

Kieler Leben

LEINEN LOS!
KIELER WOCHE 2021

Segeln, Kino, Sternenzauber:
das sind die Höhepunkte



Strahlender
September

Der Herbst schleicht sich an und lockt mit leuchtenden
Farben und knackigem Gemüse auf die schönsten Märkte

225 Jahre für
die Region



Wir schenken Zeit. Für gemeinsame Ausflüge.

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

MEINKonto  **SprottenFlotte**
BIKESHARING KIELREGION

*Registrierung erforderlich



Förde Sparkasse



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

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

zum zweiten Mal findet die Kieler Woche nun im September statt, wieder etwas anders als gewohnt – die Gründe dafür sind allen bekannt. Auf Klassiker wie die Windjammerparade und das Feuerwerk müssen wir aber trotzdem nicht verzichten. Letzteres soll in diesem Jahr in Form einer „spektakulären Licht- und Feuerwerkshow“ die Veranstaltung am 12. September ausklingen lassen, so kündigt es die Stadt an. Um ein nachhaltiges Signal zu setzen, die CO₂-Emissionen und die Feinstaubbelastung zu verringern, soll der Teil des pyrotechnischen Feuerwerks gekürzt und auf besonders laute Knalleffekte verzichtet werden. Ergänzt wird der „Sternenzauber über Kiel“ dafür durch eindrucksvolle Lichtinszenierungen in Form einer Drohnenshow sowie einer begleitenden Licht- und Lasershow. Wir sind sehr gespannt! Mehr zur diesjährigen KiWo lest ihr ab Seite 6! Bunt geht es außerdem auf den Herbst- und Gartenmärkten zu, die mit üppigen Blüten und einer Fülle an Früchten schon so langsam die dritte Jahreszeit einläuten (s. Seite 11/12).

Ein orangefarbener Kerl steht dabei auf so mancher Genuss-Gästeliste, ist er doch sowas wie der VIP der Herbstküche. Damit der Kürbis auch in euren Küchen einen großen Auftritt hinlegen kann, präsentieren wir ab Seite 86 raffinierte Rezepte mit Hokkaido. Dass eine Märchenhochzeit nicht unbedingt im Hochsommer stattfinden muss, wollen wir euch ab Seite 60 beweisen. Eine alte Mühle oder Scheune, ein Lichtermeer, Wärme und Gemütlichkeit ... und das Beste: Das Brautpaar muss keine schlaflosen Nächte wegen des Wetters durchstehen, weil man von Anfang an für drinnen plant. Welche Vorteile eine Hochzeit im Herbst und Winter noch mit sich bringt und was Kiel in diesem Monat zudem Schönes für euch bereithält, lest ihr in dieser druckfrischen Ausgabe.

Wir wünschen euch einen strahlenden September!

*Eure Kathrin Wesselmann
und die KIELerleben-Crew*

Welche Laufzeit hat ein Dromedarlehen?

Wir beantworten auch ungewöhnliche Fragen rund um Ihre Baufinanzierung.

**Persönliche
Budgetberatung:
Jetzt Termin
vereinbaren!**



Ihre Finanzierungsberater vor Ort



Holger Paasch
Dipl.-Betriebswirt (FH)



Oliver Arp

Holstenstraße 14-16
24103 Kiel

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

DR. KLEIN

Die Partner für Ihre Finanzen.



7
Leinen los und auf zur
Kieler Woche!



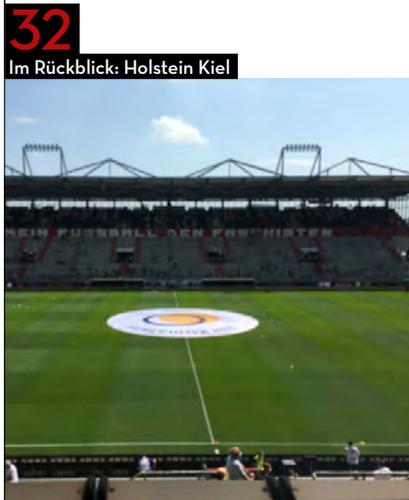
14
Team Förde Fräulein war
zu Besuch in der Hansestadt Lübeck



56
Wohntrend Upcycling bei Echt. Gut



30
Wer ist die Schönste im Land?
Ziemlich sicher eines dieser Kälber ...



32
Im Rückblick: Holstein Kiel



83
Neu: Kiels größtes Craft-Beer-Restaurant

STRAHLENDER SEPTEMBER

Kieler Woche Ahoi! **7**
 Naturgenussfestival **10**
 Gartenzauber & Herbstmärkte **11**
 Ein Spätsommertag in Lübeck **14**

STADTGESCHEHEN

Bummel durch die Holtenuer **18**
 Klimawoche 2021 **25**
 Kolumne: Spökenkieker **26**
 Die schönsten Kälbchen **30**
 Igers Kiel **31**

SPORT

News bei Holstein **32**

ARBEIT & AUSBILDUNG

Spannende Jobs & Weiterbildungen **34**

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Messezeit: Nordbau **40**
 Wohnen im Tiny House **44**
 Trend: Kork **47**
 Wohnnews zu Marthas Insel **54**
 Upcycling bei Echt.Gut **56**

HEIRATEN? JETZT!

Locations, Mode & Ideen **60**

MODE

Das trägt Kiel **64**

KÖRPER & SEELE

Sport, der Spaß bringt **78**
 Die richtige Zahnpflege **81**

HUNGER & DURST

Neueröffnungen und Altbewährtes **82**
 Herbst-VIP: raffinierte Rezepte mit Kürbis **86**

KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen in und um Kiel **88**
 Buchtipps für den August **89**
 Veranstaltungen im Norden **90**
 Im Interview: Leoniden **94**

JEDEN MONAT DABEI

Editorial **3**
 Horoskop **66**
 Impressum/Aus der Redaktion **98**



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

Vegane Vielfalt.



*Mehr als 25 vegane Backwerke
machen dir die Entscheidung leicht.
Für dein gutes Bauchgefühl!*



Günther

Bäcker seit 1882





KIELER WOCHE 2021

Wir Nordlichter lassen uns von Corona nicht die KiWo-Stimmung nehmen und steigern mit dem diesjährigen Programm „coronakonform“ unsere Vorfreude auf die kommenden Jahre.



Das Segelkino präsentiert neben spannenden Meeresfilmen auch den Kieler Tatort

MUSIK- UND KINO-PROGRAMM

Wo es abends für die Erwachsenen „gewaltig leise“ wird, spielt nachmittags die Musik für Kinder. Die Kinderkonzerte auf der Freilichtbühne Krusenköppl finden vom 4. bis zum 12. September täglich von 15 bis 16 Uhr statt. Für die „gewaltig leise“-Vorstellungen von Klaus Lage, Die Thalbachs, Dirk Schäfer sowie Erik Cohen und TV Smith sind übrigens noch Karten verfügbar.

Kultur auf dem Wasser präsentiert das Segelkino. Kuratiert durch das CINEMARE Meeresfilmfestival bietet das Kieler-Woche-Segelkino (3. bis 11. September) auch in diesem Jahr jeden Abend gegen 21 Uhr meeresnahe Filmerlebnisse. Eine spannende Ausnahme bietet der 5. September mit einer Preview des Kieler Tatorts „Borowski und der gute Mensch“ – produziert im Auftrag des NDR.

Die Alexander von Humboldt II führt in diesem Jahr die Windjammer-Segelparade für alle an



Um die AIDA Abschluss-Inszenierung nachhaltiger zu gestalten, erwartet die Gäste eine ganz besondere Show

HIGHLIGHTS

Am 11. September werden bei der Windjammer-Segelparade für alle mehr als 90 Privatsegler*innen und 30 Traditionsschiffe, angeführt von der Alexander von Humboldt II, in Paradeformation auslaufen. Start ist um 11 Uhr auf Höhe des Tirpitzhafens. Auch die Marine beteiligt sich an der diesjährigen Kieler Woche mit Kutterregatten, Regattabegleitfahrten sowie einem Open Ship-Tag am 4. September von 13 bis 17 Uhr.

Für ein himmlisches Spektakel zur Kieler-Woche-Halbzeit in Schilksee sorgt am 7. September ab 21.21 Uhr das Segelfeuerwerk. Die Kieler Woche endet am 12. September mit dem „Sternenzauber über Kiel, präsentiert von AIDA“, der ebenfalls um 21.21 Uhr startet. Um ein klares nachhaltiges Signal zu setzen, wird der Teil des pyrotechnischen Feuerwerkes um einige Minuten gekürzt. Zum Wohle der Tiere wird auf besonders laute

SEGELN - HIER KOMMEN DIE STARS

Weltumsegler Boris Herrmann wird am 4. September in Schilksee mit dem Typhon das Startsignal für die Kieler Woche geben. Im Veranstaltungsbereich in Schilksee können Gäste unter Einhaltung der geltenden Hygieneregeln Leckereien genießen, shoppen und die Segelregatten verfolgen – alles musikalisch untermalt. Am 8. September besucht der regierende Fürst von Monaco Albert II. als Ehrengast die Kieler Woche. Der begeisterte Segler ist Präsident des Mittelmeerforschungsrates (CIESM) und wurde in dieser Funktion im Jahr 2016 in Kiel mit dem Deutschen Meerespreis ausgezeichnet.

Knalleffekte verzichtet. Eine beeindruckende Drohnenshow sowie eine Licht- und Lasershow ergänzen das Schauspiel. Die Show beginnt um 20.30 Uhr mit den Fackelschwimmer*innen und endet um circa 21.45 Uhr. Sie bildet einen ganz besonderen gemeinsamen Abschied der Kieler Woche 2021.

Das gesamte Programm ist unter www.kieler-woche.de/programm zu finden.

KIELER WOCHE 2021

WENN DAS HOBBY ZUM BERUF WIRD

*Tim Häuslein übernimmt bei Point of Sailing Marketing gemeinsam mit seinem Team die Organisation der Segelveranstaltungen der Kieler Woche. Zu Corona-Zeiten keine leichte Aufgabe, doch Tim ist fest entschlossen, die Besucher*innen das geliebte KiWo-Feeling spüren zu lassen.*

Auf dem Wasser ist alles genauestens durchgeplant



Mit Paul Kohlhoff und Alica Stuhlemmer (v. l.) nehmen dieses Jahr zwei absolute Segelstars an der Kieler Woche teil. Gemeinsam gewannen sie bei den Olympischen Spielen 2021 in Tokio Bronze im Katamaran Nacra 17



SEGELN AUS LEIDENSCHAFT

Schon von klein auf krabbelte Tim an Deck des Segelboots seiner Großeltern herum, mit zwölf Jahren machte er seinen ersten eigenen Grundkurs, der das Segel-Fieber entfachte. Da liegt es doch nahe, sich auch beruflich dem Segelsport zu widmen, oder? So ist der heute 25-Jährige nun schon seit drei Jahren als Projektleiter an Bord bei Point of Sailing Marketing, der Tochtergesellschaft des Kieler Yacht-Clubs, die auch dieses Jahr wieder – trotz Corona – die Segelveranstaltungen der Kieler Woche organisiert und vermarktet. Was das für Tims Joballtag bedeutet, ist klar: Alles dreht sich rund um den faszinierenden Wassersport. Doch wer nun denkt, dass er nach Feierabend dem Segeln den Rücken zukehrt, irrt sich. Keine 150 Meter von seinem Büro im Hotel Kieler Yacht Club erwartet Tim nach langen und ereignisreichen Arbeitstagen sein eigenes kleines Boot im Hafen direkt an der Kiellinie.



Tim auf seinem Segelboot „Füxchen“ im Sporthafen Düsternbrook

KIWO-FEELING LIGHT

Tim findet es bedauerenswert, dass die Pandemie der Kieler Woche erneut einen Strich durch die Rechnung macht und für die Absage der Großveranstaltungen sorgte. Schließlich hängen an ihr viele Existenzen. Außerdem wird das klassische Kieler Woche-Gefühl durch mehr als nur das Segeln erzeugt. „Es lebt davon, mit Spontanität und Lebensfreude durch die Stadt zu ziehen, die Eindrücke auf sich wirken zu lassen und von Stand zu Stand zu schlendern“, erzählt Tim. Doch er und sein Team geben alles, um dieses Gefühl trotz Einschränkungen so gut es geht in Schilksee aufrecht zu erhalten. Natürlich wird es die nötigen Sicherheitsvorkehrungen geben, aber gleichzeitig dürfen sich die Besucher*innen auch über die Sponsorenmeile, einige Aussteller*innen, zwei große Gastronomieflächen und kleine musikalische Darbietungen auf über 15.000 Quadratmetern Eventfläche freuen.

