagt Sozialstaatssekretärin Silke Schiller-Tobies. Die Bürgerakademie wird vom vhs-Landesverband betrieben und mit 20.000 Euro vom Sozialministerium gefördert. Zum Start sind bereits 17 Anbieter vertreten, darunter die AWO, die Feuerwehr-Unfallkasse, Kreisjugendringe und Volkshochschulen. Weitere sollen folgen. „Endlich gibt es einen Ort, an dem sich Engagierte einfach orientieren können“, so Projektleiter Hans Brüller.

Die Bürgerakademie ist Teil des etablierten Portals engagiert-in-sh.de, das bereits als Plattform für Information und Vernetzung im Ehrenamt dient – und damit ein wichtiger Baustein für eine moderne Engagementkultur im Norden ist.

Zukünftige Auszubildende? Finden Sie mit uns!

Durch unseren Vertrieb direkt an alle Abschlussklassen in ganz Schleswig-Holstein und vielen Schulen Hamburgs sprechen Sie mit einem Inserat in unserem Berufsstarter-Magazin *geht los!* direkt die Schülerinnen und Schüler an, die sich jetzt für einen Ausbildungsplatz interessieren.

Möchten Sie mit einer Anzeige oder einem Firmenporträt vertreten sein? Ihre Kundenberaterinnen des geht los! Magazins beraten Sie gern!

Kurze E-Mail an buero@verlagskontor-sh.de oder per Telefon 0431 / 200 766 50 – wir melden uns schnell!

geht los! erscheint jeweils im **März** und **Oktober**.

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist am **05.09.2025**





Foto: Adobe Stock

NEUSTART MIT RÜCKENWIND

Ob nach einer Auszeit oder auf der Suche nach Perspektiven – gezieltes Coaching bringt Schwung in die berufliche Zukunft. Aber welche Fördermöglichkeiten gibt es?

Manchmal braucht es einen Blick von außen, um beruflich wieder festen Boden unter den Füßen zu gewinnen. Ob nach einer längeren Pause, einer Krankheitsphase oder im Übergang zwischen zwei Tätigkeiten – professionelle Coachings können helfen, Ziele zu klären, Stärken neu zu entdecken und die nächsten Schritte bewusst zu gestalten.

COACHING NACH MASS

Das IBB – Institut für Berufliche Bildung – bietet maßgeschneiderte Coachings an, die individuell auf die jeweilige Lebenslage abgestimmt sind. Ob Einzelgespräch, Kleingruppe oder online per Videokonferenz: Ziel ist es, Menschen gezielt bei ihrer beruflichen Entwicklung zu begleiten. Inhalte reichen von der Orientierung auf dem Arbeitsmarkt über digitale Kompetenzen bis hin zu speziellen Angeboten für Akademikerinnen, Berufseinsteiger oder Gründerinnen. Wer lieber digital arbeitet, kann auch virtuelles Coaching wählen – mit professioneller Technik, die der Bildungsträger kostenlos zur Verfügung stellt.

FINANZIELLE FÖRDERUNG MÖGLICH

Gute Nachricht: Viele Coaching-Angebote lassen sich durch die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter vollständig fördern – mit einem sogenannten Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS). Nach einem kostenlosen Erstgespräch erstellt das IBB eine passgenaue Empfehlung. Mit dieser kann beim jeweiligen Kostenträger die endgültige Genehmigung eingeholt werden. Danach steht dem Start nichts mehr im Weg. Weitere Informationen und eine Übersicht aller Programme gibt es auf www.ibb.com

FREIWILLIGENDIENST

EIN SPRUNGBRETT INS BERUFSLEBEN

Nach dem Schulabschluss könnte ein Freiwilligendienst die perfekte Möglichkeit für dich sein, erste Berufserfahrungen zu sammeln und gleichzeitig Gutes zu tun. Doch welche Möglichkeiten gibt es?



Gut für die Vita und die persönliche Erfahrung: Der Freiwilligendienst

Foto: Adobe Stock

Viele Bereiche wie Feuerwehren, Sportvereine oder Umweltorganisationen funktionieren nur dank Freiwilliger. Ein Freiwilligendienst gibt dir die Chance, dich dort zu engagieren und wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Ob in der Altenpflege, Jugendarbeit oder im Umweltschutz – du unterstützt Fachkräfte und erhältst Einblicke in die Berufswelt. Eine Betreuerin oder ein Betreuer begleitet dich und hilft bei Fragen. Zusätzlich kannst du dich bei Seminartagen mit anderen Freiwilligen austauschen.

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG UND VORTEILE

Ein Freiwilligendienst bereichert deinen Lebenslauf und deine persönliche Entwicklung. Du lernst deine Stärken besser kennen, sammelst Praxis und verbesserst ggf. deine Sprachkenntnisse. Einige Hochschulen erkennen den Dienst als Vorpraktikum oder für die Wartezeit an – informiere dich direkt bei deiner Wunschhochschule. Es gibt unterschiedliche Modelle: FSJ und FÖJ dauern meist 12 Monate und bieten Einsätze in sozialen oder ökologischen Projekten. Der Bundesfreiwilligendienst (BFD) ist altersunabhängig und kann mehrfach geleistet werden. Wer ins Ausland möchte, kann Programme wie „Kulturweit“, „Weltwärts“ oder den Europäischen Freiwilligendienst (EFD) nutzen. Mehr Infos unter: www.arbeitsagentur.de/bildung/zwischenzeit/freiwilligendienst-leisten



Erfolgreich bestanden - die diesjährigen Absolventinnen und Absolventen der DHSHaus Kiel, Lübeck und Flensburg

50 JAHRE DUALE ERFOLGS- GESCHICHTE IM NORDEN

Die Duale Hochschule Schleswig-Holstein feiert ihr 50-jähriges Bestehen und verabschiedet 145 Absolventinnen in Neumünster.

Ein duales Studium im Bereich Betriebswirtschaftslehre und Wirtschaftsinformatik bietet den Absolvent*innen beste Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Besonders hervorzuheben sind die hervorragenden Leistungen der diesjährigen Absolvent*innen, die mit exzellenten Noten abschlossen.

EIN HALBES JAHRHUNDERT DUALES STUDIUM

Die Duale Hochschule Schleswig-Holstein (DHSH) zelebriert in diesem Jahr ein besonderes Jubiläum: Seit 50 Jahren werden im Land duale Studiengänge angeboten. Über 145 Absolvent*innen haben kürzlich in den Holstenhallen in Neumünster ihren Bachelor-Abschluss in den Bereichen Betriebswirtschaftslehre oder Wirtschaftsinformatik gefeiert. Diese dualen Studiengänge, die an den Standorten Kiel, Lübeck und Flensburg stattfinden, kombinieren akademische Ausbildung mit praktischer Erfahrung in Unternehmen.

DER WEG ZUR STAATLICH ANERKANNTEN HOCHSCHULE

Die Geschichte der DHSH begann 1974 mit der Gründung der Berufsakademie durch die Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein. Im Jahr 2018 wurde die Duale Hochschule zu einer staatlich anerkannten Hochschule für angewandte Wissenschaften in Trägerschaft der Wirtschaftsakademie. „Wir können stolz auf 50 Jahre duales Studium in Schleswig-Holstein zurückblicken“, erklärte DHSH-Präsident Prof. Dr. Martin Reckenfelderbäumer.

INNOVATIONEN UND STEIGENDENACHFRAGE

Im Jubiläumsjahr geht die Erfolgsgeschichte weiter: „Das duale Studium ist gefragt denn je“, so Reckenfelderbäumer. Zum Wintersemester werden die höchsten Neueinschreibungen der letzten 25 Jahre erwartet. Zudem starten neue duale Studiengänge wie Soziale Arbeit und Software Engineering.

ERFOLGREICHE ABSOLVENT*IN- NEN IM RAMPENLICHT

Die Verabschiedungsfeier bot auch Gelegenheit, herausragende Absolvent*innen zu würdigen. Besonders stolz war die Hochschule auf James Anglim, der seinen Studiengang Wirtschaftsinformatik mit einem Notendurchschnitt von 1,30 als landesweit Jahrgangsbester abschloss. Auch weitere Absolventinnen wie Finnja Seipelt, Anna Lena Bichel und Laura Thießen erzielten bemerkenswerte Ergebnisse.

EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

Mit einer Festrede von Lisa Behn, die selbst ein duales Studium in Lübeck absolvierte und nun in die Leitung der Waldemar Behn GmbH einsteigt, wurde der feierliche Anlass abgerundet. Die DHSH blickt optimistisch in die Zukunft und wird auch weiterhin eine bedeutende Rolle in der Ausbildung qualifizierter Fachkräfte im Land spielen. Weitere Informationen zur DHSH unter www.dhsh.de.

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Im August ist Wohnen wie Urlaub - nur ohne Kofferpacken.
Mit ein paar Tricks und hübschem Schnickschnack
wird's zu Hause sommerfein.



FUNDSTÜCKE MIT STIL

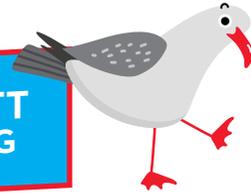
Ob Garten, Küche oder Kaffeepause – mit diesen besonderen Dingen wird's bunt, lecker und besonders. Hier kommen unsere aktuellen Lieblingsteile aus dem Kaufhaus der Kunst in Heikendorf.

WATT FÖR DE LÜTTEN

Du suchst was Hübsches für die Kleinsten – gern maritim, bitte besonders? Dann ab ins Kaufhaus der Kunst in Heikendorf! Hier warten Schnuller, Beißringe, Spielzeug, Stofftiere, Lätzchen & Co. – und alles mit dem gewissen Etwas. Im August gibt's obendrauf noch 20 Prozent auf die Mini-Mode.



**20 PROZENT RABATT
AUF KINDERKLEIDUNG**



GRILLZEIT = GEWÜRZZEIT

Rotwein-Salz, Whisky-Pfeffer oder doch italienische Kräuter? Diese Gewürze machen jedes BBQ zum Geschmackserlebnis. Besonders charmant: Sie kommen im Reagenzglas oder in der Espressotasse daher, ab 4,50 Euro.



KUNSTVOLL TRINKEN

Diese Becher im klassischen Delfter-Blau sind echte Liebhaberstücke – mit vergoldetem Henkel und handgemacht. Verschiedene Motive und passende Servietten machen den Look perfekt. Becher je 13,50 Euro, Servietten je 3,90 Euro. Die Becher sind in Heikendorf und Umgebung exklusiv im Kaufhaus der Kunst erhältlich.



SEGEL SETZEN IM GARTEN

Diese farbigen Sonnensegel bringen Farbe und nordischen Charme in jeden Garten. Sie werden in Handarbeit in Schleswig-Holstein gefertigt und trotzen Wind und Wetter – sogar im Winter, je 42 Euro.

KAUFHAUS DER KUNST

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



WÜRZE TRIFFT FARBE

Warum sollten Salz und Pfeffer immer nur schwarz-weiß sein? Diese knalligen Mühlen sorgen nicht nur für Geschmack, sondern auch für einen Farbtupfer in der Küche und auf dem Esstisch. Im Set für nur 9,90 Euro.



So isst Italien Club

Italien fühlen, schmecken, erleben – mit mir, Serena

Das erwartet dich im Club:



Italien auf deinem Teller
Originalrezepte aus allen
Regionen - echt & köstlich!



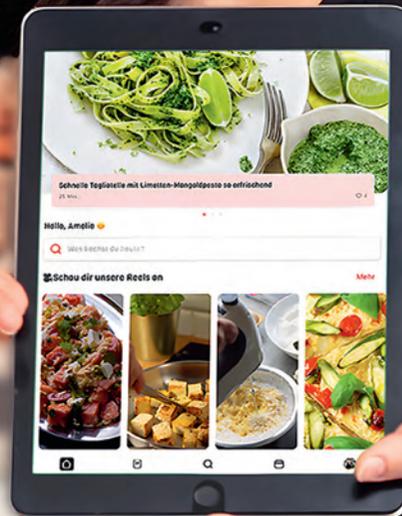
Koch mit mir - ganz einfach
Italienisch kochen mit meinen
Rezeptvideos und Tipps



Italien entdecken & genießen
Geheimtipps für Regionen,
Städte und Genussreisen



Dein digitaler Genussplan
Magazine, Wochenpläne und
Lieblingsrezepte immer dabei



„Ich bin Serena Loddo und liebe die
italienische Küche. Als Italienken-
nerin & Genussexpertin bin ich im
So isst Italien Club an deiner Seite.“

NUR JETZT:

1 Jahr Italien-Gefühl
für nur **19,99 €***

(statt ~~49,99 €~~)

**60%
RABATT**

**Starte jetzt und hole dir
Bella Italia in deine Küche!**
www.soisstitalien.de/kennenlernangebot

*Im ersten Jahr, danach 49,99 €/Jahr





MARKISEN VON HEFA

SCHATTEN MIT STIL

Verwandle deine Terrasse in eine Wohlfühloase mit den innovativen Markisen von HEFA – maßgeschneidert für jeden Wohnstil.

Eine Markise ist mehr als nur ein Sonnenschutz; sie ist ein stilvolles Element für dein Zuhause. HEFA bietet eine Vielzahl von Gelenkarmmarkisen, die sowohl funktional als auch ästhetisch überzeugen. Egal ob Neubau oder Renovierung, die Markisen von HEFA fügen sich harmonisch in jedes Wohnambiente ein. Mit Modellen in verschiedenen Ausführungen und Designs findest du garantiert die Markise, die deinen Bedürfnissen entspricht.

HEFA Kiel, Asmusstraße 19-21, Kiel

Tel.: 0431 / 259 58 63

www.hefa-fahl.info

VIEL MEHR ALS NUR EIN SOFA

Ob Serienmarathon, Kaffeeklatsch oder Übernachtungsgäste – das Modell Four Two Soft von Brühl ist für alles zu haben. Die clevere Ecklösung bietet Platz für vier, verwandelt sich bei Bedarf in eine gemütliche Lounge oder in ein Doppelbett mit 150 x 210 cm Liegefläche. Praktisch: Die Ausrichtung des Drehsofas ist flexibel – je nachdem, was besser passt. Eine integrierte Ablagefläche unter der Armlehne, eine verschiebbare Rückenlehne am Longchair und optionales Zubehör wie Kopfstützen oder Tischmodule, die vor allem im Bettmodus nützlich sind. Dazu kommen hochwertige Materialien – wahlweise Metall- oder Holzuntergestell, Bezüge aus Stoff oder Leder, natürlich abziehbar. Ein echtes Raumwunder, das sich deinem Alltag anpasst. Erhältlich bei **HMC Möbel Company** in Schwentimental.