LAND UND WASSER DURCHGEPLANT

Alle anfallenden Aufgaben bei Point of Sailing Marketing lassen sich grob in zwei Kategorien einteilen: Land und Wasser. Ein Teil des sechsköpfigen Teams, darunter auch Tim, kümmert sich um den organisatorischen und marketingbezogenen Teil, der an Land passiert. Das reicht von der Sponsorenakquise über die Kommunikation via Social Media und Co. bis hin zum Schilksee Cateringangebot. Das sogenannte Regattasekretariat klärt im Gegenzug alle Fragen zu den Ereignissen, die sich auf dem Wasser abspielen: Wann und in welchen Formationen wird gesegelt? Und wer übernimmt die Wettfahrtleitung, die später die Regatta im Schlauchboot begleitet?

Wer geimpft, genesen oder negativ getestet ist, darf dieses Jahr in Schilksee gemütliche KiWo-Luft schnuppern



WO GIBT'S WAS ZU SEHEN?

Für euch ist der Unterhaltungsfaktor sowie so nur zweitrangig und ihr findet das Segeln viel spannender? Dann mal aufgepasst: Ihr könnt alles, was auf dem Wasser passiert, live von zuhause mitverfolgen! Schaut euch die Regatten einfach über Live Streams auf dem YouTube- oder Facebook-Kanal der Kieler Woche an. Auch auf kielerwoche.tv werdet ihr fündig. Oder ihr kommt direkt nach Schilksee und schaut die Übertragungen auf den dort aufgebauten Fernsehtürmen. Erfahrene Expert*innen kommentieren die Regatten und machen sie für alle – ganz gleich ob Segelprofis oder -laien – verständlich und erlebbar.



STRAHLENDER SEPTEMBER

Voller Vorfreude segeln, gärtnern und füttern wir uns in Richtung Herbst. Jetzt finden die ersten Märkte und Genussveranstaltungen statt und locken uns mit einer Fülle an leuchtenden Farben nach draußen.

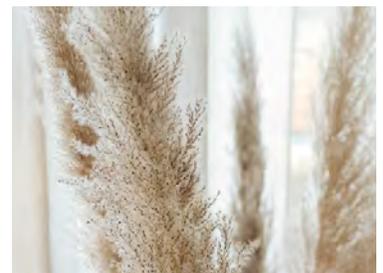
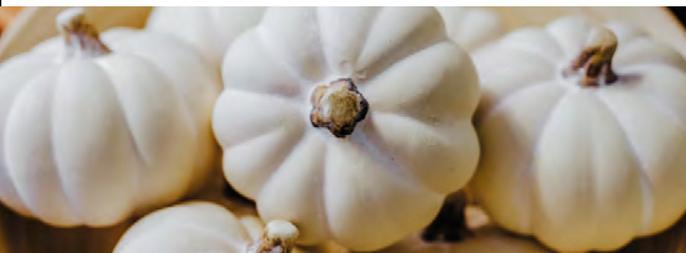
Foto: Probutxor / iStock / Getty Images Plus

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



Alles was das Wohnen schöner macht!

HERBST Geflüster



Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr
Sa. 10.00-13.00 Uhr

Kolberger Str. 15 · Nortorf (24589)

Tel. 04392 / 40 80 99



NATUR PUR!

Das Naturgenussfestival der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein dreht im September noch mal richtig auf!

Die Natur präsentiert all ihren Facetten



Hier könnt ihr Tiere in ihren natürlichen Lebensräumen erleben ...



... und heimische Pilz- und Pflanzenarten kennenlernen

Wie wäre es mal wieder mit einem ausgiebigen Ausflug in die Natur? Ein Trip in die Hüttener Berge mit Blick bis nach Kiel oder eine spannende Entdeckungstour durch das Eidertal? Interessierte sind eingeladen, beim Naturgenussfestival der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein an zahlreichen Veranstaltungen rund um Natur- und Klimaschutz teilzunehmen und sich in ausgewählten Restaurants verwöhnen zu lassen. Das bunte Programm ist eine spannende Reise durch die facettenreiche Landschaft der Region. Hier kann man Tieren in ihrem natürlichen Lebensraum begegnen, sich von Expert*innen heimische Pilz- und Pflanzenarten näher bringen lassen und anschließend in den Genuss regionaler Produkte kommen. Im Zentrum steht die Wichtigkeit des Naturschutzes für die Erhaltung der örtlichen Ökosysteme. Zu den September-Highlights gehören unter anderem das Ziegen-Trekking im Naturschutzgebiet Höltigbaum, eine Wikinger-Wanderung durchs Haddebyer Noor und die Entdeckung der heimischen Früchtewelt in den Knicks am Bültsee. 12 Gastronom*innen in ganz Schleswig-Holstein tischen außerdem ein einzigartiges Genussmenü auf, das man sich auf keinen Fall entgehen lassen sollte. Rund 90 Veranstaltungen begeistern bis Ende September alle Naturenthusiast*innen, von klein bis groß ist jede*r willkommen. Wer den (Wissens-)Hunger stillen möchte, ist aufgefordert, sich direkt bei den Veranstaltern anzumelden, da die Teilnehmer*innenzahlen begrenzt sind.

Weitere Infos unter www.naturgenussfestival.de.

Foto: Stiftung Naturschutz SH

Mit den Kieler Strandlinien

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



Foto: © poly picture - stock.adobe.com



ENDLICH WIEDER HERBSTZAUBER!

*Vom 10. bis zum 12. September ist es endlich wieder so weit: Gut Bissenbrook bei Großenaspe öffnet seine Tore für den HERBSTZAUBER, der spätsommerlichen Landpartie für Genießer*innen.*

Mit Deko für Haus und Garten, Pflanzen, Gartenaccessoires und vielen Köstlichkeiten ist der **HERBSTZAUBER** das perfekte Einkaufsparadies für blüten- und dekohungrige Gärtnerseelen. Circa 120 renommierte Aussteller*innen, Livemusik und kulinarische Leckereien versprechen unvergleichliche und herrlich entspannte Tage im Herzen von Schleswig-Holstein.

„Nach einem erneuten Jahr Zwangsfestivalpause sind wir jetzt voller Vorfreude und können es kaum erwarten, unsere Besucherinnen und Besucher unter freiem Himmel mit unserem Gartenfestival in ländlicher Atmosphäre zu verzaubern“, kommentiert Veranstalterin Katja Hildebrandt. Denn den Besucher*innen wird natürlich wieder einiges geboten: Die Lindenallee verzaubert mit außergewöhnlicher Dekoration und sorgt beim HERBSTZAUBER für Aufsehen und stimmt auf die liebevoll in Szene gesetzten Stände der Aussteller*innen ein.

Bei idyllischer Spätsommerstimmung können Gäste drei Tage lang von 10 bis 18 Uhr entspannt bei den vielen unterschiedlichen Aussteller*innen aus den Bereichen Haus, Garten, Deko,

Mode, Schmuck und Kulinarik shoppen, genießen, sich inspirieren lassen. Oder einfach nur das bunte Treiben und den herrlichen Blick über die Felder genießen. Alles Dinge, die uns so lange gefehlt haben und von denen wir momentan nicht genug bekommen können. In dem kleinen GARTENZAUBER-Shop mitten auf dem Gelände gibt es außerdem alle Produkte aus dem beliebten Gartenzauber-Online-shop sowie erstmalig in diesem Jahr herrliche Trockenblumen von der Bissenbrook Blumenfarm. Dank eines Musiker-Duos liegt natürlich auch wieder Musik in der Luft und die beliebte Stelzenläuferin sorgt wie gewohnt bei Klein und Groß für gute Laune. Kinder können sich auf der Strohbürg austoben und auch der Wildpark Eekholt wird wieder mit einem tierischen Stand vor Ort sein.

Eintrittskarten für 9 Euro können vorab online bestellt werden und sind ebenfalls an der Tageskasse erhältlich. Kinder bis 16 Jahre haben freien Eintritt. Vierbeinige Gäste haben leider keinen Zutritt. Aktuelle Informationen zum Festival und den Corona-Bestimmungen unter www.gartenzauber.com.



HERBST zauber

Hof Bissenbrook
24623 Großenaspe
Eintritt: 9 Euro
10 bis 18 Uhr

10.-12.
September
2021

Entdecken Sie die spätsommerliche Landpartie für Genießer
www.gartenzauber.com

Herbstmarkt

Die fünfte Jahreszeit
im Freilichtmuseum
Molfsee

2.-10.10.2021
täglich 9-18 Uhr

Alle Infos zum
Markt und der
Kartenreservierung
gibt es hier



freilichtmuseum-sh.de/de/herbstmarkt

**Freilichtmuseum
Molfsee**

Landesmuseen SH

24113 Molfsee
Hamburger Landstraße 97
T +49 (0) 431 65966-22

landesmuseen.sh/fmm

STRAHLENDER SEPTEMBER

Bitte beachten: Aufgrund der Corona-Pandemie ist es möglich, dass die Veranstaltung kurzfristig abgesagt werden muss oder in einem anderen Rahmen stattfindet. Das Museum empfiehlt, sich vor einem Besuch auf der Internetseite www.freilichtmuseum-sh.de über aktuelle Änderungen zu informieren.



TRADITION, VIELFALT UND KREATIVITÄT

Vom 2. bis zum 10. Oktober findet in diesem Jahr wieder der beliebte und seit vielen Jahren fest im Kalender der Menschen aus Schleswig-Holstein verankerte Herbstmarkt im Freilichtmuseum Molfsee statt. Während der fünften Molfseer Jahreszeit präsentieren sich auf einer Fläche von mehr als 20 Hektar täglich von 9 bis 18 Uhr mehr als 100 Ausstellende – darunter viele Kunsthandwerker*innen und regionale Produzent*innen. Alles, was den Herbst so schön macht – Kürbisse in allen Formen und Farben, saftige rote Äpfel in Körben, kuschelig warme Kleidungsstücke und der Duft von frisch gebackenem Brot und leckerem Blechkuchen – findet sich dabei auf dem weitläufigen Gelände des Freilichtmuseums. Die Stände verteilen sich in der historisch geprägten Landschaft und in den liebevoll hergerichteten Häusern und die Anbietenden freuen sich auf zahlreiche Besucher*innen. Viele bekannte Gesichter werden ihre Kreativität unter Beweis stellen und ihre kleinen und großen Kunstwerke zur Schau stellen. So werden Interessierte wieder fündig werden bei ihrer Suche nach dem besonderen Geschenk oder der exklusiven Handarbeit. Zur Halbzeit des Herbstmarktes gibt es den bewährten Ausstellerwechsel, so dass sich ab dem 6. Oktober wieder ein zweiter Besuch des Herbstmarktes lohnt.

Auf der Internetseite des Museums (freilichtmuseum-sh.de) ist circa eine Woche vor Veranstaltungsbeginn eine Reservierungsmöglichkeit freigeschaltet, über die feste Zeitfenster für den Besuch gebucht werden können.

**2. bis 10. Oktober, tägl. 9-18 Uhr,
Herbstmarkt Molfsee**

**Freilichtmuseum Molfsee, Hamburger
Landstr. 97, Molfsee**
**Eintritt: Erw. 8 Euro, Kinder/Jugendliche
3 Euro, Familien (2 Erw. mit
Kindern zwischen 7 und 17 Jahren) 17
Euro, Kinder bis 6 Jahre frei**

Kürbisse, Äpfel und viele
andere schöne Produkte
locken Herbstliebhaber*
innen nach Molfsee





CARAVAN UND CO

BUNTER MIX AUS MESSE UND FESTIVAL

Vom 23. bis 26. September 2021 feiert die Messe für Caravaning und Outdoor in Rendsburg Premiere und verspricht aktuelle Trends und spannende Einblicke in die Szene.

Vorbei sind die Zeiten des angestaubten Images des Campingurlaubs! Was sich bereits in den vergangenen Jahren als Trend stetig weiterentwickelte, war bereits im vergangenen Sommer für viele Menschen die nahezu einzige Möglichkeit den Jahresurlaub zu sichern. Das belegen vor allem die harten Zahlen: Laut einer Studie des Caravaning Industrie Verbands (CIVD) wurden in der Campingsaison 2019/2020 mit mehr als 82.000 Campingfahrzeugen so viele Reisemobile und Wohnwagen wie noch nie zuvor neu zugelassen. Tendenz steigend.

FÜR JEDE*N WAS DABEI

Mit keiner anderen Reiseform lässt sich der Urlaub so flexibel gestalten wie mit dem Camper. Einfach einsteigen und los – immer der Nase nach und dort rasten, wo es euch gerade gefällt. Ob Aktivurlaub, Städtrip oder Erholung am Strand – für jeden Reisetypen und jedes Urlaubsziel gibt es das passende Gefährt. Und braucht es einen Tapetenwechsel, kann spontan die Route geändert und ein neues Ziel angesteuert werden. Dabei ist es gar nicht so leicht herauszufinden, welches Gefährt aus einer Vielzahl von Möglichkeiten das richtige für die eigenen Bedürfnisse und Urlaubsplanungen ist. Die **CARAVAN und CO** präsentiert im September die vielfältige Bandbreite des Caravanings und verbindet eine klassische Messe mit Festivalatmosphäre. Neben Produkt- und Servicevorstellungen der Aussteller bietet die Messe den Besucher*innen ein umfangreiches Angebot an Aktionen wie Workshops und

Konzerten. „Wir wollen, dass die Menschen sich bei uns rundum wohlfühlen und sich selbst der Messebesuch bereits wie ein Kurzurlaub anfühlt“, sagt Torge Ramm, stellvertretende Messeleitung der CARAVAN und CO. Aus diesem Grund haben die Veranstalter auf dem Messegelände, das direkt am Nord-Ostsee-Kanal gelegen ist, einen eigenen Campingbereich vorgesehen.

GENERATION #VANLIFE

Individualreisen sind in den letzten Jahren aber auch gerade in der Gunst junger Leute gestiegen. Hierzu gehört auch der Urlaub mit dem Van, der ein ganz besonderes Gefühl von Freiheit und Flexibilität versprüht. Die Generation #vanlife kann sich im Zuge der CARAVAN und CO insbesondere auf das „Nordic-Vanlife-Village“ freuen. Neben einer großen Auswahl an Fahrzeugen besteht hier die Möglichkeit, sich in Sachen Van-Ausbau inspirieren zu lassen, an Workshops teilzunehmen und bekannte Influencer der Szene zu treffen. Bei stimmungsvoller Singer-Songwriter-Musik kann anschließend der Messetag am gemeinsamen Lagerfeuer ausklingen. Bluesige und soulige Töne kommen auf der Messe für Caravaning und Outdoor im Norden in diesem Jahr von Tom Klose. Der gebürtige Flensburger hat bereits im Vorprogramm von Ed Sheeran, Tim Bendzko, Bernhoft und Wallis Bird gespielt und trifft mit seinem zweiten Album „Echoes“ den Nerv aller, die Gänsehautmomente lieben. Weitere Infos zum Rahmenprogramm und den Tickets ab 8 Euro findet ihr unter www.caravan-und-co.de.

23.-26.9.
2021 Messe
Rendsburg



Die Messe für Caravaning und Outdoor im Norden



EXPO



EXTRA



EXPLORE

Tickets und Infos:
caravan-und-co.de

Nordis
Das ist Skandinavien

VANS & FRIENDS

sh:z

Camper Vans

**Volksbanken
Raiffeisenbanken**



DER PERFEKTE SPÄTSOMMERTAG IN LÜBECK

Zusammen mit DB Regio Schleswig-Holstein verraten dir Mona und Sina aus dem Team Förde Fräulein die besten Tipps, damit du die letzten Sommertage in der Hansestadt in vollen Zügen genießen kannst.



Ach Lübeck, du hast uns mal wieder den Kopf verdreht! Deine wunderschöne Altstadtinsel, deine verschlungenen Gänge und Gassen, deine süßen Häuserreihen und Hinterhöfe – wir verlieben uns bei jedem Besuch

ein kleines bisschen mehr in dich. Und das ganz egal zu welcher Jahreszeit. Doch vor allem im Sommer hat die Hansestadt ihre Vorzüge. Welche das sind, haben wir zusammen mit DB Regio Schleswig-Holstein genauer unter die Lupe genommen.

MIT DER BAHN IN DEN SPÄTSOMMERTRAUM

Lübecks Anbindung mit DB Regio Schleswig-Holstein ist wirklich ausgezeichnet, denn aus allen Richtungen des Bundeslandes erreichst du problemlos das schöne Hansestädtchen. Am besten geht das mit dem Schleswig-Holstein-Ticket ab 28 Euro. Damit kannst du an einem Tag beliebig

viele Fahrten mit allen Nahverkehrszügen unternehmen. Für je 4 Euro mehr reisen bis zu 5 Personen mit diesem Ticket. Angekommen am Lübecker Hauptbahnhof sind es nur rund zehn Minuten Fußweg bis zum Holstentor – dem Eingang zur Altstadtinsel und zu deinem Spätsommer-Abenteuer!

LÜBECK VON OBEN GENIESSEN

Unser erster Fußmarsch führt uns zur historischen St. Petri Kirche. Scheint die Sonne und die Luft ist klar, bekommst du hier auf dem Aussichtsturm den wohl traumhaftesten Panoramablick über die Dächer von Lübeck. Nur 54 Stufen sind

zu überwinden, bis dich ein Fahrstuhl in 50 Meter Höhe bringt. Beobachte von hier oben aus das Getümmel rund ums Holstentor, die Ausflugsdampfer auf der Trave oder die unzähligen Dachterrassen im Altstadt-Dschungel.



Ein Ticket für dem Aussichtsturm kostet für Erwachsene 4 Euro. Schüler*innen, Studierende und Ehrenamtler*innen bezahlen 2,50 Euro



Bis zu sechs Personen finden in einem E-Boot gleichzeitig Platz

AHOI VOM AUSFLUGSBOOT!

Um nochmal die Perspektive auf Lübeck zu wechseln, wollen wir die Stadt nun vom Wasser aus erkunden. An der Obertrave, an der Ecke zur Marlesgrube, gehen wir an Bord eines E-Boots des Bootsverleihs Boat Now und werden kurzerhand selbst zu Kapitäninnen. Denn hier kannst du auch ohne

Buchung vorab, Führerschein oder Vorkenntnisse zu einer Spritztour auf Lübecks Wasserstraßen aufbrechen. Gemütlich schippern wir einmal um die Altstadtinsel und erkennen so die Schönheit der Hansestadt nochmal von einer ganz anderen Seite.

Von den nachhaltigen Eislöffeln aus Schokokeksen schmeckt das cremige Eis besonders gut



EIS, EIS, ALTSTADT

Ein Spätsommertag ohne Eis? – Unvorstellbar! Darum gönnen wir uns auf unserem Bummel durch die Lübecker Altstadt einen Eisbecher von Luicella's Ice Cream in der Hüsstraße. Die kreativen Sorten von Himbeer-Tonkabohne über Franzbrötchen bis

hin zu Klassikern wie Vanille oder Erdbeere sind alle zum Niederknien köstlich. Hier kommen ausschließlich natürliche Zutaten ins Eis – und das schmeckt man auch. Probiere dazu unbedingt auch die vielen verschiedenen Soßen und bunten Toppings!



BADEZEIT IM ALTSTADTBAD AM KRÄHENTEICH

Sommerzeit heißt Badezeit. Schon von Weitem zieht uns der Geruch nach frischen Schwimmbadpommes zum Altstadtbad Krähenteich. Dank seiner einladenden Liegewiese, dem kleinen Sandstrand und

dem idyllischen Natursee vergisst du hier ganz schnell, dass du dich eigentlich mitten in der Stadt befindest. Also: Pack die Badehose oder den Bikini bei deinem nächsten Ausflug mit DB Regio ein!

Der Eintritt für Erwachsene beläuft sich auf 2,50 Euro, Badeschluss ist täglich um 18.30 Uhr



Auf der Freilichtbühne in den Wallanlagen kannst du zudem mehrmals die Woche Open-Air-Kultur erleben



KULTUR UNTER FREIEM HIMMEL

Jetzt haben wir einen tollen Veranstaltungstipp für dich: Noch bis zum 19. September findet der Lübecker Kultursommer statt. Auf dem Programm stehen Open-Air-Konzerte, Schauspielarbeiten, Lesungen und

andere Kulturmomente, die du bei deinem Tagesausflug unbedingt miterleben solltest. Informieren kannst du dich dafür unter www.luebeck-tourismus.de/kultursommer-luebeck.

SONNE TANKEN IM STRANDSALON

Es gibt womöglich nichts Schöneres, als einen lauen Spätsommertag mit den Füßen im Sand und einem kühlen Getränk in der Hand in lässiger Atmosphäre ausklingen zu lassen. Zu genau diesem Gefühl lädt dich der Strandsalon ein – eine wahre Sommeroase vor der historischen Kulisse der Stadt.

Zwei Beachvolleyballfelder, ein kleiner Pool und regelmäßige Live-Musik machen das Sommermärchen im Beach Club perfekt. Übrigens: Neben den Longdrinks und Cocktails schmecken hier auch die kleinen Snacks besonders gut.



Der Strandsalon befindet sich ganz am Ende der Willy-Brandt-Allee

Die Altstadt fest im Blick: In der Highlight Bar genießt du leckere Drinks in luftiger Höhe



Ob Pulpo, Lachs-Ceviche oder Kichererbsen Frittata - im The Newport wird mit Herz und Händchen feinstes Essen auf den Tisch gebracht

SCHLEMMER'S PARADISE: RESTAURANT THE NEWPORT

Möchtest du dich kulinarisch so richtig verwöhnen lassen, solltest du dir das Restaurant The Newport in der Willy-Brandt-Allee nicht entgehen lassen. Genieße feinste Fisch- und Fleischspezialitäten, vegetarische Köstlichkeiten und Cocktails der Extraklasse in dem modernen, rustikal-maritimen Ambiente eines alten Hafenschuppens. In den Abendstunden eröffnet dir dazu die großzügige Außenterrasse am Fuße der Trave eine einmalige Aussicht auf die Altstadtinsel und dem dazugehörigen Stadthafen. Definitiv ein Ort, der auf unserer Lübeck-Bucket-List einen festen Platz einnimmt!

DRINKS MIT HANSEPANORAMA: DIE HIGHLIGHT BAR

Der perfekte Spätsommertag in Lübeck endet mit einem 1A-Ausblick über die Stadt mitsamt leckeren Getränken in der Highlight Bar. Hier ist der Name Programm, denn nicht nur die kreativen Cocktailkreationen und Longdrinks sind ein Höhepunkt, sondern auch die luftige Lage der Bar auf der obersten Etage des Hotels Vier Jahreszeiten. So lässt sich ein unvergesslicher Tag gebührend ausklingen. Danke Lübeck, dass du uns wieder verzaubert hast!

MIT DB REGIO NACH LÜBECK

Züge:

ab Kiel: RE 83 oder RB 84

ab Hamburg: RE 8/80

ab Puttgarden: RB 85

ab Lübeck Travemünde: RB 86

Kosten:

SH-Ticket ab 28 Euro

Ankunftsort: Hauptbahnhof Lübeck, Am Bahnhof 4, 23558 Lübeck



Deine Verbindung und dein Ticket findest du in der App DB Navigator oder auf www.bahn.de



Urlaub mit
STYLE

Über 130 Designer-Marken
immer bis zu 70% günstiger*

designeroutletneumuenster.de

*als UVP

McArthur
Glen
Designer Outlet
Neumünster

STADTGESCHEHEN



*Ein bisschen Restwärme,
nicht zu heiß und leichte Tage:
Der September eignet sich her-
vorragend für einen Bummel
durch die Holtenuer. Wir
haben uns schon mal vorab
für euch umgesehen!*

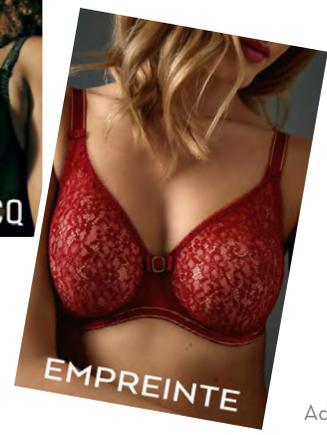


NEUER NAME – BEWÄHRTER SERVICE

KLEIDSAM heißt jetzt Wäsche & Meer – damit wird nun auch im Namen deutlich: Hier gibt es schöne Dessous und Bademoden.

In einem der wenigen Kieler Wäsche-Fachgeschäfte wird Service großgeschrieben. Am Anfang der Beratung steht die Ermittlung der korrekten BH-Größe, denn bis zu 80 Prozent der Frauen tragen die falsche Größe, weil sie schlecht oder gar nicht beraten wurden. Das einmalige Gefühl, einen wirklich passenden BH zu tragen, lässt sich aber weder durch ein modisches Design noch durch einen günstigen Preis ersetzen.

Bei Wäsche & Meer findet jede Kundin einen passenden BH, dazu sind zahlreiche verschiedene Marken im Angebot. So findet sich zum Beispiel ein hochwertiger Alltags-BH von



Advertorial

Rosa Faia mit flacher Spitze und feinen Nadelstreifen neben einer eleganten Halbschale aus feiner französischer Spitze von Empreinte. Für Modemutige gibt es eine trendige Vollschale im Bondage-Look von Louisa Bracq. Die fachkundige Beratung hat schon zu mancher Überraschung geführt, vielleicht gehen Sie mit einem Modell nach Hause, dass Sie sich vorher niemals ausgesucht hätten. Natürlich ist das Angebot von Wäsche & Meer noch viel größer: zum jeweiligen BH passende oder nahtlose Slips, bügel- oder trägerlose BHs, Sport- und Still-BHs, Bodys, Unterhemden und Unterkleider, Accessoires und Zubehör wie Strumpfgür-

tel und BH-Verlängerer und vieles mehr. Und für Meer oder Pool gibt es Bikinis, Badeanzüge, Tankinis – die gleichen Markenhersteller wie bei den Dessous garantieren auch hier die hervorragende Passform. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten - die Herbstkollektionen sind eingetroffen!