Familie Hennemann/Damm, Haus & Grund-Mitglied seit 2017

Unsere Immobilie? Dafür haben wir jemanden!



Haus & Grund berät und unterstützt Immobilieneigentümer und solche, die es werden wollen. Für einen Jahresbeitrag ab 80,- Euro. **Mehr Infos bei Haus & Grund Kiel unter 0431 6636-123 oder www.haus-und-grund-kiel.de**



Haus & Grund
Eigentum, Schutz, Gemeinschaft,
Kiel

Lieblingsstücke, die bleiben

brühl



Modell "Moule" Verwandlungssofa
mit flexiblen Rückenlehnen & drehbaren Sitzen.



brühl

Schlafsofa „Quint“
Bestseller ab € 1.798,-
versch. Farben am Lager
- sofort lieferbar !

"Ostseepark Schwentimental"
Dieselstraße 3
24223 Schwentimental
Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de

HMC
MÖBEL COMPANY

HANS SCHÜTT IMMOBILIEN BLEIBT ERHALTEN

ZWEI STARKE FIRMEN HABEN IHRE KRÄFTE GEBÜNDELT



Sönke Bergemann, Geschäftsführer des Haus-, Wohnungs- und Grundeigentümergeinschaft von Kiel und Umgegend e.V. und René Husfeldt, zweiter Geschäftsführer der Haus & Grund Immobilien GmbH Kiel (v. li.)

Die Hans Schütt Immobilien GmbH wurde rückwirkend zum 1. Januar auf die Haus & Grund Immobilien GmbH Kiel verschmolzen. Das Maklergeschäft der ehemaligen Hans Schütt Immobilien GmbH läuft unter der Marke Hans Schütt Immobilien weiter.

Der Zusammenschluss beider Unternehmen war als strategische Antwort auf künftige Marktherausforderungen am 1. Januar 2022 durch den Kauf der **Hans Schütt Immobilien GmbH** durch den **Grundeigentümergeinschaft Haus & Grund Kiel** initiiert worden. Ziel war, neben der Interessenvertretung mit der neuen Immobiliengesellschaft zukunftsichere Dienstleistungen für private Immobilieneigentümer zu entwickeln und Kräfte zu bündeln.

STÄRKUNG DURCH FUSION

Die neue Gesellschaft wird weiterhin durch die Geschäftsführer Sönke Bergemann und René Husfeldt vertreten. Die Marke für den Immobilienverkauf wurde lediglich einer Aktualisierung unterzogen. Unter anderem hat die Marke eine neue Homepage erhalten: <https://schuett.de>. Sönke Bergemann, Geschäftsführer des Haus-, Wohnungs- und Grundeigentümergeinschaft von Kiel und Umgegend e.V. und dessen 100-prozentiger Tochtergesellschaft Haus & Grund Immobilien GmbH Kiel zum Fusionsabschluss: „Die Haus & Grund Immobilien GmbH Kiel, eine Leistungsgesellschaft von Haus & Grund Kiel, kann mit der Fusion Kompetenzfelder und die Reichweite ihrer wohnungswirtschaftlichen Dienstleistungen rund um Ihre Immobilie weiter ausbauen. Kunden steht eine leistungsfähigere Einheit für Immobilienverwaltung, -vermietung und -verkauf zur Verfügung.“

MARKENFOKUS BEI HANS SCHÜTT IMMOBILIEN

René Husfeldt, zweiter Geschäftsführer der Haus & Grund Immobilien GmbH Kiel, ergänzte: „Die Marke Hans Schütt Immobilien konzentriert sich künftig ausschließlich auf Immobilienverkauf und Vermietung als Makler. Kunden brauchen nichts zu unternehmen, außer sich zu freuen, dass ihnen mit der Haus & Grund Immobilien GmbH Kiel ein gestärkter Partner in der Miethausverwaltung und WEG-Verwaltung zur Seite steht, der zukunftsicher aufgestellt ist. Sie können zudem zwischen zwei Abteilungen für Verkauf und Bewertung der Haus & Grund Immobilien GmbH Kiel und der Marke Hans Schütt Immobilien wählen.“ Besuchen Sie die neue Website und überzeugen Sie sich selbst:



Schon von uns gehört? Werden Sie Mitglied!

Wer jetzt eine Mitgliedschaft abschließt, genießt ab sofort alle Vorteile. Und das Beste daran – wir schenken Ihnen den Aufnahmebeitrag. Wozu noch warten?

Mehr Infos unter www.haus-und-grund-kiel.de

Familie Mast, Haus & Grund-Mitglieder seit 2019



WENN TRADITION AUF INNOVATION TRIFFT

Das Einrichtungshaus Möbel Janz in Schönkirchen verbindet langjährige Erfahrung mit zukunftsorientierter Technik. Das Ergebnis? Ein Einkaufserlebnis, das begeistert!

Seit fast 100 Jahren steht das Familienunternehmen **Möbel und Küchen Janz** für Verlässlichkeit, Qualität und gelebte Kund*innennähe. Statt auf Standardlösungen zu setzen, werden maßgeschneiderte Konzepte entwickelt, die auf deine Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt sind. Dabei begleiten dich kompetente Fachberater*innen persönlich – von der ersten Idee bis zur finalen Umsetzung deines Wohn- oder Küchentraums. Möbel und Küchen Janz investieren kontinuierlich in modernste Technologien, um den bestmöglichen Service zu bieten. Speziell ausgestattete Auslieferungsfahrzeuge sorgen für einen sicheren Transport deiner neuen Möbel oder Küche.

DEINE TRAUMKÜCHE WARTET

Dank innovativer VR-Technik wird deine neue Küche schon vor dem Kauf virtuell begreifbar und jedes Detail kann in Ruhe betrachtet und



Die Geschwister Christiane Janz-Schnack und Robert Janz, die den Familienbetrieb in dritter Generation leiten, freuen sich über die Auszeichnung

verlässlich geplant werden. Besonders attraktiv wird die Küchenplanung derzeit durch ein exklusives Aktionsangebot: Beim Kauf einer Küche ab 7.500 Euro erhältst du den Siemens Geschirrspüler SX63EX22CE im Wert von 979 Euro sowie das hochwertige AM-Cook Topf-Set „Senna-8“ gratis dazu.

KAUFE MIT GUTEM BAUCHGEFÜHL

Hier ist Verlässlichkeit gelebte Praxis: Die Lieferung erfolgt pünktlich durch geschultes Fachpersonal und auch nach dem Kauf wirst du nicht allein gelassen, sondern von einem engagierten Kund*innendienst mit festen Ansprechpartner*innen im Haus begleitet. Das Unternehmen wurde bereits mehrfach ausgezeichnet, zuletzt als herausragendes Möbelhaus 2025. Erlebe, wie aus Tradition und technologischem Fortschritt ein außergewöhnlicher Service entsteht – für dein Zuhause von morgen.

Foto: Möbel Janz

WERT
KÜCHE

privileg A E Privileg Kühlschrank PRCTIOVS2E (EEK E)*

PURISTISCHES KÜCHEN-DESIGN – IN MARKANTER KLARHEIT

JANZ
EINFACH

MEHR WERT

7.699,-

VOLLSERVICE-PREIS
inklusive Lieferung & Montage

INDIVIDUELL PLANBAR

WERT-Küche aus dem Programm Ulrika, Front-Kombi aus Lacklaminat muschelweiß matt und Aurora Eiche Nachbildung, Arbeitsplatten Beton quarzgrau Nachbildung, best. aus Hochschrankenelement mit 2 Inseln und Verbindungstisch. Mit Elektrogeräten von Privileg und Einbauspüle. Maße ca. 300 + 463 cm (2x 183 cm je Insel + Tisch 97 cm). Ohne Deko.

E-Geräte inklusive:

Privileg Glaskeramik Kochfeld PCTACK6042 IN	Privileg Backofen PBWIK3NNSF IN (EEK A)*	Privileg Kühlschrank PRCTIOVS2E (EEK E)*
---	--	--

Diese und weitere Kücheninspirationen auf:

www.kuechen-janz.de/mehrwert-kuechen

5 Jahre GARANTIE auf Einbaugeräte

SIEMENS **Miele** **AEG** **Constructa**

10 Jahre GARANTIE des Herstellers

culineo®

Anti-Fingerprint

JANZ
EINFACH

MEHR WERT

Exklusive Frontblenden

5 Jahre GARANTIE des Herstellers

inter living

JANZ
EINFACH

MEHR WERT

Edle Seitenvitrine

inter living

KÜCHEN JANZ

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

Für ein gutes Bauchgefühl

www.kuechen-janz.de

KUNDENZUFRIEDENHEIT

1,4

STÄRKE ZUFRIEDENHEITSMESSUNG 2024/2025

SERVICE INSPEKTOR

AUSGEZEICHNET von unseren Kunden!

Zum 7. Mal in Folge mit Bestnote bewertet!

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

Energieeffizienzklasse (EEK) *1 Spektrum A+++ bis D *2 Spektrum A bis G | *3 Gemäß unseren Garantiebedingungen.

Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modellabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. **Gültig bis 30.09.2025.**

HAUS & GRUND KIEL EMPFEHLEN UND PRÄMIE SICHERN

Mitglieder von Haus & Grund Kiel können für ihren Verein ein Neumitglied werben und erhalten zum Dank eine Prämie.

Über 945.000 private Haus- und Wohnungseigentümer, Vermieter sowie Kauf- und Bauwillige sind bereits Mitglied im Eigentümerverband Haus & Grund. Aus gutem Grund: In unserer starken Gemeinschaft findet jeder kompetente Fachberatung bei rechtlichen, technischen und wirtschaftlichen Problemen mit der eigenen oder der vermieteten Immobilie. Unsere Mitgliederzahl verleiht Haus & Grund eine starke

Stimme. Und mit jedem neuen Mitglied wächst unsere Meinungsmacht. Weil Sie uns unterstützen, sollen Sie auch unmittelbar profitieren: Wenn Sie ein Neumitglied für Haus & Grund Kiel geworben haben, füllen Sie einfach den Prämiencoupon aus und prämiieren Sie sich selbst. Den Prämiencoupon gibt es in der Geschäftsstelle von Haus & Grund Kiel oder er kann unter haus-und-grund-ostsee.de/kiel/

mitglied-werden/ als PDF heruntergeladen werden. Wenn Sie noch gar kein Mitglied sind, dann wird es Zeit dafür. Neben der Interessenvertretung bietet Haus & Grund Kiel zahlreiche weitere Dienstleistungen. Treten Sie unter www.haus-und-grund-kiel.de dem Verein bei und stärken Sie so die Solidargemeinschaft.

Ihr Sönke Bergemann

Rechtsanwalt
Sönke Bergemann,
Geschäftsführer
Haus & Grund in Kiel



SALZ TRIFFT SALBEI

Ab September 2025 bringt Peugeot frischen Wind auf den Tisch – mit stilvollem Keramikgeschirr und der Boreal-Salzmühle in der Trendfarbe Salbeigrün. Der sanfte, von der Natur inspirierte Ton steht für Ruhe, Frische und zeitlose Ästhetik – und liegt damit voll im Trend. Die Mühle gibt es wahlweise in der klassischen 21-Zentimeter-Variante oder im neuen, kompakten Mini-Format mit 12 Zentimetern Höhe. Zwei Größen, ein Stil: nordisch klar, zeitlos modern, ab 19,90 Euro.



Foto: Peugeot

SOMMERZEIT IST OFENZEIT (JA, WIRKLICH!)

Wenn draußen die Sonne scheint, denkt kaum jemand an den Kamin – logisch. Aber genau jetzt ist der perfekte Moment, um dem heimischen Ofen mal etwas Aufmerksamkeit zu schenken. Denn was für Zähne, Autos und Heizungen gilt, trifft auch auf Kachel-, Grund- und Kaminöfen zu: Regelmäßige Wartung tut gut – und sorgt für Sicherheit. Alle zwei Jahre sollte eine Fachkraft ran, am besten vom Ofen- und Luftheizungsbauer-Handwerk. Diese checkt nicht nur, ob alles noch läuft wie geschmiert, sondern reinigt auch die wichtigen Bauteile – etwa die keramischen Züge beim Kachelofen. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern sorgt auch dafür, dass das Feuer im Herbst wieder gemütlich, sicher und problemlos knistert. Und sind wir ehrlich: Wer im Winter friert, weil der Ofen streikt, hat im Sommer einfach falsch geplant. Die Profis von **Fahrenkrug Kamine** aus Kiel und Preetz stehen für alle Fragen rund ums Thema Ofenpflege bereit – unkompliziert, fachgerecht und mit dem nötigen Know-how. Denn behagliche Wärme beginnt mit einem sicheren Feuer. Kiel: 0431 / 20 15 15, Preetz: 04342 / 78 78 65.



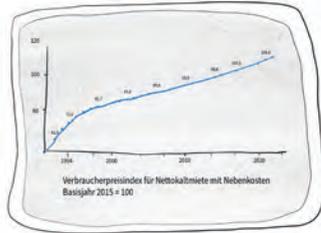
Foto: Adobe Stock

DER PREIS IST HEISS

Miete, Heiz-/Nebenkosten und Immobilienpreise sind im Aufwärtstrend.

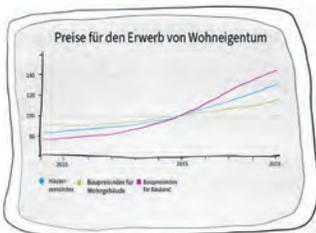
MIETEN

Wer umziehen möchte, weiß, dass immer weniger Mietwohnungen angeboten werden. Mangels ausreichender Bautätigkeit bei hohen Baukosten und steigender Nachfrage ist das Karussell auf dem Immobilienmarkt fast zum Stillstand gekommen. Entsprechend sind die Mieten – besonders in Städten wie Kiel, Lübeck und Flensburg – in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Seit 2020 waren es in Schleswig-Holstein durchschnittlich 10 bis 20 Prozent. Dieser Trend hält weiter an.