**Wäsche & Meer,
Geschafter
Holtenuer Straße 109,
24105 Kiel
Öffnungszeiten und Kontakt unter
www.waescheundmeer.de**



*Der beste Freund,
... Schlemmer Freund!*

SCHLEMMER-MARKT FREUND

DELIKATESSEN ZUM FEST · BESTE WEINE AUS ALLER WELT · PRÄSENTKÖRBE



Kiels gute Adresse für Feinschmecker: Schlemmer-Markt Freund
Holtenuer Straße 70-72 | 24105 Kiel | T 0431. 570 20-0 | www.mein-schlemmerfreund.de



MIT TRADITION UND LEIDENSCHAFT



Seit mehr als 370 Jahren wächst das Familienunternehmen der Familie Steffen stetig und entwickelt sich weiter. Seit den 70er-Jahren spezialisieren sie sich auf die Fleischherzeugung. Zu dieser Zeit begannen die Steffens auch, auf den Wochenmärkten in Kiel und Umgebung ihre Waren mit höchstem Anspruch an Qualität anzubieten. Bis heute sind so insgesamt vier Verkaufsläden in Preetz, Lütjenburg, Heikendorf und in der Holtenauer Straße entstanden. Als Mitglied des Arbeitskreises agenda 29 setzt sich die Familie Steffen für Verantwortung und Nachhaltigkeit im Fleischer*innenhandwerk ein und vermittelt die eigenen Projekte auf dem Hof in Muxall offen und transparent. Das Familienunternehmen hat klare Ziele in Sachen Nachhaltigkeit: Beim Thema regionale Wertschöpfung sind sie bereits ganz vorne. Vom Futter für die Tiere von den eigenen Feldern – die Familie Steffen füttert kein Soja, sondern Rapsschrot – bis hin zum Endprodukt fertigt Hof Steffen alles selbst.

Ein weiteres Projekt ist die Reduzierung von Verpackungsmaterialien und die Umstellung auf nachhaltige Alternativen wie zum Beispiel Papier und Zellglas (Maisstärke). Hof Steffen ist Mitglied im Verein FEINHEIMISCH e. V. und verwendet sowohl für die frischen als auch für die in Weckgläsern angebotenen Gerichte ausschließlich saisonale Produkte aus der Region. „Das Einkaufsverhalten der Menschen hat sich geändert“, sagt Dörte Steffen. „Die Leute kaufen bewusster und wollen wissen, woher die Erzeugnisse kommen. Den klassischen Fleischerladen gibt es so nicht mehr, wir passen uns den Wünschen unserer Kund*innen stetig an“. In der Holtenauer Straße 134 könnt ihr euch davon einen Eindruck verschaffen, das Team von Hof Steffen freut sich auf euch!

Hof Steffen/„Steffens“
Holtenauer Straße 134, Kiel
Tel.: (04348) 88 85 73 80
www.steffen-muxall.de

EIN STORE FÜR ECHE KLERLE

Am 31. Juli eröffneten Petra Steffen und ihr Partner Hauke Otto ihr neues Geschäft **Kerle – The store for playful men**. Hier finden Männer alles, was das Herz begehrt. Im Gegensatz zum gegenüberliegenden „Kaufrausch“ – Petra Steffens erstes Geschäft, das in erster Linie Artikel für die Frau anbietet – widmet sich der Kerle-Store ganz den Bedürfnissen des Mannes von Welt. Von Pflegeartikeln über Camping- und Grillzubehör bis zur eigenen Mini-Brauerei und Gin-Sets finden hier Männer alles, was das Leben schöner macht. Mit einem Augenzwinkern lauern hier viele kleinere Artikel, die großes Geschenkepotential in sich bergen. „Ich versuche, die Produkte miteinander spielen zu lassen“, sagt Hauke Otto über seinen Laden, in dem es keine klassischen Abteilungen gibt. Vielmehr wirkt der Kerle-Store wie eine kleine Ausstellung jener Artikel, die in ein typisches Männerwohnzimmer gehören. Ihr findet den Store in der Holtenauer Straße 23. Schaut einfach mal vorbei.

Kerle – The store for playful men
Holtenauer Straße 23, Kiel
www.kerle-kiel.de



GLÜCKLICH BUMMELN

Wenn es ein Geschäft gibt, das seit vielen Jahren vor allem eines macht, nämlich uns Kieler*innen happy, dann ist es die TragBar. Hier findet ihr detailverliebte Accessoires, nachhaltige Kleidung, einzigartige Deko und junge Labels, viele davon aus Deutschland. Und dieses eh schon besondere Einkaufserlebnis wird dann noch garniert mit einem herzlichen Schnack, einem heißen Espresso von der Cafébar und dem Gefühl, dass man hier alles findet, was glücklich macht. „Lecker trinken, besser shoppen“ lautet das Motto der TragBar und wer die beiden nebeneinander liegenden Ladenräume in der Holtenauer Straße besucht, kann dem nur zustimmen. Wenn ihr euch hier noch nicht umgesehen habt, wird es Zeit!

TragBar
Holtenauer Straße 174, Kiel
Tel.: (0431) 800 66 73,
www.tragbar-kiel.de
Aufgrund von Urlaub (bis 19.9.) wie folgt geöffnet:
Di 12-18 Uhr, Fr 10-18 Uhr,
Sa 10-16 Uhr





Mit diesem und vielen weiteren farbenfrohen Bildern lockt das UNIKAT



Heitere Tiermotive zieren die kunstvoll gestalteten Bücher



Die kleine Künstlermaus ist im Atelier immer dabei

Kieler
Ateliertage am
25. + 26.
September

MIT HERZ UND HAND GESTALTET

Ihr seid zu einer Geburtstagsfeier eingeladen und noch auf der Suche nach einer besonderen und kunstvollen Geschenkidee? Oder ihr möchtet einem geliebten Menschen einfach mal so zwischendurch eine kleine Freude bereiten und ihn mit einer schönen Aufmerksamkeit beschenken? Dann haben wir einen heißen Tipp für euch: Nichts wie los in die Holtenauer Straße zum **UNIKAT**, eine echte Fundgrube zum Stöbern, Staunen und Shoppen. Wir versprechen euch, in dem kunterbunten Laden der Name Programm! Schließlich entstehen im angrenzenden Atelier – dem Herzstück des Stores – unter liebevoller und kreativer Handarbeit einzigartige Kunstwerke, die alle ihre eigene Geschichte erzählen. Das vielfältige Sortiment reicht von handbemalten Tassen, Tellern und Büchern über originelle Metalllampen

bis hin zu Handgewebtem, freier Malerei und Skulpturen. Besonders clever: Bei all dem Werkeln und Malen kommt die Nachhaltigkeit nicht zu kurz, denn viele der liebevoll gestalteten Produkte sind upgecycelt. Neben dem bunten Kunstangebot ist auch das Konzept vom UNIKAT ein besonderes. Der Laden verfolgt nämlich keine kommerzielle, sondern eine ausschließlich soziale Zielsetzung. Wer hier also eines der originellen Stücke kauft, unterstützt auch noch einen guten Zweck.

Kleiner Hinweis, den ihr euch schon mal in die Kalender schreiben könnt: Das UNIKAT öffnet im Rahmen der Kieler Ateliertage am 25. und 26. September von jeweils 11 bis 18 Uhr die Türen und präsentiert euch all seine Kunst. Vorbeischaun lohnt sich!

© STAMP MEDIA



UNIKAT

Holtenauer Straße 194
24105 Kiel

Öffnungszeiten:

Mo – Do: 9.00 Uhr – 15.30 Uhr

Freitag: 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Telefon: 0431. 53 65 46 47
marie-christian-heime.de/unikat



Für mehr
Sicherheit im
Verkehr – mit
der Polizei
Kiel!

RADFAHRENDE IM BLICK



Hier verunglücken
Radfahrer*innen am häufigsten:
Kaistraße, Stresemannplatz

Zusammen mit der Polizeidirektion Kiel möchte die KIELerleben-Redaktion Problemstellungen, Neuerungen und Wissenswertes rund um den Fahrradverkehr in Kiel vorstellen. Anlass dafür ist, dass die Unfallzahlen unter Beteiligung von Radfahrer*innen in den vergangenen Jahren besorgniserregend ansteigen. Wir hoffen, das Bewusstsein aller Verkehrsteilnehmenden zu schärfen und damit auch einen Beitrag zur Unfallminimierung leisten zu können.

THEMA DES MONATS: DIE HAUPTUNFALLURSACHEN

Warum verunglücken Radfahrer*innen auf den Straßen Kiels? Hier hilft ein Blick in die Unfallstatistik der Polizei: Im vergangenen Jahr ereigneten sich 553 (gemeldete) Verkehrsunfälle unter Beteiligung von Radfahrer*innen. Mehr als jeder vierte (27,8 %) von der Polizei aufgenommene Verkehrsunfall war ein Fahrradunfall! 98 % der Radfahrer*innen verletzten sich dabei, zwei kamen zu Tode.

Unfallursache Nr. 1 durch Radfahrer*innen ist das Fahren unter

Alkohol- oder Drogeneinfluss, was neben den Unfallfolgen auch den Verlust des Führerscheines bedeuten kann. Weitere Hauptunfallursachen durch Radelnde sind die Benutzung der falschen Fahrbahnseite oder des Gehweges sowie nicht angepasste Geschwindigkeit.

Kraftfahrer*innen verursachen Unfälle insbesondere beim Rechts- und Linksabbiegen, indem Radfahrer*innen hier oftmals übersehen werden. Die zweithäufigste Ursache der Kraftfahrer*innen stellt die Vorfahrtmissachtung dar.

Jede*r Verkehrsteilnehmer*in kann einen Beitrag zur Verkehrssicherheit leisten. Radfahrer*innen sollten ihre Geschwindigkeit den Verkehrsverhältnissen anpassen und die vorgeschriebenen Wege nutzen. Alkohol trinken und Fahrrad fahren ist lebensgefährlich; lasst das Rad also besser im Keller stehen. Kraftfahrer*innen müssen nach neuester Gesetzgebung im Stadtgebiet mindestens 1,5 Meter Sicherheitsabstand beim Überholen von Radfahrer*innen einhalten. An Kreuzungen und Einmündungen gilt es, ein besonderes Augenmerk auch auf herannahende Radfahrer*innen zu nehmen – insbesondere auf die schnellen Pedelecs.

Kiel. Sailing.City.
Kiel



Strand Schilksee
Strand Falckenstein



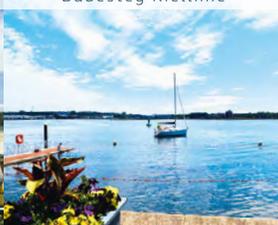
Badesteg Bellevue
Badesteg Kiellinie



Sommerbad Katzheide
Eiderbad Hammer



Hörnbad
Schilksee



Sanierung Schilksee
Frühling 2022

ACHT BÄDER.

ENDLOSE MÖGLICHKEITEN.

Strandspaß, Freibadlaune
oder wetterfest in den
Schwimmhallen. Die Kieler
Bäder warten auf Euch!

Infos auf kieler-baeder.de

KIELER BÄDER



AUFTRIEB FÜR DEN KIELER SEEHAFEN

Das vergangene Jahr ist auch am Port of Kiel nicht spurlos vorbeigezogen, aber langsam kehrt wieder frischer Wind ein. Es fahren mehr Fähren, die Zahl der verschifften Güter steigt und beides steuert den Hafen wieder auf Erfolgskurs. Vom Ostuferhafen legen alleine die Schiffe der dänischen Reederei DFDS neunmal pro Woche ins Baltikum ab, so oft wie von keinem anderen deutschen Hafen. Auch Kreuzfahrende dürfen sich freuen. Nach Oslo kommt man von Kiel aus seit Juni neben der „Color Carrier“ auch wieder mit der „Color Magic“ und der „Color Fantasy“, denn durch allgemeine Lockerungen der Pandemie-Bestimmungen konnte auch der Seetourismus in der Ostsee endlich wieder anlaufen. Bisher mit Erfolg: Bei 60 Anläufen mit rund 100.000 Passagieren gab es bis jetzt keine großen Zwischenfälle. Geschäftsführer Dr. Dirk Claus zieht eine entsprechend optimistische Bilanz und wünscht sich für das kommende Jahr mehr Normalität. Weitere Infos unter www.portofkiel.com.