HEIZ- UND NEBENKOSTEN

Nachdem die durchschnittlichen Heizkosten zwischen 2010 und 2020 bereits um bis zu 30 Prozent gestiegen waren, kamen durch Energiekrise und Inflation nochmals 15 bis 30 Prozent hinzu. Auch die Nebenkosten stiegen bis 2020 um 15 bis 25 Prozent und seither weiter um 10 bis 20 Prozent. Davon sind Mieter*innen wie Selbstnutzer*innen einer Immobilie gleichermaßen betroffen.



IMMOBILIENPREISE

Wir alle haben erlebt, dass während der Niedrigzinsphase die Immobilienpreise steil nach oben gingen. Seit Beginn des Ukraine-Kriegs erschweren nun höhere Zinsen und energetische Vorgaben die Finanzierung, was auf die Preise drückte. Doch inzwischen

hat sich der Trend laut Bau- und Immobilienpreisindex umgekehrt: Von Mai 2024 bis Mai 2025 verzeichneten sowohl Bestands- als auch Neubauten einen Preisanstieg von 3,2 Prozent – die Talsohle ist also durchschritten.

Energetisch sanierte Objekte sind gefragt und beliebt bei finanzierenden Banken. Doch nicht Banken kaufen, sondern Menschen – für die es eine Investition oder sogar ein Zuhause sein soll. Entsprechend gilt die alte Weisheit: Alles an einer Immobilie lässt sich verändern – außer der Lage. Also: kaufen und sanieren!

Mehr auf www.HELDT.immo
#lieblingsmaklerinkiel
#drohnenpilotin
#immobilienheldt



Immobilienmaklerin
Doris Heldt hat Tipps
rund um deine Zuhause

Fotos: Immobilien-Heldt

Wir stehen für Qualität in der Zinshausverwaltung

GEG, EWKG, EPBD oder

Kappungsgrenze –

wir behalten immer

den Überblick!

Wechseln Sie jetzt und profitieren Sie doppelt von unseren Leistungen.

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

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



Hans Schütt®
Immobilien GmbH



Haus & Grund®
Immobilien GmbH Kiel

Sicherheit muss nicht teuer sein



Wir kümmern uns bei der Wartung um die fachliche Reinigung & Inspektion und sorgen so dafür, dass Ihre Feuerstätte sicher ist und die Heizleistung erhalten bleibt.

Melden Sie sich jetzt für einen Wartungstermin bei uns an!

Denn Frühling & Sommer sind die beste Jahreszeit, um diese fachgerecht durchführen zu lassen.



FAHRENKRUG
KACHELÖFEN & KAMINE

KIEL 0431 - 20 15 15
PREETZ 04342 - 78 78 65
E-Mail cf@fahrenkrug-kamine.de

A woman with long dark hair in a ponytail, wearing a white tank top and white shorts, is standing on a sandy beach. She is stretching her arms upwards, holding her hands together. The background shows the ocean and a clear blue sky.

GESUNDHEIT & WELLNESS

Sommer ist, wenn Mücken stechen,
Schmuckstücke glänzen und Schnecken
plötzlich Beauty-Helden sind. Wir zeigen,
was hilft, was hübsch macht – und was
wirklich auf die Haut darf.



SCHMUCK, DER BLEIBT UND BEWEGT

Im **Goldschmiedatelier Lisa Montbrun** entstehen Schmuckstücke mit Charakter – individuell, modern und verantwortungsvoll. Jeder Ring, jedes Unikat wird von Hand gefertigt – aus Fairtrade-Gold, recyceltem Silber und sorgfältig ausgewählten Edelsteinen. Ob Verlobungs- oder Eheringe, feine Serien wie die florale Bouquet-Kollektion oder maßgefertigte Einzelstücke: Hier verbinden sich Handwerk, Design und Nachhaltigkeit zu etwas Besonderem. Besuche jetzt das Goldschmiedatelier in der Feldstraße 116 und lass dir dein individuelles Schmuckstück erstellen!

Fotos: Goldschmiedatelier Lisa Montbrun

Zeitlos. Handgefertigt. Fair.

Unsere Ringe sind mehr als Schmuck - sie sind ein Statement. Handgefertigt aus Fairtrade-Gold in Kiel. Individuell. Modern. Mit Bedeutung.



Goldschmiedatelier
Lisa Montbrun
Feldstraße 116 | 24105 Kiel
lisamontbrun.com

WARUM TUT DER RÜCKEN WEH, WENN DER FUSS UMKNICKT?

Osteopathie gilt als sanfte Heilmethode – mit Händen, die erspüren, lösen und in Balance bringen. Doch dahinter steckt ein klares Konzept: Drei Säulen bilden das Fundament der Osteopathie. Die erste stellt Osteopathin Eva-Lotta von Heyer heute vor. Parietale Techniken: Bei dieser Methode geht es um Knochen, Gelenke und Bewegungsabläufe. Klingt technisch? Ist aber oft der Schlüssel zur Besserung. Denn Schmerzen entstehen nicht immer da, wo sie spürbar sind. Ein umgeknickter Fuß kann Wochen später Rückenschmerzen verursachen. Die Osteopathie erkennt solche Ursache-Folge-Ketten – und setzt gezielt dort an, wo die Wurzel liegt. Zwar erinnert diese Technik auf den ersten Blick an Chiropraktik, doch der Ansatz ist feiner: Mit sanften Impulsen wird der Körper zur Selbstheilung angeregt. Oft reicht schon diese erste Behandlung, um Bewegung und Wohlbefinden spürbar zu verbessern. In den nächsten Ausgaben stellen wir dir die weiteren Säulen vor. Wer nicht so lange warten will, kann sich schon jetzt einen Termin in der Praxis sichern.

**Osteopathie Praxis Wik,
Eva-Lotta von Heyer, Flensburger
Straße 22, Kiel, Tel.: 0431 / 320 06 48,
<https://osteopathiepraxis-wik.de/>**



Fotos: Osteopathie Praxis Wik



Johanniter Wunsch-Ambulanz

Wir erfüllen letzte
sehnlische Wünsche



Jetzt
spenden!



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

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



medico international

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



LANGANHALTENDE SOMMERBRÄUNE

Im Sommer erfreuen wir uns an sonnengeküsster Haut. Mit den richtigen Pflegetipps und Gewohnheiten lässt sich der sommerliche Glow lange erhalten.

1 Ein Peeling ist eine großartige Methode, um die Bräune länger zu erhalten. Denn abgestorbene Zellen lagern sich an der Hautoberfläche ab und lassen die Bräune weniger strahlend aussehen. Durch sanftes Abrubbeln der Haut werden abgestorbene Hautschüppchen sanft entfernt, sodass die darunter liegende Bräune zum Vorschein kommt und sie gleichmäßiger verblasst.

2 Die wichtigste Zutat, um die Bräune möglichst lange zu erhalten, ist definitiv Feuchtigkeit. Denn sie verbessert die Qualität der obersten Hautschichten, wodurch der natürliche Erneuerungsprozess der Haut verlangsamt wird. Je trockener die Haut ist, desto schneller schuppt sie und verliert damit auch ihre natürliche Bräune. Deshalb cremen, cremen, cremen.

3 Dusche nur lauwarm, denn heißes Wasser entzieht der Haut jede Menge Feuchtigkeit, dadurch schuppt die Haut schneller. Und nach dem Duschen die Haut nur sanft abtupfen statt rubbeln.

4 Hilf im Gesicht mit Selbstbräunern nach. Denn gerade im Gesicht verblasst die Bräune besonders schnell. Grund dafür sind die ständige und gründliche Reinigung meist mit Säuren oder Cremes mit Retinol etc.

1. Entfernt sanft abgestorbene Hautschuppen, bereitet die Haut optimal auf das Bräunen vor und macht sie geschmeidig.

2. Pflegt die Haut intensiv und bereitet sie optimal auf das Bräunen vor.

3. Diese leicht aufzutragende Bodylotion baut schrittweise einen sonnengeküssten Glow auf und schließt die Feuchtigkeit bis zu 72 Stunden lang ein.

4. Diese streifenfrei und leicht aufzutragende Bodylotion verleiht der Haut nach und nach eine mittlere bis dunkle Bräune und schließt die Feuchtigkeit bis zu 72 Stunden lang ein.

5. Dieses Multitasking-Konzentrat mit 100 % natürlichem Bräunungswirkstoff sorgt für einen strahlenden, sonnengeküssten Teint – das ganze Jahr über.



EIN SOMMER VOLLER SPORTLICHER MÖGLICHKEITEN

Fitness, die sich dem Leben anpasst: Das erweiterte Trainingsangebot von Mrs.Sporty bietet dir ab sofort noch mehr Abwechslung – je nach persönlicher Lebenssituation und Zielen. Und das Beste: Wer schnell ist, kann den kompletten August über gratis trainieren.

Manche trainieren am liebsten im Fitnessstudio, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und gegenseitig zu motivieren. Andere holen lieber flexibel zu Hause die Gymnastikmatte raus. Egal welcher Typ du bist, in den Studios von **Mrs.Sporty** in Kiel-Vorstadt, Kiel-Wik und Kronshagen findest du das passende Training für dich. Dank des erweiterten Angebots hast du ab sofort noch mehr Auswahl.

AB SOFORT NOCH ABWECHSLUNGSREICHER

Ob funktionelles Training, innovative Zusatzangebote wie das MyPelvi Beckenbodentraining oder entspannende Lymphmassagen – das Konzept von Mrs.Sporty passt sich

den individuellen Bedürfnissen jeder Frau an. Ein besonderes Highlight im Sommer ist das Outdoor-Gruppentraining, bei dem Mitglieder gemeinsam an der frischen Luft aktiv werden und neue Energie tanken. Aber natürlich kannst du auch wie gewohnt flexibel zu Hause an Live-Classes und On-Demand-Workouts teilnehmen.

SOMMER, SONNE, STRANDFIGUR

Im Rahmen der Sommerkampagne bietet Mrs.Sporty neuen Mitgliedern die einmalige Gelegenheit, im August gratis zu trainieren. So kannst du in der Urlaubssaison ganz entspannt und kostenfrei in deine Fitnessroutine einsteigen, bevor im September dann deine



„Jede Frau ist anders – deshalb braucht es ein Konzept, das sich anpassen lässt. Unser Ziel ist es, Frauen in ihrer Lebensrealität zu stärken – körperlich und mental.“

Oliver Fahrentholz,
Inhaber von Mrs.Sporty in Kiel-Wik

Jahresmitgliedschaft beginnt. Dafür musst du allerdings schnell sein, denn das Angebot ist auf die ersten 50 Neumitglieder begrenzt. Also – worauf wartest du noch? Mehr Infos unter www.mrssporty.de.

Foto: Adobe Stock



Alle Gäste der Flintbeker Saunanächte können sich auf entspannte Abende mit traumhaftem Eiderblick freuen.



Am 8. und 9. August wird das Flintbeker Freibad zum Wellnessstempel.

SAUNANÄCHTE IM FREIBAD FLINTBEK

Es wird heiß und entspannend im Freibad Flintbek: Der Förderverein lädt alle Saunaliebhaber*innen zu einer besonderen Premiere ein – den Saunanächten am 8. und 9. August!

In der Zeit von 19 bis 24 Uhr wird das Freibad am Freitag und Samstag zur Oase der Ruhe und Entspannung, bei der Gäste unter freiem Himmel schwitzen und entspannen können.

Der Förderverein hat für die Veranstaltung mehrere mobile Fasssaunen sowie einen Hot Tub für das perfekte

Wellness-Erlebnis gemietet. Die Saunadüfte, die eine beruhigende Atmosphäre schaffen, kommen von der Eiderapotheke Flintbek. Abgekühlt werden kann sich anschließend im großen Becken. „Die Saunanächte sind eine wunderbare Möglichkeit, die Seele baumeln zu lassen und mit unglaublichem Blick auf die Eider zu entspannen“, freut

sich Fabian Rother vom Förderverein.

Die gesamte Veranstaltung wird auf Spendenbasis angeboten: Für die Teilnahme wird ein Unkostenbeitrag von 10 Euro pro Person und Abend erwartet, auch die angebotenen Getränke und Snacks werden gegen eine Spende abgegeben. Einfach vorbeikommen!

Fotos: Rother / Förderverein Freibad Flintbek e.V. (2)

24h-Intensiv- und Beatmungspflege



INTENSIVPFLEGE für außerklinische Beatmung

- 24-Stunden-Betreuung
- Ambulante Heimbeatmung
- Behandlungspflege
- Grundpflege
- Hauswirtschaft



24h-Intensivpflege Amirov

☎ 04381 - 416 067 4
Diensthandy 24h: 0176 - 220 48 776
✉ info@24h-intensiv-beatmungspflege.de
🌐 24h-intensiv-beatmungspflege.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.

GESUNDHEIT & WELLNESS



INSEKTENSTICHE NATÜRLICH VERMEIDEN UND LINDERN

SCHMERZHAFTE STICHE

Der Sommer bringt Sonnenschein, Wärme und viele Insekten mit sich, die wichtige Funktionen im Ökosystem haben. Trotzdem möchten wir ihre Stiche vermeiden. Zum Glück gibt es natürliche Mittel und Tipps zur Vorbeugung und Linderung von Insektenstichen.

VORBEUGUNG

Ätherische Öle: Zitronen-Eukalyptus-, Lavendel- und Teebaumöl sind echte Insekten-Vertreiber. Einfach ein paar Tropfen mit Kokosöl mischen und auf die Haut auftragen.

Kleidung: Setze auf lange, helle Klamotten. Diese schrecken Insekten eher ab als dunkle Farben.

Netze und Gitter: Moskitonetze über dem Bett oder an Fenstern halten die Plagegeister besonders abends und nachts draußen.

Umgebung: Stehendes Wasser meiden! Mücken lieben es als Brutplatz. Am besten leerst du vollgelaufene Blumentöpfe und Eimer direkt aus.