Foto: PORT OF KIEL



Traditionswettbewerb mit neuem Design - Heimatbundesreferent Jan Graf mit aktuellem „Schölers leest Platt“-Plakat

SCHÖLERS LEEST PLATT

Platt ist cool, Platt ist unsere Heimat. „Um Kinder, Eltern und Schulen für die Regionalsprache Niederdeutsch zu sensibilisieren und damit ein bedeutsames Stück unserer schleswig-holsteinischen Kultur und Identität zu vermitteln, findet in diesem Jahr wieder der landesweite Lesewettbewerb ‚Schölers leest Platt‘ statt“, erklärt der Niederdeutschreferent des Heimatbunds, Jan Graf. Bis zum 18. Oktober können Schulen die Wettkampfhefte des Heimatbunds kostenfrei bestellen. Die Themen der plattdeutschen Texte reichen vom Familienerlebnis über Science-Fiction bis hin zur Liebesgeschichte, jeweils angepasst an die Altersgruppen, in denen die Kinder antreten werden. Weitere Informationen unter www.heimatbund.de.

Foto: Heimatbund



Jetzt Mitglied werden und profitieren.

Das Fundament unserer Bank: 26.000 Mitglieder.

Mehr bestimmen - mehr erfahren - mehr bekommen.

Meine PowerBank

Bestimmen Sie den Kurs:
Als Mitglied sind Sie Teilhaber unserer Bank und bestimmen den Geschäftskurs demokratisch mit. Genau das macht uns so stark.

kieler-volksbank.de/mitgliedschaft





[§]

RECHTSANWÄLTE
MAEß | HELLER | MISCHLER

Zu Recht eine starke Gemeinschaft

Konsequenter Einsatz und Einfühlungsvermögen
Feldstraße 125, 24105 Kiel

Rechtsanwalt **Tilmann Maeß**
Rechtsanwalt **Manfred Heller**
Rechtsanwältin **Dorothea Marianne Mischler**

Sozietät Tilmann Maeß & Manfred Heller
In Bürogemeinschaft mit der Kanzlei Mischler

Tel.: 0431 - 800 987 65
Email: kanzlei@mhs-recht.de

Mo, Di, Do
Mi und Fr

9:00 - 17:00 Uhr
9:00 - 13:00 Uhr



GOLDWERT

Wer zu Hause Gold in den verschiedensten Formen aufbewahrt hat und es nun verkaufen möchte, der findet bei Zeitanker einen diskreten Ansprechpartner. Bringt einfach jeglichen Schmuck mit und Inhaber Timo Keil übernimmt die Sortierung. Zahngold kann auch mit Zähnen mitgebracht werden. Die Auszahlung erfolgt sofort in bar. Ein Termin muss für den Ankauf nicht vereinbart, aber der Personalausweis mitgebracht werden. Ab 5. September hat Zeitanker wieder montags bis donnerstags von 10 bis 14 Uhr und von 16 bis 19 Uhr geöffnet. Neben dem Gold- und Silberankauf bietet Zeitanker ein kleines, aber feines Uhren- und Schmucksortiment an.

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



SCHULKULTURWOCHEN 2021

Da der ursprünglich für Februar vorgesehene Termin der SchulKulturWochen pandemiebedingt abgesagt werden musste, laden die städtischen Kultureinrichtungen vom 20. September bis zum 1. Oktober Schüler*innen der 1. bis 13. Klassen zu den SchulKulturWochen ein. Dabei bieten die vhs-Kunstschule mit der Stadtgalerie Kiel, die Musikschule Kiel, die Stadtbücherei, das Stadt- und Schifffahrtsmuseum sowie das Junge Theater im Werftpark 15 unterschiedliche, kostenfreie und altersgerechte Kulturaktionen an. Die Angebote in den SchulKulturWochen sind in einem Programmfaltblatt zusammengefasst, das den Schulen zugeschickt wurde und auch im Neuen Rathaus, im Internet unter www.kiel.de/schulkulturwochen und in den beteiligten Kultureinrichtungen zu finden ist.

Foto: SchulKulturWochen

Neue Menschen kennenlernen
 bei „Nicht Fisch - nicht Fleisch“



NICHT FISCH - NICHT FLEISCH

Offener Treff für Menschen mit und ohne Behinderung.

Fabian Liebrandt hat eine leichte Behinderung. Bei Studierendentreffen fühlte er sich nicht wohl. Bei Treffen für schwerstbehinderte Menschen fühlte er sich ebenfalls nicht angekommen. Er gehörte weder zur einen Gruppe noch zur anderen. Nicht Fisch, nicht Fleisch eben. Um auch anderen Menschen in einer ähnlichen Situation die Chance zu geben, mit Gleichgesinnten zusammenzukommen, startete er das Projekt „Nicht Fisch - nicht Fleisch“. Nach der Zwangspause wegen Corona ist es nun an der Zeit, diese Zusammenkünfte wieder aufleben zu lassen. Fabian bietet jeden Donnerstag ab 18 Uhr im Gemeindehaus in der Harmsstraße

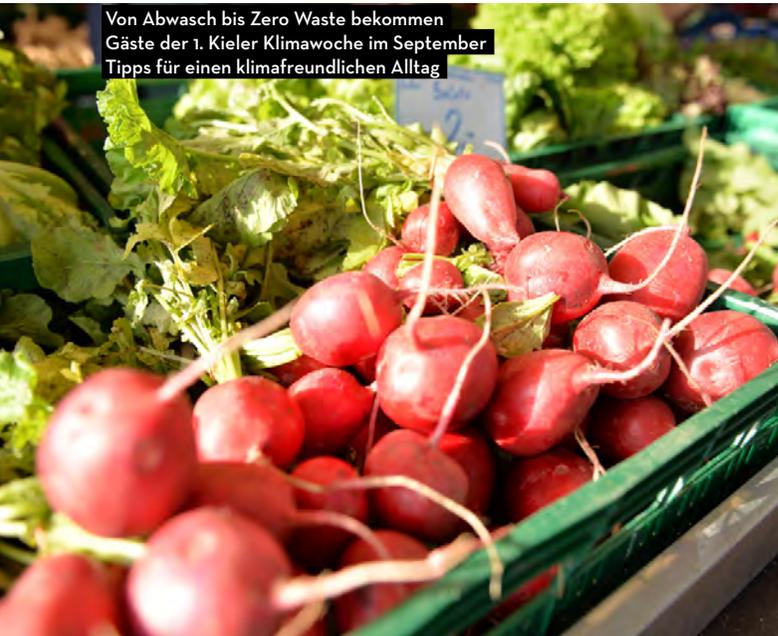
126 ein offenes Treffen für alle Interessierten an. Es werden Spiele gespielt, gekocht oder einfach gequatscht. Menschen mit und ohne Behinderung sind herzlich willkommen. „Ich möchte mit dem Projekt Menschen helfen, die sich genauso einsam fühlen, wie ich es damals tat. Wer Lust hat, etwas Neues zu erleben oder einfach neue Menschen kennenlernen möchte, kann gerne vorbeikommen“, sagt Fabian und ergänzt: „Bei uns wird man nicht doof angeschaut. Jede und jeder ist herzlich willkommen und willkommen sind auch neue Ideen. Zusammen sind wir eins.“ Mehr Infos über das Projekt unter www.nichtfischnichtfleisch.org

Foto: Robert Kneschke / Adobe Stock

SCHARF AUF MEHR KLIMASCHUTZ?

Das Ziel ist klar: Kiel soll klimaneutral werden.

Von Abwasch bis Zero Waste bekommen
Gäste der 1. Kieler Klimawoche im September
Tipps für einen klimafreundlichen Alltag



Die **1. Kieler Klimawoche** zeigt vom 11. bis 17. September, was jede*r Kieler*in für den Klimaschutz tun kann und gibt mit mehr als 50 Programmpunkten Anregungen für einen klimafreundlichen Alltag. Nach dem Auftaktwochenende mit einem lebendigen Vortrag über die Vermüllung der Meere, der uns alle zu Helden der Meere macht, gibt es am Montag unter anderem eine Energieberatung der Verbraucherzentrale. Am Montag startet außerdem die abendliche Podiumsdiskussionsreihe, die bis zum Freitag jeden Abend im Live-Stream verfolgt werden kann. Am Dienstag lädt eine Klimarallye zum Entdecken ein, am Abend wird über nachhaltige Stadtentwicklung diskutiert. Mittwoch gibt es beispielsweise eine Vorlesestunde für Kinder und der Film „2040 – Wir retten die Welt“ wird im Studio Kino gezeigt. Wie der Hafen klimaneutral werden will, wird am Donnerstag erläutert und Möglichkeiten von Bürgerenergie werden vorgestellt. Beim Putzmittel-Workshop am Freitag geht es ganz konkret darum, wie mit einfachen Mitteln Wohnung und Planet sauber gehalten werden können. Mit dem Klima-Variété auf dem Segelschiff Freedom an der Hörnspitze und einer Diskussion zum Thema Zero Waste auf www.kiel.live klingt die Klimawoche am Freitag aus. Alle Infos und das vollständige Programm zur 1. Kieler Klimawoche gibt es unter www.kiel.de/klimawoche.

PS: Mit der Klimawoche startet auch der Klimathon. App-basiert gibt es sechs Wochen lang konkrete Vorschläge, um den persönlichen CO₂-Fußabdruck zu reduzieren. Wer schafft die größte Reduktion? Jetzt anmelden unter www.kiel.de/klimathon.

REISEBÜRO BIEHL

Mit Sicherheit unterwegs.

Alles außer gewöhnlich –
willkommen in

Kiels Reise-Loft

Seit August 2021 sind wir, das Team der Reisebüro Biehl GmbH, auch in Kiel für Sie und Ihre Reise-wünsche da. In diskreter Atmosphäre und lässigem Ambiente erwartet Sie eine erstklassige, unabhängige Beratung – persönlich, telefonisch oder digital.



Daniela Karsten · Corinna Kasten

Am liebsten
machen wir Urlaub!

HIER SIND WIR FÜR SIE DA!

Kiels Reise-Loft · Alter Markt 12, 1. OG
(Eingang Dänische Str. 2–6) · 24103 Kiel
Tel. 04 31 / 66 40 100 · ☎ 04 31 / 66 40 100
kiel@biehl-reisen.de · [biehl-reisen.de](https://www.biehl-reisen.de)

REISEKOMPETENZ SEIT 89 JAHREN



SPÖKEN kieker

Das metropole Leben an der Förde pulsiert. Durch diese Kolumne zum Kieler Stadtgeschehen wollen wir die Ereignisse der vergangenen Wochen im kollektiven Gedächtnis bewahren.

IST AUCH SCHÖN, WENN DAS WIEDER VORBEI IST

Bei meinen verzweifelten Versuchen den Klimawandel durch mein nun aber echt schon ganz schön klimaneutrales Verhalten möglichst noch in diesem Jahr zu stoppen, bin ich quasi täglich auf der Kieler Veloroute 10 unterwegs. Nebenbei sei bemerkt, dass es sich für mich immer noch nicht erschlossen hat, wo Route 1 bis 9 und 11 bis 30 sind, aber das ist an dieser Stelle vielleicht zu vernachlässigen. Eine Zumutung ist aber auf jeden Fall das wirklich

an jedem Laternenmast hängende Wahlplakat „meines“ Fahrradabgeordneten Mathias Stein von der SPD. Was soll denn im Bundestag ein Fahrradabgeordneter? Sein Wahlkampfbüro erklärt uns übrigens in einer Pressemitteilung, dass es für Mathias besonders wichtig sei, alle Menschen anzusprechen. Dann hängen vermutlich am Theodor-Heuss-Ring Plakate von ihm als Dieselfahrerabgeordneter und im Schützenpark als Ersatzdrogenabgeordneter? Bei einem so ausgefeilten Wahlkampf wird am Ende noch Olaf Scholz Bundeskanzler, der Mann der als Hamburger Bürgermeister einer kriminellen, betrügerischen Privatbank Millionen Steuergelder erlassen hat, ohne sich dafür jemals vor Gericht verantworten zu müssen.

Kolumne SPOKENKIEKER

Spö-ken-kie-ker
Substantiv, maskulin

1. Norddeutsch
Geisterseher; Hellseher
2. Umgangssprachlich
grüblerischer
Mensch

UND DANN GUCKT WIEDER KEINE *R

Eigentlich sollte die Überschrift natürlich heißen „Paukenschlag im Kieler Rathaus“, aber eine nichtrepräsentative Umfrage meinerseits in Redaktion und privatem Umfeld hat zum Ergebnis gehabt, dass mehr oder weniger niemand wusste, dass die FDP bis Juli überhaupt Mitglied der regierenden Rathauskooperation aus Grünen und SPD gewesen ist. Dementsprechend fiel dann auch das Interesse an der Beendigung derselben aus – war also nichts mit Paukenschlag. Helmut Kohl hätte an dieser Stelle vielleicht gesagt: „Es wird niemandem schlechter gehen als vorher, dafür vielen besser!“

WO WIR SIND, IST OBEN!

Kieler*innen neigen ja zur dicken Hose: Wir sind die glücklichsten Deutschen, Muster-Klimaschutz-Stadt, die Stadt mit den meisten Olympia-Wassersport-Medaillengewinner*innen, Handball-Mekka, Sailing City und normal auch noch Underdog-Fußballhauptstadt. Aber seit Saisonstart klappt das irgendwie nicht mehr mit den Toren bei Holstein Kiel, deswegen sind wir seit Feriende nun der Corona-Hotspot der Nation. Wir hoffen, dass dieser Alptraum irgendwann vorbei ist und bitten auch an dieser Stelle alle Zögernden und Unentschlossenen darum, sich doch jetzt bitte impfen zu lassen.



Foto: Medvedkov / iStock / Getty Images Plus



SAFETY FIRST

Wir haben ja an dieser Stelle die Entwicklung um Kiels neuesten Badesteg Bellevue aufmerksam verfolgt und kommentiert. Dass es ein planmäßiges Saisonende am 15. August geben würde, haben wir ehrlich gesagt erst fünf Tage vorher einer städtischen Pressemitteilung entnommen und waren mindestens so verwundert wie die Besucher*innen der Badestelle. Aber sei es drum: Klar, irgendwann wird es ja auch wieder kälter und bevor der Hafen nachher nicht mehr eisfrei ist, ist es vermutlich vorausschauend, das Bad dann doch lieber schon im Hochsommer zu schließen. „Safety first!“ ist ja auch ein altes deutsches Seefahrermotto, um das uns auch viele andere beneiden – denken wir nur an die rund tausend örtlichen Helfer der Bundes-

wehr in Afghanistan, die noch heute in Kabul auf die Eröffnung der Visagenehmigungsstelle durch das deutsche Auswärtige Amt in Kabul warten würden, wenn sie und ihre Familien nicht in die Hände der Taliban gefallen wären.

PS: Falls ihr mal jemandem den Begriff „Schreibtismörder“ erklären müsst: Die Juristen des Auswärtigen Amtes hatten zum Abzug der Bundeswehr aus Afghanistan einen Erlass gefertigt, wonach die örtlichen Helfer und ihre Familien nur von Afghanistan aus einen Visaantrag stellen konnten. Wer das Land verlassen hätte, hätte leider seinen Anspruch verwirkt. Ohne diese Regelung hätten sich viele vielleicht noch in Sicherheit bringen können. Naja, irgendwas ist ja immer ...



Ahoi

und bis nächsten Monat!

Jörg Stoeckicht



DORIS HELDT
Wrangelstraße 27
24105 Kiel

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

**IMMOBILIEN JETZT 360°
VIRTUELL BESICHTIGEN!** →

**Kiel: 2 2/2 Zi-Komfortwohnung
offene neue Einbauküche
2 Dachterrassen // 2 Bäder**



ca. 100 m² Nutzfläche im II. OG
sehr großzügiger Wohn-Essbereich
Masterbad: Wanne, Dusche, Bidet
2. Bad: Dusche, Pissior // Stellplatz
ImmoScout24-ID: 128780994

Energiebedarfsausweis: 205,08 kWh
(m²*a) Energieklasse G
Haus BJ 1974 // Energieträger Öl
Warmwasser enthalten

Grundmiete 950 €
Heiz/Nebenkosten 450 €

**Kiel: Maisonette-Wohnung
4 Zimmer auf 2 Etagen
große Gaube // Gäste-WC** →



II. OG + Studio im DachG
ca. 110 m² Nutzfläche
schicke weiße EBK aus 2015
Kellerraum // Pkw-Stellplatz
ImmoScout24-ID: 129238462

Energiebedarfsausweis: 133 kWh
(m²*a) // Energieklasse E
Haus BJ 1972 // Energieträger Öl
Warmwasser enthalten

Kaufpreis 238.000 €
Käuferprovision 3,57 % inkl. MwSt.



#lieblingsmaklerin
#drohnenpilotin
#immobilienheldt

IM SAUNABAD MOLFSEE

DER PERFEKTE URLAUBSTAG

Wer sich eine Auszeit vom stressigen Alltag gönnen möchte, sollte in den renovierten Räumlichkeiten des Saunabads Molfsee die Gelegenheit nutzen und sich völlig der Erholung von Körper und Geist hingeben.



Schon beim Betreten des **Saunabads in Molfsee** ist klar: Hier finden Saunafreund*innen die nötige Ruhe, um einen Tag lang alle Sorgen des Alltags zu vergessen, und sich gänzlich einem kompletten Wellnessprogramm zu widmen. Sechs unterschiedliche Saunen und Dampfbäder, ein großzügiger Pool im Innenbereich sowie Massagen erwarten euch im Saunabad Molfsee. Ein Himalaya-Salzruheraum, eine Schwalldusche, ein Schlafraum und ein Außenbereich mit Liegestühlen stehen allen Gästen zur Verfügung, die die nötige Zeit zum Entspannen nutzen möchten, bevor es zu einem Erfrischungsgetränk und einer warmen Mahlzeit ins Bisto geht. Die typisch holsteinische Küche lässt hier keine Wünsche für den kleinen oder großen Hunger unerfüllt. Die Möglichkeiten, hier einen perfekten Urlaubstag vor den Toren der Landeshauptstadt zu verbringen, sind zahlreich. Dafür sorgen Inhaber Michael Hansen und sein Team aus fünf festen Mitarbeiterinnen und bis zu 18 in Teilzeit angestellten Aushilfen an sieben Tagen in der Woche.

IM JUBILÄUMSJAHR

Seit 1981 arbeitet Michael Hansen inzwischen in dem Saunabad und feiert in diesem Jahr sein 40-jähriges Jubiläum. 1995 übernahm er es von seinem Vater Wolfgang und investierte seitdem kontinuierlich in die Modernisierung der Wellness-Oase. Die ursprüngliche Anzahl der Saunen hat sich verdoppelt und das Team hat den Corona-Lockdown genutzt, um sämtliche Räume

zu renovieren. So ist das Holz der Saunen geschliffen und die Fliesen wurden neu verlegt – sogar ein neues Dampfbad konnte fertiggestellt werden. Die neue gasbetriebene Heizungsanlage versorgt die Blockhaussauna außerdem besonders umweltfreundlich. Das sei nicht nur kostensparender, sondern verleihe den Saunen darüber hinaus eine samtigere Wärme. „Wir freuen uns, dass wir einen Neustart hinlegen können“, sagt Hansen nach den kräftezehrenden letzten neun Monaten. Und auch die Gäste nehmen das neue Angebot des Saunabads wohlwollend an. Bereits vor der eigentlichen Öffnung ab 10 Uhr warten einige Gäste auf den Start in ihren persönlichen Erholungstag.

POSITIVES SIGNAL UND SPARPOTENTIAL

Voller Tatendrang blickt das Team des Saunabads Molfsee deshalb auf das letzte Quartal des Jahres und den Winter 2022. Der Großteil der Saunierenden habe die zweite Covid-19-Impfung erhalten und genieße so den vollen Impfschutz, um sich sicher zu fühlen und einen Tag der Erholung vollends zu genießen. Und wer nun pffiffig ist und eine 10er-Karte des Saunabads bucht, spart bares Geld. Die Vormittagskarte bekommt ihr schon für 130 Euro statt für 135 Euro; die Tageskarte in der 10er-Karten-Variante gibt es für 145 Euro statt 155 Euro. Alle weiteren Infos zu Eintrittspreisen und den virtuellen 60-Grad-Rundgang findet ihr unter www.SaunabadMolfsee.de.

V.l.: Michaela, Anna, Sarah, Michael, Sunna und Magda begrüßen euch in den Räumen des Saunabads Molfsee



ERBRECHT-RECHTSTIPP & AKTUELLES

Keinen Pflichtteil bei Erbnunwürdigkeit: Wer dem Erblasser zu Lebzeiten übel mitspielt, darf sich nicht wundern, wenn er bei dessen Tod leer ausgeht. Grundsätzlich kann der Erblasser, also derjenige, um dessen Vermögen es geht, wenn er einst stirbt, mit einem Testament oder Erbvertrag seine gesetzlichen Erben, Ehefrau, Kinder etc. enterben. Das Gesetz sieht in einem solchen Fall zumindest einen verfassungsrechtlich geschützten Pflichtteil vor, der an den Enterbten bezahlt werden muss. Dieser beträgt die Hälfte des gesetzlichen Erbteils. Nur in ganz wenigen gesetzlich geregelten Ausnahmefällen kann der Erblasser auch den Pflichtteil entziehen. So kann ein schweres Vergehen gegen den Erblasser zum Verlust auch des Pflichtteils führen. Reicht mehrfaches Schlagen der Mutter mit Schädelprellung? Das Landgericht Frankenthal in seinem Urteil vom März 2021 meint „nein“. Im Testament fehlte die eindeutige genaue Schilderung des maßgeblichen Fehlverhaltens des Sohnes gegen die Mutter. Es fehlten Hintergründe der Auseinandersetzung und deren Folgen. Deshalb konnte der testamentarisch bedachte Verein ein schweres Vergehen nicht beweisen. Der Sohn, dessen Lebenswandel den Eltern schon zu Lebzeiten ein Dorn im Auge war, erhielt seinen Pflichtteil.



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

**Angelika Adelman-Beckschewe, Rechtsanwältin & Mediatorin, Fachanwältin für Familienrecht, Fachanwältin für Verkehrsrecht
Stromeyerallee 11, Kiel, Tel.: (0431) 398 69 79, ad@kanzlei-adelmann.de**

SAUNABAD MOLFSEE

... *das Besondere erleben!*



DAS 40-JAHRE- JUBILÄUMS-SPEZIAL

10er Karte, Vormittags 130,-€ statt 135,-€
10er Karte, Tageskarte 145,-€ statt 155,-€

HEISS AUF URLAUB IN MOLFSEE?

Das Saunabad Molfsee öffnet wieder seine Türen für Sauna-freund*innen

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

Öffnungszeiten:

Mo (Damentag): 10–22 Uhr

Di + Mi + Do: 10–22 Uhr

Fr: 10–24 Uhr

Sa + So: 10–20 Uhr

Saunabad Molfsee

Stuthagen 21, 24113 Molfsee

Tel.: (04347) 47 57

www.saunabad-molfsee.de

BLITZGEWITTER AUF DER WEIDE

Jessica Seib ist Herdenmanagerin auf dem Hof Danker in Schleswig-Holstein. Als ihr Chef in der Zeitschrift „topagrar“ von einem Fotowettbewerb las, entstand die Idee zu einem etwas anderen Fotoshooting ...



Jessica, Inka und Fine hatten bei der Aktion richtig viel Spaß

„Die Idee entstand mit meinem Seniorchef zusammen. Er hatte den Artikel in der Zeitung entdeckt, in welchem dazu aufgerufen wurde, Fotos der schönsten Kühe oder Kälber einzusenden“, erzählt Jessica. Denn auf dem Hof gibt es aktuell eine ganz spezielle Mischung. „Für uns ist die Kreuzung momentan wirklich ganz besonders: Die Mama ist ein Holstein Friesian und der Papa ist Uckermärker, bei uns auch der dicke Paul genannt.“ Also schnappte sich Jessica zwei ihrer Freundinnen für den dreifachen kreativen Input: Inka, mit der Jessica gemeinsam Agrarwissenschaften studiert und Fine, deren Mitbewohnerin, und ließ sich von dem hübschen Blumenladen Blütenwerke aus Kiel zwei schöne Kränze flechten.

GASSI MIT ANABELL

Nachdem die zauberhaften Kränze angefertigt wurden, sind die drei Mädels zum Hof marschiert, schnappten sich die Kälber und Pony-Halter und gewöhnten die Kleinen Stück für Stück an die Halfter und die Kränze – und nach einigen Stunden war es soweit: Die Kälber fanden Halfter und Kränze gar nicht mehr schlimm. Mittlerweile geht Jessica mit einem der drei Kälber, Anabell, sogar ganz regelmäßig „Gassi“. „Mein Chef und unsere Angestellten lachen schon immer und fragen, wann ich mit ihr mal die Holtenuer hoch und runter flanieren“, erzählt Jessica und schmunzelt dabei.

SPASS FÜR ALLE, KEKSE FÜR DIE KUH

So oder so sind bei der etwas anderen Fotoaktion diese super schönen Bilder entstanden. Gewinnen kann man übrigens nicht viel mehr, als einen Artikel über die Fotos. Aber die Aktion hat allen Beteiligten unglaublich viel Freude bereitet. Und die Kälber haben sich auch gefreut. „Am Ende des Shootings haben sie nämlich unseren Proviand gefuttert, der aus Erdbeeren, Melonen und Keksen bestand!“ Wir finden: Klingt nach einem rundum gelungenen Tag – für alle!