Natürliche Repellentien: Pflanzliche Insektensprays sind eine super Alternative zu chemischen Keulen.

LINDERUNG

Aloe Vera: Die kühlende Wirkung beruhigt die Haut und lindert Juckreiz. Frisches Gel direkt auf den Stich auftragen.

Honig: Ein kleiner Tropfen direkt auf den Stich wirkt Wunder – denn Honig ist bekannt für seine antibakteriellen und heilungsfördernden Eigenschaften.

Zwiebeln: Landen sonst eher auf dem Teller oder in der Pfanne, können aber auch auf der Haut zur Linderung eingesetzt werden.

Essig: Ein Tuch mit einer Essig-Wasser-Mischung tränken und auflegen – das lindert Juckreiz und fördert die Heilung.

Kühlung: Auch ein Kühlpack oder kaltes Tuch hilft gegen Schwellungen und Juckreiz.



Achte auf ungewöhnliche Reaktionen und suche im Zweifelsfall eine Ärztin oder einen Arzt auf, besonders wenn es um Stiche von Bienen oder Wespen geht, die allergische Reaktionen auslösen können.



„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

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

ZUHAUSE IST ES AM SCHÖNSTEN

Die 24h-Intensiv- und Beatmungspflege Amirov GmbH steht für hochwertige Betreuung von Patient*innen mit komplexen medizinischen Bedürfnissen – und das 24 Stunden am Tag.



„Wir glauben daran, dass jeder Mensch das Recht auf hochwertige und einfühlsame Pflege hat und haben uns spezialisiert auf Intensiv- und außerklinische Beatmungspflege“, sagt Inhaberin Ljubov Amirov. Ihr Unternehmen setzt dabei auf erfahrene Pflegekräfte, modernste Technologien und eine enge Zusammenarbeit mit Ärzt*innen und Angehörigen.

INDIVIDUELLE PFLEGE

„Jede*r Patient*in erhält eine individuell abgestimmte 1:1-Pflege, die nicht nur die medizinische Versorgung, sondern auch emotionale und soziale Bedürfnisse berücksichtigt“, so Ljubov Amirov. Empathie, Respekt und Engagement prägen die Arbeit des Teams. Ziel ist es, den Patient*innen ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Individuelle Pflegepläne und die Einbindung der Angehörigen stehen im Mittelpunkt. Dabei werden nicht nur körperliche, sondern auch soziale und emotionale Aspekte berücksichtigt. Durch kontinuierliche Weiterbildung bleibt das Team auf dem neuesten Stand der Pflegewissenschaft – für eine Pflege, die mehr als nur Versorgung bietet.

Mehr Infos unter Tel.: 04381 / 416 06 74 oder 0176 / 220 487 76 sowie unter www.24h-intensiv-beatmungspflege.de.



SCHNECKENSCHLEIM, SPERMIDIN & CO.

Was können Hype-Wirkstoffe wirklich? Eine Dermatologin räumt auf.

Mal ist es Schneckenschleim, mal ein Molekül mit Sci-Fi-Namen wie NAD+ oder Spermidin – auf Social Media ist ständig vom nächsten „Wundermittel“ die Rede, das Falten wegzaubert, Haut erneuert und für sofortigen Glow sorgt. Aber was davon stimmt wirklich?

Dr. med. Sarah Bechstein, Dermatologin und Gründerin von FORMEL SKIN, kennt die Trends – und liefert den wissenschaftlichen Realitätscheck.

SCHNECKENSCHLEIM: GLITSCHIGER HYPE ODER ECHTE HILFE?

Zugegeben, der Gedanke an Schneckenschleim im Gesicht löst nicht bei allen Begeisterung aus. Aber: Der Wirkstoff ist keineswegs neu, sondern hat durch Instagram, TikTok & Co. nur ein echtes Come-

back gefeiert. In Asien längst etabliert, steckt hinter dem schleimigen Stoff eine spannende Kombination aus Glykoproteinen, Hyaluronsäure, Peptiden und Antioxidantien. Klingt vielversprechend – und das ist es auch, zumindest ein Stück weit.

Der Haut liefert Schneckenschleim ordentlich Feuchtigkeit, stärkt die Hautbarriere und beruhigt kleine Entzündungen. Besonders nach Akneschüben oder bei empfindlicher, trockener Haut kann er also helfen. Auch erste Zeichen der Hautalterung lassen sich damit abmildern – wenn auch nicht wegzaubern.

VERTRÄGLICHKEIT? MEIST GUT!

Was viele überrascht: Schneckenschleim gilt als sehr gut verträglich und ist für nahezu alle Hauttypen geeignet.

Dr. med. Sarah
Bechstein,
Dermatologin und
Gründerin von
FORMEL SKIN,
kennt die Trends



Allergische Reaktionen treten selten auf – wer allerdings zu Tierallergien neigt, sollte vorher besser einen Patch-Test machen. Und auch beim Thema Tierwohl lohnt sich ein zweiter Blick: Manche Hersteller gewinnen den Schleim durch Stressreize bei den Tieren. Wer das nicht unterstützen möchte, greift zu cruelty-free-zertifizierten Produkten – die gibt es inzwischen zum Glück reichlich.

PREIS-LEISTUNG: SOLIDER MITTELWEG

In Sachen Preis-Leistung macht Schnecken Schleim eine gute Figur: Die meisten Produkte sind bezahlbar, und besonders in asiatischen Rezepturen findet sich oft eine wirksame, hautfreundliche Formulierung. Aber: Ein Wundermittel ist der Stoff trotzdem nicht. Vielmehr ein unterstützender Pflegebaustein, der seinen Platz im Badezimmer durchaus verdient hat – aber eben ohne Zauberstab. „Gut verträglich, aber der Hype ist größer als der Nutzen“, fasst Dr. Bechstein zusammen.

TREND-WIRKSTOFFE MIT RISIKO – LIEBER NICHT ALLES AUSPROBIEREN!

Nicht alle Inhaltsstoffe, die im Netz als Geheimwaffe gegen Hautprobleme gehandelt werden, sind so harmlos wie Schnecken Schleim. Vor allem bei DIY-Rezepten ist Vorsicht geboten. Zitronensaft oder Backpulver gegen Pickel? Klingt einfach, ist aber für die Haut pures Chaos. Die aggressive Säure oder Alkalität kann die Hautbarriere massiv schädigen und Reizungen auslösen.

Auch sogenannte „natürliche“ Produkte wie Beef Tallow – also tierisches Fett – sind kritisch zu sehen. Zwar voll mit pflegenden Lipiden, aber bei großflächiger Anwendung nicht selten ein Garant für verstopfte Poren und Unreinheiten.

Ein echtes No-Go sind zudem unregulierte Produkte mit Hydrochinon. Der Wirkstoff ist stark hautaufhellend und wird online oft gegen Pigmentflecken beworben – kann aber Leber und Nieren schädigen und steht nicht umsonst in vielen Ländern unter Rezeptpflicht.

Und dann wären da noch hormonaktive Stoffe wie Phytoöstrogene, die je nach Hormonlage individuell wirken – und im Zweifel lieber nur nach Rücksprache mit medizinischem Fachpersonal verwendet werden sollten.

DER BESSERE WEG: WISSENSCHAFT STATT WUNSCHDENKEN

Die gute Nachricht: Es gibt viele etablierte Wirkstoffe, deren Wirkung durch Studien belegt ist – und die der Haut nachweislich guttun. FORMEL SKIN setzt deshalb konsequent auf evidenzbasierte Inhaltsstoffe, entwickelt in Zusammenarbeit mit Dermatolog*innen und auf medizinischem Niveau. Kein Hokusfokus, keine TikTok-Tricks – sondern gezielte, verträgliche Pflege, die funktioniert.

Wer neugierig geworden ist, findet die Produkte nicht nur online unter formelskin.de, sondern auch deutschlandweit bei Douglas und mycare.

*„Fazit:
Schnecken Schleim
ist gut verträglich,
aber der Hype ist größer
als der Nutzen.“*

Dr. med. Sarah Bechstein

Statt auf Trend-Wirkstoffe vertraut
FORMEL SKIN auf bewährte Inhaltsstoffe mit nachgewiesenem Nutzen





STEINBOCK

22.12.–20.01.

So gut standen deine Liebessterne lange nicht. Damit sich die Zuneigung nicht nur im Kopf abspielt, solltest du deine Gefühle etwas offener zeigen. Berufliche Pläne wollen in die Tat umgesetzt werden. Es besteht nur Gefahr, dass du zu viel auf einmal willst.



SCHÜTZE

23.11.–21.12.

Für dein Zeichen liegen widersprüchliche Tendenzen vor. Fehlt es dir an Weitblick und Energie, solltest du dies als vorübergehenden Zustand ansehen. Missverständnisse könnten dazu führen, dass du an deinen Zielen zweifelst. Nicht immer ist Veränderung die Lösung für Schwierigkeiten. Gespräche mit Freunden geben neue Impulse.



SKORPION

24.10.–22.11.

Mit neuem Selbstvertrauen kannst du beginnen, deine Pläne umzusetzen. Regele Anliegen, für die dir die Energie fehlte, und bereinige Spannungen mit anderen. Der Monat ist günstig für Kurztrips, Besuche, Gespräche und Verhandlungen.



WAAGE

24.09.–23.10.

Es liegt an dir, ob du die kurze Zeit der Ruhe nutzt, um neue Kraft für künftige Abenteuer zu sammeln, oder ob du ein Problem daraus machst, dass nichts Weltbewegendes passiert. Spannungen in der Kommunikation können ab der Monatsmitte eine Rolle spielen. Dank deiner Kompromissbereitschaft braucht es keine langen Diskussionen.



JUNGFRAU

24.08.–23.09.

Der Weg zum Erfolg kann auch mal mühsam sein. Du hast doch wohl nichts anderes erwartet, oder? Leistung allein ist aber nicht alles. Eine etwas gründlichere Organisation könnte dir sicher nicht schaden. Falls du kritisiert wirst, warte mit deinen Argumenten lieber etwas ab. Momentan fällt es dir nicht immer leicht, mit den Reaktionen umzugehen, die du bei anderen auslöst.



WASSERMANN

21.01.–19.02.

Du bist kompromissbereit und andere wissen das durchaus zu schätzen. Dein momentaner Idealismus mag für Liebesangelegenheiten förderlich sein – für neue, praktische Vorhaben bestimmt nicht. Bringe Projekte zu Ende, für die du dich nicht mehr begeistern kannst, oder trenne dich von ihnen. Das schafft Raum für Neuanfänge.



FISCHE

20.02.–20.03.

Eine Erwartung der letzten Wochen kann sich als zerplatzende Seifenblase erweisen. Jetzt lohnt es sich, auf Gelegenheiten zu achten, die neue Entwicklungen in deinem Leben ermöglichen. In der Liebe sind deine Gefühle widersprüchlich. Dabei gibt es keinen Grund mehr, noch länger zu zögern.



WIDDER

21.03.–20.04.

Lasse dich von Zweifeln und kleinen Rückschritten nicht entmutigen. Kaum findest du dich damit ab, dass Dinge nicht immer glatt laufen, wendet sich das Blatt auch schon. Erfolg fängt im Kopf an – plane etwas mehr, als du dir bisher vorgenommen hast. Mit relativ wenig Anstrengung kannst du in der zweiten Monatshälfte viel für dich erreichen.



STIER

21.04.–20.05.

Vorsicht, wenn du über jemanden urteilen musst. Dir fehlen wahrscheinlich wichtige Informationen. Behalte deine Meinung lieber für dich. In der Liebe solltest du selbst die nächsten Schritte planen. Jemand wartet schon länger auf deinen Einsatz.

STERNZEICHEN DES MONATS



LÖWE

23.07.–23.08.

Ein günstige Zeit, die verschiedenen Bereiche deines Lebens zu beleuchten, um dir über deine nächsten Schritte klarer zu werden. Wichtige Gespräche und Verhandlungen solltest du auf die zweite Monatshälfte legen. Bevor du dich zu einem großartigen neuen Vorhaben hinreißen lässt, solltest du dich mit guten Freunden beraten. So wirst du erkennen, ob du über dein Ziel hinauschießt oder deine Kräfte realistisch einschätzt.



ZWILLINGE

21.05.–21.06.

Veränderungen, mit denen du konfrontiert wirst, kommen dir nicht immer gelegen. Theoretische Lösungen wirst du schnell finden – ob die aber von anderen auch bedingungslos angenommen werden, ist fraglich. Dir ist klar, dass nicht jeder Traum sofort erfüllbar ist. Solange du Dinge weiterhin mit Humor nimmst, kommst du auch gut an.



UNSER
ASTROLOGE

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



KREBS

22.06.–22.07.

Anstehende Entscheidungen wollen gründlich überlegt sein. Achte auf dein Gegenüber – bist du dir deiner Sache sehr sicher, kannst du andere leicht vor den Kopf stoßen. Bezieht man Stellung gegen dich, kann es sein, dass du missverstanden wurdest. Bist du dadurch verunsichert, wäre es dennoch keine gute Idee, so weiterzumachen wie bisher.



KREUZFAHRTLOUNGE HIER BUCHT KIEL

Wir sind Dein Ansprechpartner für Deinen
AIDAprima Traumurlaub im Winter 2025 /
2026 ab Kiel.



365 Tage im Jahr für Dich erreichbar



Kreuzfahrtexperten mit Herz,
Leidenschaft und Expertise



Telefon/WhatsApp:
06451 - 71 86 001



post@meine-kreuzfahrtlounge.de

**URLAUB FÄNGT BEIM
BUCHEN AN**

Ostsee



Norwegen



Kanaren



www.meine-kreuzfahrtlounge.de

URLAUBSKÜCHE

BELLA ITALIA!

Salzige Brise & Zitronenduft:
Mit unseren **Fisch- und Meeresfrüchte-Kreationen** verwandelst du deine Küche in ein authentisches Hafenrestaurant am Mittelmeer.