DER #IGERSKIEL- MOMENT DES MONATS

PRÄSENTIERT VON #IGERSKIEL

**IGERS
KIEL**

IGERSKIEL MEETS KIELERLEBEN

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

WAS IST INSTAGRAM?

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

Instagrammer: Michael Goldberg

Instagram: @ michagoldberg

Gerät: Canon EOS 6D/
Sigma 24mm 1.4 Art

Der Moment: Michael fotografiert schon seit 2014. Ihm gefällt vor allem das Gefühl, die ganzheitliche Schönheit der Natur und dass die Fotografie es ermöglicht, ganz besondere Momente festzuhalten und anderen Menschen beim Betrachten der Fotos ein Glücksgefühl beziehungsweise eine kleine Flucht aus dem Alltag zu ermöglichen. Dieses Foto einer wirklich sehr entspannten Momentaufnahme, ist an der Steilküste Altenhof entstanden.

HOLSTEIN KIELS SAISONSTART

SO STARTETEN DIE STÖRCHEN IN DIE SAISON

Nach personellen Umbauten im Kieler Storchennest, einer kurzen, aber verheißungsvollen Vorbereitung auf die Saison und trotz eines Fehlstarts, blicken die Kicker von Holstein Kiel zuversichtlich auf die Spielzeit in der stärksten 2. Liga aller Zeiten.

Noch in der vergangenen Saison sorgten die Störche bundesweit für Furore



Mit Blick auf die 2. Bundesliga, die in der Saison 2020/21 mit großen Namen wie dem FC Schalke 04, dem SV Werder Bremen, Hannover 96 oder dem Hamburger SV gespickt ist, hat sich die KSV Holstein von 1900 den ein oder anderen Transfercoup geleistet, um auch in diesem Jahr ein Wörtchen im Aufstiegsrennen mitzureden.

IN DER TESTPHASE

Im ersten Testspiel der Saison 2021/22 unterlagen unsere Störche dem dänischen Superligisten Randers FC im CITTI FUSSBALL PARK mit 1:2 (1:1). Dem dänischen Meister Brøndby IF konnte die Werner-Elf immerhin ein 1:1-Unentschieden abgewinnen und schließlich sogar die Begegnung mit den Wölfen vom VfL Wolfsburg, mit denen die Störche noch eine Rechnung seit der Relegation zu Bundesliga 2017/18 offen hatten, mit 1:0 (0:0) für sich entscheiden. Das Tor des Tages vor 399 Zuschauern im AOK-Stadion erzielte Alexander Mühling nach einer Stunde.

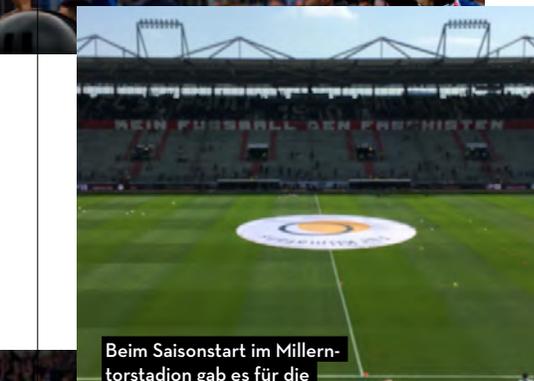
DER FEHLSTART

Mit zwei Niederlagen starteten die Störche in die neue Saison 2021/22. Jeweils 0:3 stand nach 90 Minuten auf den Anzeigetafeln des FC St. Pauli sowie nach dem ersten Heimspiel der Saison gegen den FC Schalke 04. Während die Kieler den Kiezkickern verhältnismäßig wenig entgegenzusetzen hatten, steigerten sich die Störche gegen Bundesligaabsteiger FC Schalke 04 deutlich. Jedoch verpassten die Knappen unseren Kickern bereits nach wenigen Sekunden die erste kalte Dusche: Die Partie war kaum angepfiffen, da lagen die Gäste bereits in Front. Ein Freistoß aus dem Halbfeld landete bei Simon Terodde, der den Ball nach nur 61 Sekunden aus fünf Metern artistisch im linken unteren Eck versenkte. 20 Zeigerumdrehungen später netzte der gefährlichste Torschütze der 2. Bundesliga erneut gegen die Störche ein, bevor Marius Bülter in der zweiten Halbzeit zum 0:3-Endstand traf.

LICHT AM ENDE DES TUNNELS

Obwohl die Störche durch ein 4:2 gegen den Regionalligisten SC Weiche Flensburg 08 in die nächste Runde des DFB-Pokals einzogen, konnten die Mannschaft den positiven Aufschwung noch nicht mitnehmen und in den ersten Sieg in der Liga ummünzen. Im Holstein-Stadion unterlagen die Störche auch am dritten Spieltag dem SSV Jahn Regensburg mit 0:3. Kurzerhand legte die KSV daraufhin auf dem Transfermarkt nach und verpflichtete den ehemaligen Bundesliga-Star Lewis Holtby, der zuletzt auf der britischen Insel bei den Blackburn Rovers unter Vertrag stand. Dieser stand schließlich in der Woche seiner Vertragsunterzeichnung auf dem Platz, als die KSV sich mit einem 2:2-Unentschieden von Fortuna Düsseldorf trennte.

Beim Saisonstart im Millerneststadion gab es für die Kieler nichts zu holen



Ex-Schalker Steven Skrzybski (Mitte) zählt zu den neuen Gesichtern der Störche

Die weiteren Spiele:

Karlsruher SC - Holstein Kiel
(11. September, 13.30 Uhr)

Holstein Kiel - Hannover 96
(18. September, 13.30 Uhr)

SC Paderborn - Holstein Kiel
(25. September, 13.30 Uhr)

THW MIT VOLLER HALLE ZUM AUFTAKT?



Die Profis des THW Kiel möchten ihren Saisonstart vor allem erfolgreicher gestalten als die Kollegen mit dem rollenden Ball – im besten Fall vor ausverkauftem Haus.

Schon beim Auftakt am Mittwoch, 8. September, gegen den HBW Balingen-Weilstetten sollen rund 9.000 Zuschauer*innen in der Wunderino Arena von ihren Sitzplätzen aus jubeln dürfen. Der THW hat ein umfangreiches Betriebs- und Hygienekonzept für ein Modellprojekt vorgelegt – und die Landeshauptstadt Kiel unterstützt das Vorhaben. Sollte das Land die Genehmigung erteilen, wird auch das zweite THW-Heimspiel, das Lokalderby gegen den Liga-Konkurrenten SG Flensburg-Handewitt, am Sonntag, 19. September, mit voller Unterstützung des Publikums über die Bühne gehen.

Kern des THW-Konzeptes ist das strenge „2-G-Prinzip“: Nur vollständig Geimpfte und Genesene erhalten Einlass in die Halle – ohne jede Ausnahme. Zudem sind alle Tickets an personalisierte Sitzplätze gebunden, die bisherigen gut 1.250 Stehplätze in der Wunderino Arena entfallen. Auf diese Weise können laut THW-Konzept „im unwahrscheinlichen Fall einer nachgewiesenen Infektion Kontaktpersonen schnell und unkompliziert identifiziert werden“. Zuschauer*innen müssen in der Halle eine Maske tragen, sie dürfen sie allerdings zum Essen und Trinken abnehmen.

„Das Konzept haben wir uns sorgfältig angesehen. Nach einhalb Jahren mit gravierenden Einschränkungen müssen wir lernen, mit dem Virus zu leben“, sagt Stadtrat Gerwin Stöcken. Immerhin seien rund 65 Prozent der Kieler*innen vollständig geimpft.

3x IN KIEL



JETZT STARTEN!

FITNESSLAND SUCHSKRUG

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

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

FITNESSLAND SPECKENBEKER WEG

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

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

FITNESSLAND CARL-ZEISS-STRASSE

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

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

FITNESSLAND



Foto: stockfour / iStock / Getty Images Plus

ARBEIT & AUSBILDUNG 2021

Bock auf einen Top-Job? Wir zeigen euch, wer sucht, wer ausbildet und wer Chancen ermöglicht, euch zu verwirklichen.



MIT FREUDE IN DEN HERBST

Wenn im Herbst die Tage langsam kürzer werden und wir weniger Zeit am Strand verbringen, ist das die beste Gelegenheit, um etwas Neues zu lernen. Die Dozent*innen der **Förde-vhs** haben für alle Interessierten ein buntes und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das sowohl digital als auch in Präsenz zu Unterhaltung und Weiterbildung einlädt. Entdeckt spannende Angebote aus den Rubriken Gesellschaft & Gesundheit, Beruf & Psychologie, Kultur & Kunst sowie zahlreiche Fremdsprachenkurse. Oder gönnt euch etwas mit Bewegungskursen, Diskussionsrunden rund um Nachhaltigkeit und Wandel sowie Kreativkursen. Alle Kurse des Herbstsemesters sind online unter www.foerde-vhs.de, telefonisch unter Tel.: (0431) 901 52 00 und per E-Mail unter info@foerde-vhs.de buchbar.

Foto: Jürgen Peine, Gahli Komikowski



Herzlich Willkommen bei inlingua Kiel

Die neuen Sprachkurse starten jetzt!

JETZT FÜR ONLINE SPRACHKURSE ANMELDEN!

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

Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse

inlingua

Sprachen sind inlingua.

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

www.inlingua-kiel.de



NEUE HEIMAT FÜR DRK FRÜHFÖRDERZENTRUM

Es steht endlich fest: Der DRK-Kreisverband Plöner Land e.V. hat nach langer Suche einen Mietvertrag für das neu entstehende interdisziplinäre Frühförderzentrum im Kreis Plön unterschrieben. Die barrierefreien Räumlichkeiten befinden sich in einem neu gebauten Ärztehaus in Schwentental, Ortsteil Raisdorf. Die Angebote des Frühförderzentrums werden aber nicht nur in Schwentental stattfinden, sondern auch in den Familien oder Kitas selbst. Das Frühförderzentrum sucht dementsprechend nach Heilpädagog*innen und Logopäd*innen (m/w/d). Infos unter www.drkploenerland.de.

Foto: zomanm/ Eye/ Getty Images

UNTERSTÜTZUNG JUNGER UNTERNEHMEN UND START-UPS

DER GRÜNDERCUP KIELREGION 2021

18 Jahre Rückenwind für Start-ups: Der GründerCup KielRegion wird volljährig. Auch dieses Jahr gibt es ein tragfähiges Netzwerk, hilfreiche Kontakte und Preise im Wert von insgesamt 16.000 Euro. Ein erfolgreiches Unternehmen zu gründen, ist eine große Herausforderung: Um eine gute Geschäftsidee auf den Weg zu bringen, braucht man vor allem ein starkes Netzwerk und hilfreiche Kontakte!

Das bietet der GründerCup KielRegion. Einmal im Jahr zeichnet die GründerCup-Jury Gründer*innen für ihre Businesspläne und Ideen aus. Der Businessplan-Wettbewerb hat zahlreiche Start-ups dabei begleitet, auf einem erfolgreichen Kurs zu bleiben. Darunter sind zum Beispiel Filippas Erlebnispark, der Elektroroller-



Jana Haverbier (KielRegion), Thomas Ehlert (KielRegion), Marion Mayr-Tschofenig (KiWi), Jonas Reinhardt (Gewinner Innovationspreis 2020, Tricode) (v. li)

Hersteller scuddy oder die nachhaltige Fahrradmanufaktur my Boo.

Noch bis zum 30. September können sich Gründer*innen, Jungunternehmer*innen und Menschen mit Ideen beim GründerCup KielRegion bewerben. Abgesehen von einem professionellen Feedback und Unterstützung winken den Sieger*innen außerdem

Preise im Wert von 16.000 Euro.



Mehr Informationen zum GründerCup und den einzelnen Kategorien gibt es unter:
www.gruendercup.de.

INTERDISZIPLIN MEHR

gefällig?

... dann

BEWIRB DICH JETZT!

Wir suchen:
Heilpädagog*in
Logopäd*in

für unser neues Zentrum
in Schwentental



www.drkploenerland.de



Deutsches
Rotes
Kreuz



DRK-Kreisverband
Plöner Land e.V.
Frühförderzentrum

Astrologe Banger

Die Persönlichkeit Ihres Kindes



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

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

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

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

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

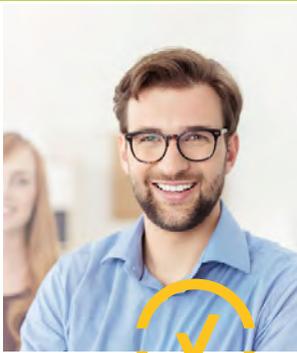


Bild: stockfour | shutterstock.com

Gemeinsam sind wir stark für die Region

Wir suchen Sie zum nächstmöglichen Zeitpunkt zur Unterstützung unseres Teams als

- / **Fachinformatiker (d/m/w)**
- / **Planer (d/m/w)**
Photovoltaik und E-Mobilität
- / **Bachelor of Engineering (B. Eng.) Energietechnik**

Wer wir sind

Die Stadtwerke SH GmbH & Co. KG ist eine Kooperation der Schleswiger Stadtwerke, der Stadtwerke Eckernförde und der Stadtwerke Rendsburg. Sie ist ein gemeinsamer kommunaler, leistungsstarker und innovativer Partner für die drei Städte und für die gesamte Region.