PIZZA BIANCA
VOM GRILL MIT FENCHEL, SARDELLEN UND RADICCHIO

Rezept auf der nächsten Doppelseite



BACKEN STATT GRILLEN

Wer unsere Pizzen lieber im Backofen zubereiten möchte, heizt diesen samt Backblech auf 240 °C Ober-/Unterhitze vor. Die Teiglinge wie beschrieben belegen, nacheinander in 12-14 Minuten goldbraun backen.

EINFACH VORZUBEREITEN

Klassisch wird Caponata kalt gegessen, du kannst sie also schon am Vortag zubereiten und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für maximales Aroma bei Zimmertemperatur servieren.

GEGRILLTER WOLFSBARSCH MIT CAPONATA

Rezept auf der nächsten Doppelseite



Meeresfrüchte- Linguine

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Linguine
- 2 Knoblauchzehen
- 1 roter Peperoncino
- 4 Stiele Petersilie
- 500 g Miesmuscheln (geputzt und entbartet)
- 250 g Garnelen (küchenfertig, geschält)
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 150 ml trockener Weißwein
- 150 g Sahne
- 3 EL Zitronensaft
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser knapp al dente garen. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Peperoncino waschen, putzen, nach Belieben entkernen und hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Miesmuscheln und Garnelen gut waschen und abtropfen lassen. Geöffnete oder beschädigte Miesmuscheln aussortieren und entsorgen.

2 Das Olivenöl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen, Knoblauch und Peperoncino darin 2 Minuten andünsten. Weißwein und Miesmuscheln hinzufügen, alles gut vermengen und mit etwas Salz würzen. Die Pfanne mit dem Deckel verschließen und die Muscheln 2–3 Minuten garen. Garnelen und Sahne unterrühren, alles erneut abdecken und 2–3 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Garnelen rosa und durchgegart sind. Nicht geöffnete Muscheln aussortieren und entsorgen.

3 Die Linguine abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Pasta, Zitronensaft und Petersilie in die Pfanne geben. Etwas Kochwasser hinzufügen und alles kurz weiterköcheln lassen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT **35 MINUTEN**

NOCH MEHR AROMA GEFÄLLIG?

Gib 1 TL Fenchelsaat und 1 fein geschnittene Fenchelknolle mit dem Knoblauch und dem Peperoncino in die Pfanne, das sorgt für eine milde, süßlich-würzige Note, die perfekt zu den Meeresfrüchten passt.



MEERESFRÜCHTE-
LINGUINE

Pizza bianca vom Grill mit Fenchel, Sardellen und Radicchio

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Würfel Hefe
- 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 12 EL natives Olivenöl extra
- 2 Fenchelknollen
- 300 g Kirschtomaten mit Grün
- 1 Radicchio
- 150 g Ricotta
- 150 g Crème fraîche
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 1 EL flüssiger Honig
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 80 g Sardellen in Öl (Glas)
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Minze, Schnittlauch)
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz in einer großen Rührschüssel mischen. Die Hefemischung angießen, 2 EL Olivenöl hinzufügen und alles in 8–10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Die Rührschüssel abdecken und den Teig an einem warmen Ort 45–60 Minuten ruhen lassen.

2 Einen Grill anheizen. Fenchelknollen putzen, das Grün zum Garnieren beiseitelegen, die Knollen waschen und in dünne Spalten schneiden. Mit 4 EL Olivenöl und etwas Salz vermengen und auf dem heißen Grill unter Wenden garen. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und nach Belieben halbieren. Radicchio putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Ricotta, Crème fraîche, Parmesan, Honig, Zitronenschale und -saft verrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Sardellen in einem Sieb abspülen und trocken tupfen.

3 Einen Pizzastein auf dem Grill vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen. Jede zu einem runden Fladen verarbeiten, mit der Ricottacreme bestreichen und mit gegrilltem Fenchel, Tomaten sowie Sardellen belegen. Pizzen auf dem heißen Pizzastein bei geschlossenem Deckel nacheinander goldbraun und kross backen. Inzwischen Kräuter waschen und trocken schütteln. Ggf. die Blättchen abzupfen, dann hacken und mit dem übrigen Olivenöl und etwas Salz verrühren. Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Die Pizzen mit Radicchio garnieren, mit etwas Würzöl beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT **60 Minuten** zzgl. ca. **45 Minuten Ruhezeit**

Gegrillter Wolfsbarsch mit Caponata

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Majoran, Rosmarin)
- 2 Bio-Zitronen
- 2 Wolfsbarsche (küchenfertig, à ca. 500 g)
- 5 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
- 50 g Rosinen
- 3 Zwiebeln
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 400 g Kirschtomaten
- 50 g Pinienkerne
- 1 TL Zucker
- 400 g passierte Tomaten (Dose)
- 3 Stiele Basilikum
- 3 EL Kapern in Lake (Glas)
- 6–8 EL Balsamicoessig
- 1 Ciabatta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Einen Grill anheizen. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Stiele und Zweige grob zerpflücken. Die Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Fische innen und außen waschen. Den Bauchraum mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Knoblauch, Kräutern und Zitronenscheiben füllen. Fische außen mit etwas Öl bestreichen, in Fischgrillzangen geben und auf dem heißen Grill 12–15 Minuten pro Seite grillen.

3 Inzwischen die Rosinen mit 100 ml kochendem Wasser überbrühen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Gemüse waschen und putzen. Sellerie in dünne Scheiben, Aubergine und Zucchini in grobe Würfel schneiden, Kirschtomaten halbieren. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten.

4 Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Sellerie, Aubergine und Zucchini mitdünsten. Alles mit dem Zucker bestreuen, diesen leicht karamellisieren. Die Rosinen mitsamt Ein-

weichwasser hinzufügen und dieses etwas einköcheln lassen. Die passierten Tomaten dazugeben, alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und 8–10 Minuten köcheln lassen. In den letzten 3–5 Minuten die Kirschtomaten mitgaren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Kapern, Pinienkerne und Essig zur Caponata geben, diese abschmecken. Das Ciabatta in Scheiben schneiden. Die gegrillten Wolfsbarsche mit der Caponata und dem Ciabatta anrichten und mit Basilikum garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT **60 Minuten**



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



Katja Baum und Helena Gouveia, bekannt aus „The Taste“, kochen im Strandgut Resort St. Peter Ording

MENÜS MIT WOW-EFFEKT

GENUSSWELLEN IM NORDEN

Das Schleswig-Holstein Gourmet Festival geht ab September in die 39. Runde – und das mit ordentlich Dampf unterm Deckel.

Von Büsum bis Lübeck wird an 15 Orten auf Sternenniveau gekocht, genascht und gefeiert. Zwei 3-Sterne-Köche, viele neue Gesichter und gleich drei Sonderformate – darunter ein süßer Dessert-Lunch zum Finale – versprechen kulinarische Highlights zwischen Nordsee, Ostsee und Ratzeburger See. Mit dabei sind unter anderem: Deutschlands Koch-Olympier Marco Müller, „Saucen-Papst“ Jens Rittmeyer und das TV-erprobte Duo Baum und Gouveia aus „The Taste“. Auch der Gemeinschaftstisch für Alleinreisende bleibt – denn gute Gespräche gehören eben auch zum guten Essen. Wer also mal wieder Lust auf ein Menü mit Wow-Effekt hat, sollte sich eines der 33 Events sichern. Ob No-Waste-Konzept, Bio pur oder Pure-Nature-Küche – hier geht was.

Infos und Buchung: www.gourmetfestival.de

Seit 2024 führt Marco Müller vom Restaurant RUTZ (Berlin) mit Höchstnoten in allen erfolgreichen Restaurant-Guides den deutschen Kocholymp an und verwöhnt am 19. Oktober mit seiner visionären Handschrift die Gäste in der Orangerie an der Ostsee



Am 10. und 11. Oktober wird „Saucen-Papst“ Jens Rittmeyer (Buxtehude) mit Patron Bernd Ratjen im Restaurant Zur Erholung (Uetersen) für ein aromaintensives Menü vorwiegend aus Bio-Produkten sorgen

LILLE LEBT WEITER

Die Hamburger Landgang Brauerei übernimmt den Betrieb und bringt frischen Wind in das Herz der Kieler Bierszene.

Noch vor Kurzem musste die beliebte Kieler Lille Brauerei Insolvenz anmelden – ein Schock für viele Bierliebhaberinnen und Bierliebhaber im Norden. Jetzt gibt es gute Nachrichten: Das Kapitel ist nicht zu Ende. Die Lille Brauerei bleibt ein Ort für handgemachtes Bier und norddeutsche Geselligkeit. Unter der Leitung von David Ufer, einem erfahrenen Branchenprofi und Wahl-Schleswig-Holsteiner, geht es weiter – mit vertrautem Namen, vertrauter Atmosphäre und einem neuen Team vor Ort.

Die neuen Betreiber verstehen sich nicht als Käufer, sondern als „Retter in letzter Minute“. Und genau so treten sie auf: Veranstaltungen wie das beliebte Bingo (1. August) und das Pubquiz (8. August) laufen weiter, die Halle bleibt buchbar für Events – und auch an neuen Bieren wird bereits gearbeitet. Zum Auftakt fließt das frische Pils „LiLa“, gemeinsam von Lille und Landgang gebraut. Ein besonderer Dank gilt den vielen Unterstützer*innen in Kiel: Partner, Fans, Behörden – und nicht zuletzt allen treuen Bierpapier-Inhaber*innen, für die am 25. Juli ein exklusives Pre-Opening-Event stattfindet. Und mit frischem Mut, Kreativität und dem typischen norddeutschen Pragmatismus startet die Brauerei in ein neues Kapitel. Auf Kiel, auf gutes Bier – und auf ein Wiedersehen bei Lille!

Foto: Lillebräu



Geschäftsführer David Ufer (rechts) und Brauer Philipp Andiel blicken zuversichtlich in die Zukunft der Brauerei



Wir bauen für Sie um!

Wir bauen vom 28. Juli bis 28. August für Sie um. Deswegen haben wir in dieser Zeit nicht geöffnet. Ab dem 29. August sind wir wieder für Sie da. Reservierungen für die Zeit nach dem Umbau nehmen wir wie gewohnt online oder telefonisch entgegen. Wir freuen uns, Sie bald wieder bei uns willkommen zu heißen!

HERZLICH WILLKOMMEN IM

FUEGO DEL SUR

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

für jeden etwas dabei: STEAKS - PIZZA - PASTA

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

Sonntags Brunch:
11:00-14:00 Uhr
anschließend à la Carte

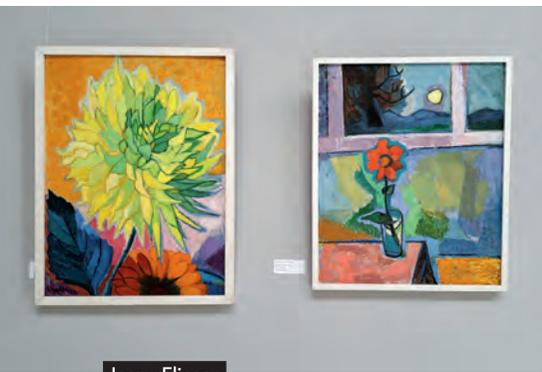
Wir sind jetzt auch Montags wieder für Sie da!

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

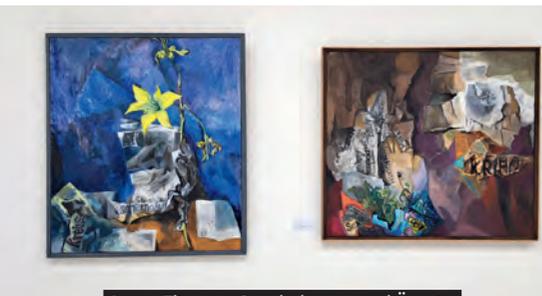
Feiern Sie bei uns Hochzeiten,
Geburtstage, Feiern mit Buffet



www.fuegodelsur.com



Jeane Flieser
- Blumensonne, 1969 / Rote Blume, 1968



Jeane Flieser - Geschehen, 1986 / Ängste

DAS EXPRESSIVE WERK VON JEANE FLIESER VON KIEL NACH KITZEBERG

Das Künstlermuseum Heikendorf präsentiert mit „Zwischen Farbenpracht und Seelenschmerz“ eine umfangreiche Schau mit Werken der Künstlerin Jeane Flieser.

Jeane Flieser kam am 7. Juni 1912 in Kiel als Kind des österreichischen Schauspielers und Regisseurs Hans Flieser sowie dessen aus Heikendorf stammender Gattin Lydia in Kiel zur Welt. 1918 ging die Familie nach Berlin, wo sie 1931 ein Kunststudium begann. Dieses brach sie wegen antisemitischer Anfeindungen 1936 ab, nahm es aber nach dem Krieg 1947 – und dann bis 1953 – wieder auf und wurde Meisterschülerin des weltbekannten Expressionisten Karl Schmidt-Rottluff. Nach ihrem Studium lebte sie als freie Künstlerin und arbeitete bis 1979 regelmäßig auch im geerbten Haus ihrer Tante in Kitzberg. In dieser Ausstellung lässt sich der viel-

seitige kreative Weg von Jeane Flieser wunderbar nachvollziehen. Aus den 1950er-Jahren sind beispielsweise Selbstporträts und ein weiblicher Akt zu sehen. Farbintensivere und lichtere Bilder, die den Einfluss ihres Lehrers zeigen, malte sie in den 1960er-Jahren, während ihre Arbeiten der 1980er-Jahre wieder dunkler werden und viele Grautöne zeigen. Motivisch sind sie vielgestaltiger und regen zum längeren Betrachten an. Die Ausstellung selbst wiederum lädt dazu ein, eine eindrucksvolle Künstlerin zu entdecken, deren Werk eine sehr große Faszination ausstrahlt.

**bis 7. September •
Künstlermuseum Heikendorf**

Fotos: Heiko Buhr



Lars Wiggert - Die Arlau bei Struckum (Nordfriesland)

Bild: Lars Wiggert

LANDSCHAFTSBILDER

Im Frühjahr 2013 lud der Sylter Maler Lars Wiggert Freunde seiner Malerei ein, im Rahmen des Projekts „Hamburg-Westerland: Die Landschaften einer Zugreise“ mit ihm auf Fahrt zu gehen. Zehn Jahre später nahm er das Reiseprojekt für eine Folgeausstellung wieder auf. Entstanden sind viele neue Bilder, die die Schönheit ebenso wie die farbliche Mannigfaltigkeit der Landschaft zwischen Hamburg und Westerland zeigen. Unter dem Titel „Zugfahrt nach Sylt“ präsentiert er aktuell rund 50 seiner Gemälde im Landeshaus Kiel.

**bis 21. August • Landeshaus Kiel
Flure der CDU-Landtagsfraktion**

EINDRUCKSVOLLE FOTOGRAFIEN

Die Ausstellung „HIGH NOON“ beleuchtet die wegweisenden Arbeiten der US-amerikanischen Fotograf*innen Nan Goldin, David Armstrong, Mark Morrisroe und Philip-Lorca diCorcia. Ausgehend vom Studium an der School of the Museum of Fine Arts in Boston Ende der 1970er- und Anfang der 1980er-Jahre nahmen sie im konservativen politischen Klima der Ära Ronald Reagan ihre Arbeit auf. Sie thematisieren oft zwischenmenschliche Beziehungen und gesellschaftliche Themen.

bis 31. August • Stadtgalerie Kiel



Philip-Lorca diCorcia - Chris, 28 years old, Los Angeles, California, \$30, Los Angeles 1990/1992

Foto: Philip-Lorca diCorcia, Courtesy of the artist, Sprüth Magers and David Zwirner



Ausstellungsansicht „Das geliehene Haus - Shell in Transition“

Foto: Jens Gerber

HINTER GLAS

Die Reihe „Pop-up Kunsthalle zu Kiel“ ist mit der 1990 geborenen Wagehe Raufi gestartet. In ihren Arbeiten erkundet die in Berlin lebende Künstlerin die Erfahrungswelten von analogen und digitalen Räumen sowie deren Verhältnis zueinander. Diese Auseinandersetzung führt sie mit ihrer multimedialen Installation „Das geliehene Haus - Shell in Transition“ in Kiel fort. Sie verwandelt den Glasvorbau der sanierungsbedingt geschlossenen Kunsthalle in ein farb- und materialprächtiges Terrarium mit einer LED-Wand.

**bis 31. August •
Glasvorbau der Kunsthalle zu Kiel**

BUCHTIPPS FÜRS SOFA



MONA HARRY BEST-OF VON SLAM-POETIN

Mit „Liebeserklärung an den Norden“ ist die gebürtige Ahrensburgerin vor einigen Jahren berühmt geworden. Darin schildert sie auf humorvolle und pointierte Art und Weise, was sie an ihrer Heimat Schleswig-Holstein so schätzt. Inzwischen hat Mona Harry mehrere Bücher herausgebracht und diverse Preise gewonnen. Ihr aktuelles Werk „Fliegen ist doch eigentlich ganz leicht“ ist eine Sammlung ihrer beliebtesten Texte, enthält aber auch noch Unveröffentlichtes. Thematisch blickt die 33-Jährige nicht nur auf ihre Heimat, Natur und politisches Geschehen, sondern gibt auch intime Einblicke in ihre Gefühlswelt. Ein besonderes Highlight: Die inzwischen in Kiel lebende Autorin hat ihre Texte selbst illustriert.

Mona Harry: Fliegen ist doch eigentlich ganz leicht, KJM Buchverlag, 220 Seiten, 22 Euro



CLAIRE WINTER EIN STÜCK DEUTSCHER GESCHICHTE

„Die Erbin“, das ist Cosima Liefenstein. 1957 ist die aus einer schwerreichen Industriellenfamilie stammende junge Frau 21 Jahre alt und gründet eine nach ihrem Großvater Wilhelm Liefenstein benannte Stiftung. Diese soll allein-stehende Frauen mit Kindern unterstützen. Cosima möchte so etwas an bedürftigere Menschen zurückgeben. Als sie mit ihrem Auto einen Unfall verursacht, lernt sie den Journalisten Leo Markgraf kennen. Was sie nicht weiß: Er versucht, den mysteriösen Tod seines Anwaltsfreundes aufzuklären. Der wiederum steht scheinbar irgendwie auch mit den Liefenstein in Zusammenhang. Cosima hat da selbst schon begonnen, in ihrer Familiengeschichte zu forschen, trifft aber bei ihren Verwandten auf eine Mauer des Schweigens. Was ist in der NS-Zeit geschehen? Und wie haben sich ihr Großvater Wilhelm und seine Söhne, ihr im Krieg getöteter Vater Edmund und ihr Onkel Theodor, aktueller Liefenstein-Chef, sowie Albert in den finstersten Jahren der deutschen Historie verhalten? In zwei Erzählsträngen, einmal in den 1950er-Jahren, einmal in den 1930er/40er-Jahren spielend, lässt uns Claire Winter in ihrem ergreifenden und überaus fesselnden Roman „Die Erbin“ an einer Familiengeschichte teilhaben, in der Anpassung und Schuld ganz nah beieinanderliegen.

Heiko Buhr

Claire Winter: Die Erbin, Wilhelm Heyne Verlag, 589 Seiten, 22 Euro

JULIA R. KELLY INSELGEHEIMNISSE

Das Meer ist stets ein Sehnsuchtsort. Immer wieder reisen wir an diese Grenze und Übergänge, um uns selbst ein bisschen mehr zu finden. Sofern wir nicht persönlich an der Küste stehen, versteht es die Literatur, uns immer wieder dahin zu platzieren. So auch dieser Leseschatz.

Eine Ortschaft in Schottland im Jahr 1900. Verschiedene Perspektiven und Zeiten bereichern die Handlung auf der kleinen Insel. Es beginnt mit dem Fischer Joseph. Er kennt das Wasser und hat ein Gespür für das Wetter. Als ein Sturm aufzieht, wird ein lebloser Junge an die Küste geschwemmt.

Joseph findet ihn und trägt ihn ins Dorf. Die Blicke der Bewohner*innen sind stets auf den Jungen gerichtet, kann es sein? Fast märchenhaft wirkt es. Damals, vor langer Zeit, ging der Sohn von Dorothy ans Meer und verschwand. Der angespülte Junge sieht ihm ähnlich und doch kann er es nicht sein, denn er wäre ja kein Kind mehr. Joseph trägt ihn an den neugierigen und ungläubigen Blicken vorbei zum

TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT

Advertorial



Pfarrhaus. Ausgerechnet Dorothy nimmt das rätselhafte Kind schließlich bei sich auf. Die Geschichte klärt sich langsam auf und stellt doch Rätsel, die aus der Vergangenheit kommen. Was war mit Dorothy und Joseph damals, wo ist ihre Liebe und warum war Joseph am Strand, als erneut das Meer in die Schicksale eingriff?

Ein schönes, ergreifendes Buch über Verlust, Liebe und Zusammenhalt. Es ist der

Debütroman von Julia R. Kelly, der bereits für einige Preise angedacht war und ausgezeichnet wurde. Hervorzuheben ist auch die Buchgestaltung mit dem Holzschnitt von Franziska Neubert als Titelmotiv, das die Stimmung des Inhalts gut andeutet.

Julia R. Kelly: Das Geschenk des Meeres, mare Verlag, 352 Seiten, 25 Euro, www.buchhandlung-friedrichsort.de, www.leseschatz.com





MARIE DIOT

Marie Diots Musik ist eine Mischung aus eingängigem Indie-Pop, elegantem Chanson und sehr viel Spaß. Bei ihren Konzerten kommt man in den Genuss von verquerten, komischen Ansagen und Liedern, die Hits sein könnten. Was Marie zu sagen hat, versteht man nicht immer gleich, denkt aber trotzdem nach. Auf ihrem aktuellen Album „Ein Kohlrabi unter Kolibris“ präsentiert sich die Liedermacherin musikalisch wie thematisch vielseitig und balanciert dabei gewandt zwischen Melancholie und Albernheit, Indie-Pop und

Chanson und vereint alles durch ihren einzigartigen Stil. Unterstützt vom fabelhaften Multiinstrumentalisten Fabian Großberg führten ihre Konzerte sie schon durch ganz Deutschland und die Schweiz – und begeistern überall mit ihrer besonderen Mischung aus Humor und Tiefe. Der Eintritt kostet 20 Euro. Vorverkauf und Abendkasse im Lutterbeker, Kartenvorbestellung auch unter Tel.: 04343 / 9442.

**8. August, 20 Uhr •
Lutterbeker, Lutterbek**

Foto: Julia Geusch

CIRCUS UBUNTU

Von der Idee über die Choreografie und die Musik bis zu den Kostümen, der Küche, der Öffentlichkeitsarbeit und der Pflege der Trecker und Circuswagen: Alles wird vom ehrenamtlich arbeitenden Ubuntu-Team selbst erdacht, organisiert und gemacht – eine gemeinschaftliche Meisterleistung der Jugendlichen und ihrer erwachsenen Mitstreiter*innen. Über 30 Nachwuchs-Artist*innen haben so seit Anfang des Jahres mit viel Engagement und Fleiß eine kunterbunte Show kreiert: „Eine wundersame Reise“ begleitet Fahrgäste auf einer besonderen Zugfahrt, bei der niemand dort ankommt, wo er hin will – sondern wo er hin soll. Der Circus punktet übrigens mit



Foto: Circus Ubuntu

einer weiteren Besonderheit: Es wird kein Eintritt verlangt, sondern um Spenden gebeten. Infos und Platzreservierung unter www.ubuntu.de.

**3. bis 6. August, jeweils 14.30 und 19 Uhr •
Werftpark, Kiel**

ENZO FESTIVAL

Am 8. und 9. August findet in Wagersrott – zwischen Kiel und Flensburg – das Enzo Festival mit über 20 Bands auf zwei Bühnen statt. Durch seine vielfältige und qualitativ hochwertige Musikauswahl verschiedenster handgemachter Musikrichtungen sowie die idyllische Lage inmitten der Landschaft Angeln gilt das urige Festival als echter Geheimtipp der norddeutschen Musikszene.

Von Rock, Ska, Reggae und Funk über Punk, Rock'n'Roll und Country bis hin zu Liedermacher-Klängen und Folk – beim Enzo Festival ist für jeden Geschmack etwas dabei. Mit dabei sind unter anderem: Akne Kid Joe, Cheap Motels (DK), Digger Barnes, Dirty Sound Magnet (CH), Guts Pie Earshot, Johnny Reggae Rub Foundation, The Mocks (NL) und Upploppet (SWE). Für die Aftershow sorgen DJ Bert und Stereotyp Niels.

Karten sind im Vorverkauf für 70 Euro (inkl. Camping) erhältlich – online unter www.enzo-festival.de oder vor Ort in der Buchhandlung Schröder (Süderbrarup), bei Insound Kiel oder im Kaffeehaus Flensburg. Weitere Informationen zum Line-up und Festivalprogramm gibt es ebenfalls auf der Website.

8. und 9. August • Wagersrott



Fotos: Akne Kid Joe © Marie Lehmann



Foto: Beate Grams

TIM LOTHAR

Der dänische Singer-Songwriter Tim Lothar steht für feinfühligem, handgemachtem Blues mit Tiefgang. In der besonderen Atmosphäre der Alten Schwimmhalle am Plöner Schloss entfalten seine Songs besondere Wirkung – reduziert, ehrlich, intensiv. Ausgezeichnet mit dem German Blues Award und bekannt für ausdrucksstarke Soloperformances, kombiniert Lothar klassische Blues-Elemente mit modernen Erzählweisen.

**8. August, 19 Uhr • Restaurant
Alte Schwimmhalle, Plön**

CLAUDE BOURBON

Mit seiner einzigartigen Fusion aus Blues, Klassik, Flamenco und Folk entführt der Gitarrist und Sänger Claude Bourbon sein Publikum auf eine musikalische Weltreise: von den Balearen über den Balkan bis ins Mississippi-Delta. Virtuos verwebt er Elemente von Paco de Lucia, Ritchie Blackmore, Joaquín Rodrigo, JJ Cale und sogar Johann Sebastian Bach zu einem ebenso atmosphärischen wie dynamischen Klangteppich. Sein Spiel ist dabei nie vorhersehbar, aber stets intensiv und emotional. Mehr Infos und Tickets auf www.alte-meierei-am-see.de.

4. August, 19.30 Uhr • Alte Meierei am See, Postfeld



Foto: Claude Bourbon

SOMMERFESTIVAL AUF KAMPNAGEL

Es wird international auf Kampnagel: Das Sommerfestival im August ist ein kulturelles Highlight – seit Jahren begeistert es mit innovativer Performancekunst, Musik, Tanz und Theater. Künstler*innen aus aller Welt bringen Produktionen nach Hamburg, die Grenzen sprengen und Perspektiven erweitern. Das Programm ist ein pulsierender Mix aus eindrucksvollen Inszenierungen, politischen Statements und klanggewaltigen Konzerten – allesamt am Puls der Zeit. Darüber hinaus öffnet das Festival Räume für Begegnung, Diskursformate, Workshops und gemeinsame Stadterlebnisse.

Dabei sind Ikonen der freien Szene ebenso vertreten wie junge Talente, die mutig neue Wege gehen. Einige der Veranstaltungen entstehen in Kooperation mit dem Elbphilharmonie Sommer und spannen so einen musikalisch-performativen Bogen über die Stadt hinweg. Barrierearme Angebote, Familientage und Gespräche mit den Künstler*innen laden zum Mitmachen ein. Wer das Festival kennt, weiß: Hier wird Kunst zum Erlebnis. Mehr Infos und Tickets unter www.kampnagel.de.

**7. bis 25. August
Kampnagel, Hamburg**



Foto: M. Knickriem

KARNEVAL DES GLÜCKS

Camille Saint-Saëns' „Karneval der Tiere“ inspirierte viele – auch Roger Willemssen, der 2013 eine charmante, hintergründige Version schrieb. Beim Schleswig-Holstein Musik Festival führt Katja Riemann mit feinem Gespür und Humor durch dieses tierische Fest: Die Bremer Stadtmusikanten treten als Boygroup auf, der Elefant mixt Techno mit Beethoven und die Fischer-Chöre singen im Aquarium. Gemeinsam mit Franziska Hölscher und Marianna Shirinyan feiert Riemann Willemssens Sprachkunst, Fantasie und feinsinnige Beobachtungsgabe. Im zweiten Teil erklingt sein Text „Das müde Glück“, kunstvoll kombiniert mit Musik von Strawinsky, Mozart und Elgar. Mehr Infos und Tickets sind erhältlich unter www.shmf.de.

8. August, 19.30 Uhr • Kuhhaus, Altenhof



LANDGESTÜT TRAVENTHAL
Großer Landmarkt
 Schönes für Haus & Garten • Antikes Kunsthandwerk • Mode & Accessoires
 Barockpferde in Aktion • Shirehorses • Alpakas
 Ponyreiten • Kinder-Eisenbahn • Obelix & Pippi
 Langstrumpf • Wunderkammer • Landbier
 Holzkohlegrill • Erbsensuppe • Torten
 Parken frei
 Eintritt 7.- • Kinder frei bis 12 Jahre
14. + 15. September
 23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
 HISTORISCHER HENGSTSAAL

Fotos: Infinity Song / intuitive pictures



Foto: Margret Witzke

SOMMERTHEATER: BEZIEHUNGSREICH

Sommerzeit – Komödienzeit! Seit 2009 lädt das theater23 zu lauschigen Abenden auf der schwimmenden Seebühne an der Falkenwiese. Dieses Jahr wird's beziehungsreich: Schauspiel trifft auf Live-Musik, Slam Poetry auf parodistische Lyrik, Improvisation auf feine Arrangements. „Beziehungsreich“ ist eine komödiantische Szenen-Collage von Viola Tharandt und Manfred Upnmoor – bunt, romantisch, voller Zwischenmenschlichkeiten und Lacher. Willkommen im Beziehungsreich! Karten gibt's für 19 Euro an allen bekannten VVK-Stellen. Alle Termine auf www.theater23.de.

Premiere: 1. August (Spielzeit bis 24. August), jeweils 20 Uhr • Naturbad Falkenwiese, Lübeck

TEA HOUSE

Aus einem leerstehenden Treibhaus im Hamburger Landgebiet entsteigen Düfte von halb aufgerauchten Zigaretten und schalem Bier. Aus Handylautsprechern wechseln sich Indie-Charts mit längst vergessenen Rock- und Hip-Hop-Klassikern ab. Das liebevoll getaufte „Tee Haus“, ehemals ein Blumenzuchtbetrieb, ist der Nährboden für fünf Freunde und ihren Spaß an der Musik und wird schließlich zum Namen der 2018 gegründeten Band erklärt. Im Studio zwischen Gräben und Deichen entstehen Indie, Funk und Reggae, von Brett bis Ballade. Support für diesen Abend: „Cactus for Breakfast“ und Pelle+Pack. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.logohamburg.de.

16. August, 20 Uhr • LOGO, Hamburg



Foto: Tea House

SEUN KUTI & EGYPT 80

Aus Funk, Jazz und afrikanischer Polyrhythmik entwickelte der nigerianische Musiker Fela Kuti den Afrobeat – den Soundtrack einer panafrikanischen Befreiungsbewegung. Heute führt sein Sohn Seun Kuti mit Egypt 80 das musikalisch-aktivistische Erbe fort. Seit seinem gefeierten Auftritt 2017 beim Sommerfestival auf Kampnagel hat er drei Alben veröffentlicht und eine Grammy-Nominierung erhalten. Nun kehrt er zurück – mit dem neuen Album „Heavier Yet (Lays the Crownless Head)“, produziert von Lenny Kravitz. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.elbphilharmonie.de.

16. August, 20 Uhr • Elbphilharmonie, Hamburg



Foto: Kola Oshalusi

WILLIAM WAHL

Mit „wahlweise“ präsentiert William Wahl sein drittes Programm. Sorgen seine Wortspiele verlässlich für Lachsälven, ist es doch die ganz besondere Mischung aus Poesie und Komik, mit dem ihm die Klaviatur des Kreises gelingt. Zartbitterböse sind seine Klavierlieder, und in ihnen behält er trotz seiner sehr feinen Beobachtung der menschlichen Schwächen stets einen liebevollen Blick aufs Leben. So zeigt er uns in seinem Lied „Rein versehentlich einvernehmlich“, dass wir das mit der Liebe vielleicht doch noch hinkriegen können – trotz alledem. Der Eintritt kostet 29 Euro. Vorverkauf und Abendkasse im Lutterbeker, Kartenvorbestellung auch unter Tel.: 04343 / 9442.

15. August, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek



Foto: Axel Schulte

Foto: Queen Productions Ltd.



QUEEN HEAVEN

Mediendom „will rock you“ – mit einer Hommage an die vier Ausnahmekünstler von Queen: Brian May, John Deacon, Roger Taylor und natürlich Freddie Mercury. Zahlreiche originale Musik-, Bild- und Videoaufnahmen wurden behutsam für die 360°-Technik aufbereitet und machen das Erlebnis einzigartig. Zu hören sind die größten Hits und Rock-Hymnen der Bandgeschichte. Queen so nah wie nie zuvor – in einem 77-minütigen, immersiven 360-Grad-Rundum-Spektakel. Tickets sind für 12 Euro auf www.fh-kiel.de/mediendom erhältlich.

9. und 23. August, 18.30 Uhr • Mediendom, Kiel

So. 31.08.25 Krusenköppel
Karten überall im Vorverkauf oder unter www.merz-vs.de

Foto: Samira Neitzke



NICK MARCH

Am 16. August ist Singer-Songwriter Nick March Teil der beliebten Konzertreihe „Konzerte unterm Sternenzelt“ in der Kalkberg Oase Bad Segeberg. Nick March steht für gefühlvolle deutsche Texte, warme Melodien und eine charismatische Bühnenpräsenz. Seine Musik bewegt sich zwischen Pop, Folk und Chanson – mal leise und nachdenklich, mal mitreißend und voller Lebensfreude. In seinen Songs geht es um das Leben, die Liebe und alles dazwischen – authentisch, direkt und immer mit einem offenen Herzen. Die „Konzerte unterm Sternenzelt“ sind längst ein fester Begriff in der Region und gehören fest zur kulturellen DNA der Stadt. Inmitten von Bäumen, Lichtern und lauen Sommerabenden wird hier Musik zum gemeinsamen Erlebnis. Der Eintritt ist frei, der Hut geht rum.

16. August, 20 Uhr • Kalkberg Oase, Bad Segeberg

das Tandemprojekt
von **kulturgrenzenlos e.V.**

In unserem Tandemprojekt vermitteln wir Menschen mit & ohne Flucht-/Migrationserfahrung anhand gemeinsamer Interessen. Unser Motto lautet dabei "Inklusion durch Freundschaft". Uns ist wichtig, dass sich die Tandems auf Augenhöhe begegnen.

Während wir uns über jede Anmeldung gleichermaßen freuen, suchen wir aktuell insbesondere nach Menschen ohne Flucht- oder Migrationserfahrung. Wir haben eine sehr lange Warteliste von Menschen mit Fluchterfahrung.

Anmeldung:
www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt/

CARL MICHAEL BELLMAN

Carl Michael Bellman (1740–1795) ist der bekannteste Lyriker und Liedermacher Schwedens. Es vergeht kein Tag im nordischen Königreich, an dem nicht irgendwo Bellman gesungen oder rezitiert würde. Bellman schuf ein geradezu modern anmutendes Werk: In seinen Liedern und Episteln schilderte er den Alltag im Stockholm des 18. Jahrhunderts, er richtete seinen Blick in die kleinen Gassen und unzähligen Kellerkneipen Stockholms. Er schilderte, was er dort sah: Prügeleien, Suff in allen Spielarten, heiße Diskussionen, amouröse Verwicklungen, Kartenspieler,

Leichenbegängnisse wie Kindsgeburten. All diese Eindrücke brachte Bellman zu dichterischer Form. Der Abend macht mit Leben und Werk Bellmans bekannt: Flavia und Rainer Panitz aus dem Donauried in Bayern singen zur Gitarre und zum Hackbrett Lieder des großen Schweden. Stephan Opitz, Literaturwissenschaftler an der CAU, spricht über die Faszination Bellmans im deutschsprachigen Raum und die Bedeutung Bellmans in der europäischen Dichtung. Karten sind für 12 Euro erhältlich unter www.literaturhaus-sh.de.

14. August, 17.30 Uhr • Literaturhaus SH, Kiel

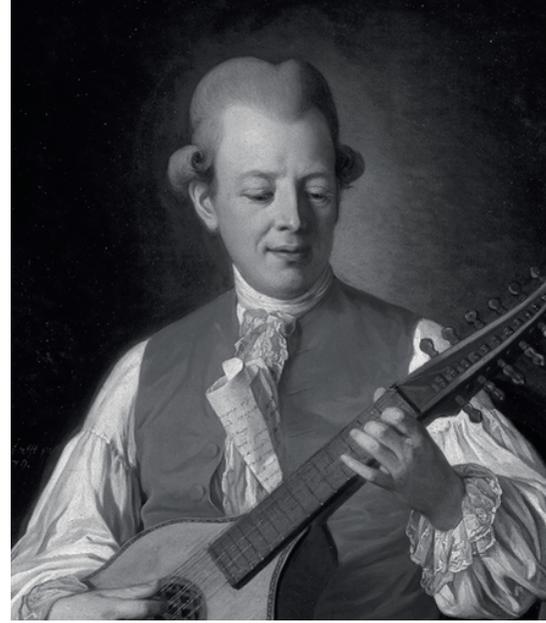


Bild: Per Krafft d. Ä.



Foto: fever/Candlelight

CANDLELIGHT: TRIBUT AN HANS ZIMMER

Die Eventreihe Candlelight bringt ein besonderes Live-Erlebnis in die St. Nikolai-Kirche Kiel: Im warmen Schein tausender Kerzen erklingt die Musik von Hans Zimmer – emotional, episch und zeitlos interpretiert vom Stella Quartett. Auf dem Programm stehen Highlights wie „Time“ (Inception), „This Land“ (König der Löwen), „Cornfield Chase“ (Interstellar) und die Suiten von „Gladiator“ und „Fluch der Karibik“. Die einzigartige Atmosphäre macht diesen Abend zu einem unvergesslichen Konzerterlebnis inmitten einer der schönsten Kirchen Kiels. Mehr Infos und Tickets: feverup.com/de/kiel

16. August, 20.45 Uhr • St. Nikolai-Kirche, Kiel

THOMAS QUASTHOFF QUARTETT

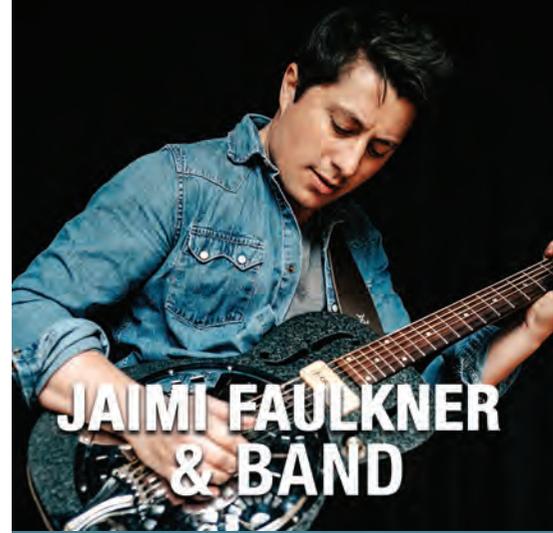
Seit 50 Jahren steht Thomas Quasthoff (Foto Mitte) auf den Bühnen der Welt – als dreifacher Grammy-Gewinner, Bass-Bariton und eine der großen Künstlerpersönlichkeiten. 2012 beendete er seine klassische Gesangskarriere und widmet sich seither erfolgreich dem Jazz, der Rezitation, Schauspielerei und Moderation. Beim Schleswig-Holstein Musik Festival feiert er sein Bühnenjubiläum mit einem leidenschaftlichen Jazz-Konzert. Weitere Informationen und Tickets unter www.shmf.de.

17. August, 19.30 Uhr • Stadeum, Stade

19. August, 19.30 Uhr • Freilichtbühne Krusenköppel, Kiel

Foto: Lukas Beck





JAIMI FAULKNER & BAND

26.09.25

KONZERTHIGHLIGHTS IN DER PUMPE

Nach der Sommerpause wird die Pumpe in Kiel wieder zum Hotspot für energiegeladene Live-Musik – und startet direkt mit drei absoluten Highlights: Am 29. August feiern Dog Compound ihr 25. Jubiläum – laut, wild und garantiert genreübergreifend. Post-Grunge trifft Punkrock und puren Wahnsinn, dazu The Pinpricks als explosiver Special Guest mit Garage-, Punk- und Indie-Vibes. Weiter geht's am 11. September mit Men Without Hats (Foto re.). Die kanadische

Synthpop-Legende um den Welthit „The Safety Dance“ bringt sowohl ihre ikonischen Klassiker als auch brandneue Songs auf die Bühne – ein Pflichttermin für alle 80s-Fans. Mit sphärischer 80s-Nostalgie, Alternative, Wave und Indie Pop erschafft „Modular“ (li.) am 28. September eine einzigartige Klangwelt. Ihre neue EP „Trümmer“ vereint Melancholie und Euphorie und lädt zum Mitträumen und Tanzen ein. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.diepumpe.de.

Fotos: Modular / Men Without Hats

- 29.08. - 25 JAHRE DOG COMPOUND
+ SPECIAL GUEST THE PINPRICKS
- 06.09. - JUST TAYLOR NIGHT -
ONE NIGHT ALL ERAS
- 11.09. - MEN WITHOUT HATS
- 18.09. - SAG MAL, DU ALS PHYSIKER
- 19.09. - HARD ON THE WIND FESTIVAL
- 20.09. - FLYING CIRCUS
- 25.09. - ZSK + ROGERS
- 27.09. - WELLBAD
- 28.09. - MODULAR
- 02.10. - TEUTEREKORDZ
- 02.10. - STORM SEEKER
- 03.10. - I-FIRE
- 04.10. - PRESSLUFTHANNA
- 08.10. - MIA MORGAN
- 11.10. - SUPERBRISÉ
- 11.10. - THROUGH THE NIGHT
- 15.10. - ROLLER DERBY
- 17.10. - PHILIPP DITTBERNER
- 18.10. - LES YEUX DLA TÊTE
- 23.10. - MAKE A MOVE
- 24.10. - HINNERK KÖHN
- 25.10. - ACHT EIMER HÜHNERHERZEN
- 27.10. - LEAP
- 30.10. - BABYLON CIRCUS



GUITAR HEROES FESTIVAL

Im September wird's gleich vier Tage lang musikalisch heiß in Gerd's Juke Joint in Joldelund: Das Guitar Heroes Festival geht in zwei neue Runden! Auftakt ist am Montag, 1. September, mit dem US-Amerikaner Jovin Webb (re.) und seiner Band – exklusiv für den Norden. Zweieinhalb Wochen später folgt vom 19. bis 21. September die Drei-Tages-Ausgabe mit Top-Acts wie Will Wilde (UK) mit fünfköpfiger Band,

der Phil Bee Cocker Band (NL), Dan Patlansky (SA) sowie der Akustik-Show mit The Wildes feat. Dani & Will Wilde (li.). Das Festival ist eine feste Institution für Blues- und Rockfans und bekannt für seine familiäre Atmosphäre. Mehr Infos zum Line-up unter jukejoint.joldelunder.de, Tickets gibt's an den bekannten VVK-Stellen.

1. September und 19. bis 21. September • Gerd's Juke Joint, Joldelund

Karten und Infos:

www.diepumpe.de

📷 [insta:diepumpe](https://www.instagram.com/diepumpe)

Fotos: Dani & Will Wilde / Dan Patlansky / Jovin Webb



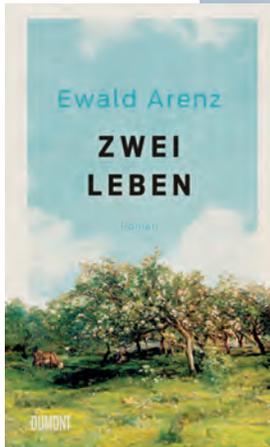
DIE BAND, DIE KEINER KENNT

Wer sind denn die? Vier Gestalten mit Lackstiefeletten, Ringen und Ketten, schwer zu verstehen – nie hier gesehen. Haare wie Gras, Anzug nach Maß, Fell im Gesicht – kennen wir nicht. Während die Einheimischen noch grübeln, packen die Fremden ihre Koffer aus, bauen merkwürdiges Zeug zusammen und plötzlich ist klar: Die niemand hier kennt, das ist eine Band! Schiefe Töne, Tempo vertrackt, keiner im Takt, Text ohne Sinn – alle wollen hin! Klare Botschaft an jede Band, die (noch) keiner kennt: Einfach los-

legen und Spaß haben mit denen, die man trifft! Die vielfach ausgezeichnete Autorin und Illustratorin Nadia Budde lädt ein zu einer interaktiven Lesung mit Animation und Musik: „Die Band, die keiner kennt“ wird gelesen, musikalisch inszeniert, in Teilen als Trickfilm zu sehen sein und sprachspielerisch mit den Kindern fortgeführt. Ein Riesenspaß für alle ab vier Jahren. Karten gibt's für 5 Euro zzgl. Gebühr unter www.literaturhaus-sh.de.

27. August, 16 Uhr • Literaturhaus SH, Kiel

Foto: Christian Rieger



WIR VERLOSEN

2 x 2 Karten für die Lesung am 28. August + je 1 x „Zwei Leben“! Jetzt mitmachen: kielerleben.de/gewinnspiele

EWALD ARENZ

Am 28. August erwartet das Publikum im Studio Filmtheater ein ganz besonderer Literaturabend: Bestsellerautor Ewald Arenz liest aus seinem aktuellen Roman „Zwei Leben“ und weiteren Werken. Mit viel Charme, Tiefgang und Witz erzählt er von seinem Leben zwischen Klassenzimmer und Schreibtisch, gibt persönliche Einblicke in seinen kreativen Prozess und spricht über das, was ihn antreibt. Ein Abend voller Geschichten, Gedanken und Inspiration. Tickets sind im Studio Filmtheater für 17 Euro im VVK und für 20 Euro an der Abendkasse oder unter www.eventim.de erhältlich.

28. August, 20 Uhr • Studio Filmtheater, Kiel

Foto: Birkefeld

HELGE SCHNEIDER

Es ist bereits die soundsovielte Tournee des Superstars aus dem Ruhrpott. Mittlerweile hat er sogar Freude am Reisen: „Ja! Ich sehe mir alles genau an!“ Und so kommt Helge Schneider nun endlich auch wieder zu uns. „Ich suche immer Kontakt zu meinem Publikum. Und: Ich will, dass die Leute sich nicht mehr so ernst nehmen können. Sie sollen lachen. Wenn nicht, auch egal. Ich für meinen Teil finde vieles ja überhaupt nicht lustig. Aber das muss man verstehen. Ich sehe mich ja tagein tagaus im Spiegel. Doch Vorsicht! Der Schock könnte tief sitzen, wenn ich die Perücke

abziehe!“ Die Band zupft und dudelt die schönsten Kompositionen des virtuosen Entertainers – glücklicherweise hat er unzählige davon im Kopf. Und nun wird Helge Schneider auch noch 70: „Hätte ich nie gedacht, als ich geboren wurde, dass ich mal 70 werde! Was für eine willkommene Überraschung!“ Also: Wer Helge Schneider noch einmal sehen will, nix wie hin! Tickets sind für 50,90 Euro zzgl. Gebühr an allen bekannten VVK-Stellen und unter www.merz-vs.de erhältlich.

31. August, 19 Uhr • Freilichtbühne Krusen-koppel, Kiel



Foto: Helge Schneider



HEINZ RUDOLF KUNZE

2025 feiert ein echter Klassiker großen Geburtstag: Heinz Rudolf Kunze bringt sein Kultalbum „Dein ist mein ganzes Herz“ zurück auf die Bühne – 40 Jahre, nachdem der Song erstmals die Charts eroberte und als einer der größten Hits der 80er-Jahre bis heute Generationen verbindet. Für diesen besonderen Sommer hat der Rockpoet eine Show vorbereitet, die keine halben Sachen macht: Große Hits, große Bühnen und eine Verstärkung,

die wie immer alles gibt! Kunze zeigt, dass außergewöhnliche Songs und kluge Texte kein Verfallsdatum kennen. Titel wie „Lola“, „Finden Sie Mabel“, „Alle Herren Länder“, „Ich glaub es geht los“, „Dies ist Klaus“ und natürlich „Dein ist mein ganzes Herz“ werden live in einer energiegeladenen Show zelebriert, die alte und neue Fans zusammenbringt. Mehr Infos und Tickets sind erhältlich unter www.eutiner-festspiele.de.

7. September, 19 Uhr • Seebühne, Eutin

Foto: Simon Stoeckl

GÖNN DI WAT – GÖNN DI PLATT!

Die **Niederdeutsche Bühne Kiel** freut sich auf zahlreiche Premieren in der Spielzeit 2025/2026. Los geht's am 20. September mit der berührenden Komödie „Mit dien Oogen“: Anna lebt ein normales Leben – zumindest denkt sie das. Sie ist erfolgreiche Anwältin, alles läuft nach Plan. Bis zu dem Abend, an dem Karl vor ihrer Tür steht. Karl ist anders. Doch mit der Zeit lernt Anna, dass das Leben aus einer anderen Perspektive gar nicht so schlimm oder „verrückt“ ist, wie es zunächst schien. Bei „Dree'erpack“ reisen drei alte Freundinnen in die Vergangenheit und decken Geheimnisse auf. Zur Weihnachtszeit „sucht Matti den Weihnachtsmann“ und an Silvester löst „Fro Pieper“ wieder Mordfälle. Auch für 2026 sind schon spannende Produktionen in Aussicht. Den Spielplan und Tickets gibt's unter www.nbkiel.de.



Foto: Imke Noack



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



sa 2.8. **Jan Hengmith** Flamenco
 fr 8.8. **Marie Diot** Indie-Pop + Chanson
 sa 9.8. **Lutterbeker - Der Film**
 fr 15.8. **William Wahl** „Wahlweise“
 sa 16.8. **William Wahl** „einmal das beste von allem“
 fr 22.8. **Stürwoldt + Schnoor** Lieder op Platt
 fr 29.8. **LaLeLu** Best of 30 Jahre
 sa30.8. **LaLeLu** Best of 30 Jahre
 fr 5.9. **Hörbie Schmidt Band / Czuya**
 sa 6.9. **Reisegruppe Ehrenfeld**
 fr 12.9. **Alice Köfer** „Alice auf Anfang“
 sa 13.9. **Philipp Scharrenberg** Kabarett Mindfucks
 fr 19.9. **Jess Jochimsen** SatireSongs
 sa 20.9. **Matthias Brodowy** Musik Kabarett
 fr 26.9. **ThalamusTheater** „Der Aufzug“
 sa 27.9. **catfish row** musik v. Duke Ellington/Gershwin

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442  
www.lutterbeker.de

DAS ABONNEMENT DER NIEDERDEUTSCHEN BÜHNE KIEL

Platzabonnement ab 54€

Wählen Sie Ihren Platz an einem festen Wochentag für sechs Inszenierungen. Donnerstag und Freitag um 19:00 Uhr oder Samstag und Sonntag um 18:00 Uhr.

Geschenkabonnement ab 45€

Besuchen Sie ab Januar 2026 fünf Inszenierungen wahlweise am Freitag um 19:00 Uhr oder am Sonntag um 18:00 Uhr.

Wahlabonnement ab 38€

Besuchen Sie vier Inszenierungen Ihrer Wahl an einem Termin Ihrer Wahl.

BERATUNG UND VERKAUF

Abonnementbüro im Opernhaus Kiel:
 Telefon 0431 901 2879
 Fax 0431 901 62874
 E-Mail aboservice@theater

NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL

Gönn Di wat - gönn Di Platt!



DIE NÄCHSTE

KielerLeben

erscheint am
29.08.

Anzeigenschluss
20.08.

AUS DER REDAKTION

„EINFACH MACHEN!“

Zwei Frauen, ein Unternehmen – und jede Menge Ideen im Gepäck. Seit Kurzem führen wir, Gesa Schimmer und Kathrin Wesselmann, gemeinsam die Nordmedien. Als Doppelspitze. Als Team. Und ja: Wir haben richtig Bock drauf!

Zugegeben: Als wir gesagt haben „Wir übernehmen dann mal die Geschäftsführung“, dachten wir kurz: Wie schwer kann's schon sein? Ein paar Meetings, ein bisschen Strategie, vielleicht ein Flipchart mehr im Büro. Spoiler: Es sind mindestens drei Flipcharts ge-

worden und eine ganz schöne Portion Verantwortung obendrauf. Aber ehrlich gesagt: Wir freuen uns darauf, denn wir kennen das Team, die Themen, unsere Kundinnen und Kunden seit vielen Jahren.

Wir glauben an Führung mit Herz, Hirn und Humor – und daran, dass man auch mal „Keine Ahnung, aber wir probieren's einfach“ sagen darf. Unser Motto? „Einfach machen!“ Nicht zu wechseln mit „planlos durch den Tag“, sondern eher: keine Angst vor neuen Ideen, keine endlosen Meetings und keine Führung von oben herab.

Was wir nicht wollen: Chefin spielen. Was wir wollen: möglich machen. Räume öffnen. Lachen, wenn's knirscht. Entscheidungen treffen, auch wenn's unbequem wird. Und zwischendurch mal fragen: „Was braucht ihr eigentlich von uns?“

Kurz gesagt: Wir machen das jetzt einfach. Und wir freuen uns auf alles, was kommt – mit euch, liebe Leserinnen und Leser, liebe Kundinnen und Kunden und natürlich mit dem besten Team der Welt – danke für euren Support, ihr seid einfach toll!

Eure Gesa und Kathrin

Kathrin und Gesa (v. l.) sind die neue weibliche Doppelspitze bei den Nordmedien

Foto: Sandra Huege



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, Mareike Neumann, Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabelle Sester, Hanna Wendler, Natalie Zahnow

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Stephan Reußner, Tel.: 0431 / 200 766-62

E-Mail: s.reussner@falkemedia.de

Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89

E-Mail: f.barghan@falkemedia.de

Kathrin Mandel, Tel.: 0431 / 200 766-24

E-Mail: k.mandel@falkemedia.de

Gesa Schimmer, Tel.: 0431 / 200 766 75

E-Mail: g.schimmer@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung: Sandra Huege

Titelgestaltung: Sandra Huege

Anzeigengestaltung: Nicolas Rexin

Titelfoto: Adobe Stock

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

Abopreis: 25 Euro

Aboservice: Tel.: 0431 / 200 766-00

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein – Der Blog

www.foerdefraeulein.de

Sylt Fräulein – Der Blog

www.syltfraeulein.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)

Mac Life (www.maclife.de)

BEAT (www.beat.de)

www.falkemedia.de

© 2025 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.

DER GROSSE LORRIOT-ABEND

LORRIOT

Jetzt
rechtzeitig
Tickets
sichern!

„Urkomisch und meisterhaft
auf den Punkt gebracht –
zum Tränen lachen!“ (DIE WELT)

MIT GROSSBILD-LEINWAND

04.01.26 So, 14.30 Uhr

KIEL • Wunderino-Arena

18.01.26 So, 14.30 Uhr

LÜBECK • MuK

Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und
auf [eventim.de](https://www.eventim.de) bereits ab € 42,-

Glasfaser ab
19,95 €*
buchen!

TNG-Glasfaser. Wieder ausgezeichnet.

Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis
in Schleswig-Holstein!

 **tng.de**

* Das Angebot gilt für die Glasfasertarife surf1000, smart1000, family1000 und max1000 bei einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten. · Bereitstellung einmalig 79,95 €. · surf1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 39,95 € mtl. · smart1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 44,95 € mtl. · family1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 54,95 € mtl. · max1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 74,95 € mtl. · Die Tarife sind in vielen Gebieten verfügbar (siehe www.tng.de). Durch den Anschluss können weitere Kosten entstehen. Stand: Januar 2024