Nähere Informationen zu den ausgeschriebenen Stellen erhalten Sie im Internet:

stadtwerke-sh.de/karriere



 **Stadtwerke SH**



AGENTUR SUCHT COWORKER*INNEN

In der HansasträÙe 66 weht seit Juni 2020 ein neuer Wind durch den Hinterhof. Aus Freunden und Familie ist hier eine kleine Agentur entstanden. Die Ausguck GmbH programmiert Webanwendungen und Apps im Kundenauftrag. Seit Neuestem gehört auch die Entwicklung von Hardware mit zum Portfolio. Zwischen Laptop und LötKolben ist das Büro zu einer digitalen Spielwiese geworden. Um neue Kontakte zu knüpfen und über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen, stellt Ausguck Coworkingplätze bereit. Wer mag, kann sich hier einen Schreibtisch mieten, neue Menschen kennenlernen und in das Agenturleben hineinschnuppern. Willkommen sind Coworker*innen aller Branchen. Je diverser das Umfeld, desto kreativer das Ergebnis.



Ausguck GmbH
HansasträÙe 66, Kiel
Tel.: (0431) 301 49 40
www.ausguck.de
Instagram @ausguck.de

RECHTSTIPP DES MONATS

ÜBERSTUNDEN – UNBEZAHLT?

Hier gilt zunächst der Grundsatz, dass Überstunden nur dann vergütet werden, wenn dies im Arbeits- oder Tarifvertrag vereinbart worden ist. Häufig leisten Arbeitnehmer*innen jedoch Mehrarbeit ohne ausdrückliche Vereinbarung. Eine derartige stillschweigende Vereinbarung kann nur dann einen Zahlungsanspruch begründen, wenn nach den Umständen der Dienstleistung auch eine Vergütung hierfür zu erwarten ist. Entsprechendes galt auch für Reisezeiten, die Arbeitnehmer*innen in Kauf nehmen mussten. Mit Urteil des BAG vom 17.10.2018 (5 AZR 553/17) sind Reisezeiten nunmehr grundsätzlich wie Arbeitszeiten zu vergüten. Der sich hier abzeichnende Wertungswiderspruch zwischen zu vergütenden Reisezeiten (auch Umkleidezeiten) einerseits und der Bewertung von Überstunden andererseits, wird die Gerichte wohl zunehmend beschäftigen. Diese Entscheidung könnte erhebliche Konsequenzen für die Vergütung von Überstunden haben. „Unabhängig davon gilt aber nach wie vor der Grundsatz, dass Arbeitnehmer*innen zunächst darlegen müssen, dass Überstunden angeordnet, gebilligt, geduldet oder zumindest zur Aufgabenerledigung notwendig gewesen sind, um überhaupt einen Vergütungsanspruch zu begründen“, erklärt Rechtsanwalt Manfred Heller.





Das Team des Talentschuppens ist stets auf der Suche nach dem perfekten Match – für Unternehmen und Kandidat*innen

TALENTSCHUPPEN: FÜR DEN PERFEKTEN JOB

*Viele Stellen, wenige Bewerber*innen – immer mehr Unternehmen suchen händeringend nach Fachkräften. Wir erklären, wie Personalvermittler dabei helfen.*

Die Direktvermittlung von Fach- und Führungskräften, speziell aus den Bereichen Office und IT, ist das Spezialgebiet des Talentschuppens. Die Expert*innen wissen, dass gerade kleine und mittelständische Unternehmen Schwierigkeiten haben, offene Stellen zu besetzen. Das liegt zum einen an einer geringeren Sichtbarkeit gegenüber Großkonzernen, aber oft auch an fehlendem Fachwissen im Personalbereich. Doch auch Bewerber*innen kann es überfordern, bei all den Angeboten den Überblick zu bewahren. Einen Job zu finden, ist eine Sache – den perfekten Job zu finden, bedeutet viel mehr Aufwand: viele Bewerbungen schreiben, diverse Gespräche führen und anschließend Angebote vergleichen.

PROBLEMLÖSUNG AUF ALLEN EBENEN

Dank eines großen Netzwerks und jahrelanger Expertise findet das Team für Unternehmen passende Kandidat*innen. Die Auslagerung spart außerdem viel Zeit und Ressourcen – und damit Kosten. Für Bewerber*innen ist dieses Angebot ebenfalls sehr schmackhaft: Sie erfahren von Stellen, die fast schon Geheimtipps sind, erhalten auf sie zugeschnittene Jobangebote und werden im gesamten Prozess begleitet. Dieser Service ist komplett kostenlos. Fazit: Eine Win-win-Situation für alle. Jetzt ein unverbindliches Beratungsgespräch vereinbaren oder direkt bewerben unter talentschuppen-personal.de/jobs.



Talentschuppen GmbH,
An der Halle 400 Nr. 1, Kiel,
Tel.: (0431) 90 89 10 10,
www.talentschuppen-personal.de,
kiel@talentschuppen-personal.de

Kiel.
Kiel
Sailing.City.



HERBSTSEMESTER 2021/22

**Mit Freude
in den Herbst**



foerde-vhs.de

digitale
woche 2021

Kiel.
Kiel
Sailing.City.

**Deine digitale
Zukunft
beginnt jetzt.**

Entdecke das spannende Programm der
Digitalen Woche Kiel 2021 – diwokiel.de

LIVE DABEI SEIN: WWW.KIEL.LIVE

12.–19. SEPT.



Kiel.
Kiel
Sailing.City.

#diwokiel21

#DIWOKIEL21

EIN JUBILÄUM MIT ZUKUNFT!

Mit mehr als 200 Veranstaltungen wird die fünfte Ausgabe der Digitalen Woche Kiel vom 12. bis 19. September in Präsenz und mit zahlreichen Hybrid-Formaten stattfinden.

Mit ihrer fünften Ausgabe kann die Digitale Woche Kiel (#diwokiel) bereits ihr erstes Jubiläum feiern und „gute Traditionen“ mit starken Impulsen für zentrale Zukunftsfragen verbinden. Wie können wir den digitalen Wandel aktiv und kreativ gestalten, digitale Technologien zum Nutzen von Wirtschaft und Gesellschaft einsetzen und gemeinsam eine lebenswerte Zukunft schaffen? Diese Fragen stehen im Zentrum der #diwokiel21, die vom 12. bis 19. September mit rund 200 Veranstaltungen an den Start geht. Kiels Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer stellte gemeinsam mit der Leiterin des #diwokiel-Büros, Kathrin Reinicke (Kieler Wirtschaftsförderung), das diesjährige Festival-Programm vor.

IN GUTER TRADITION

Die #diwokiel21 findet zum zweiten Mal als Hybrid-Format an nur einem zentralen Ort statt. Mit zwei Streaming-Bühnen und einer Workshop-Location lädt das diwokiel-Areal rund um das Wissenschaftszentrum Kiel zu Austausch und Netzwerken entsprechend den geltenden Verordnungen ein. Ein Großteil der dort stattfindenden Veranstaltungen wird über die frei zugängliche Online-Plattform kiel.live in Echtzeit ausgestrahlt. Die Bandbreite des #diwokiel21-Programms zeichnet sich ebenso durch Vielfalt wie durch Aktualität aus. Sie reicht von innovativen Technologien über Digital Skills, digitale Ethik oder Zukunft des Einzelhandels bis hin zu zukunftsfähiger Schulbildung. „Wissen teilen und voneinander lernen“ als Teil der #diwokiel-DNA macht dabei allen Interessierten das Angebot, Neues zu lernen und die Chancen des digitalen Wandels zu verstehen – unabhängig von bestehenden Vorkenntnissen.



Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer und Kathrin Reinicke, Leiterin der #diwokiel, stellten am 5. August das Programm der Digitalen Woche 2021 vor

„Digitalisierung betrifft uns alle. Nur gemeinsam können wir die Chancen des digitalen Wandels für Wirtschaft und Gesellschaft aktiv nutzen und die Risiken beherrschen“,

sagt Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer.

Der überregionale Innovations Make- und Hackathon OceanReCreation Challenge, ein SEO-Contest Rekordversuch und das Escape Game BioEconomy Now! feiern zum diwokiel-Jubiläum ebenso Premiere wie die Vorstellung von QuantumBay – dem Ökosystem für Quanten-Computing im Norden oder das breite Schulangebot der Lie Detectors. Neben den Thementagen am zentralen Ort werden die Veranstaltungsreihen diwokiel-kommunal, diwokiel-Einzelhandel und diwokiel-Schule über den gesamten Wochenverlauf besonders in Szene gesetzt. **Das gesamte Programm findet ihr unter www.digitale-woche.de, aktuelle Infos auch bei Facebook @DigitaleWocheKiel, Twitter und Instagram @diwokiel.**



AMBULANTER PFLEGE-DIENST IM HERZEN KIELS

Die AD Ambulante Dienste gGmbH bietet Behandlungspflege, Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung für Menschen mit und ohne Behinderung ab dem jungen Erwachsenenalter an. Um diesen ambulanten Service stets so zuverlässig zu ermöglichen, freut sich das Pflegeteam über neue Teammitglieder – Gesucht werden examinierte Pflegefachkräfte und Pflegehelfer*innen (w/m/d). Die Mitarbeiter*innen der Ambulanten Dienste sehen die Klient*innen als eigenständige Personen und sind freundlich, hilfsbereit, offen und kollegial. Bei erfolgreicher Bewerbung warten u. a. Weiterbildungsmöglichkeiten, flexible Arbeitszeitmodelle, Zusatzleistungen und Prämien sowie ein Dienstwagen auch zur privaten Nutzung für Fachkräfte. Mehr Infos bei Frau Petra Gülle unter Tel.: (0431) 77 59 98 0 oder pdl@ad-kiel.de.

Foto: funky-data / E+ / Getty Images

FÖRDE-VHS MACHT FIT FÜRS KUNSTSTUDIUM

Wer bildnerisches Gestalten studieren möchte, muss bei der Eignungsprüfung eine Mappe mit eigenen Arbeiten vorlegen. In der vhs-Kunstschule der Förde-Volkshochschule beginnt am 7. September ein „Mappenkurs“. Hier lernen Teilnehmer*innen verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten kennen, bekommen Impulse für die eigene Arbeit und werden beraten. Im Vorfeld findet am 31. August eine kostenlose Mappenberatung statt. Im Mittelpunkt der praktischen Arbeit stehen die Grundlagen des Zeichnens sowie die Themen Farbe, Plastik, dreidimensionales Gestalten, Druckgrafik, und Foto. Außerdem findet ein Austausch über wichtige Künstler*innen, Ausstellungen, Literatur und Filme statt. Infos, Zeiten und Kosten sowie die Anmeldung gibt es per Mail an info@foerde-vhs.de, im Internet unter www.foerde-vhs.de oder unter Tel.: (0431) 901 52 00. Anmeldungen für die kostenlose Mappenberatung unter Tel.: (0431) 901 52 15.



Foto: skymesh/E+/Getty Images

AD Ambulante Dienste gGmbH
 Frau Petra Gülle
 Ringstraße 36-38, 24103 Kiel
 Tel.: 0431 775998-0
pdl@ad-kiel.de, www.ad-kiel.de



ZUR VERSTÄRKUNG UNSERES PFLEGEDIENSTTEAMS SUCHEN WIR EINE/N

- **EXAMINIERTER PFLEGEFACHKRAFT** (m/w/d) mit der Möglichkeit zur Weiterbildung als Pflegedienst- oder Praxisanleitung
 - **PFLEGEHELFER** (m/w/d) bis zu 35 h
 - **PFLEGEHELFER** (m/w/d) bis zu 35 h für unser Wohnprojekt im Ringzentrum
- Monatliche Zusatzleistungen
 - Weitere jährliche Gratifikationen
 - Wechselprämie
 - Mehr Zeit als üblich für die Versorgung unserer Klient*innen
 - Vielfältige Arbeitszeitmodelle
 - Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
 - Für Fachkräfte einen Dienstwagen auch zur privaten Nutzung

für die Arbeit mit Menschen ab dem jungen Erwachsenenalter.

Wir bieten einen **UNBEFRISTETEN ARBEITSPLATZ** mit angemessener Vergütung und attraktiven Zusatzleistungen:

Ein kooperativer Führungsstil und Spielraum für eigene Ideen sind für uns selbstverständlich.

DAS PFLEGETEAM FREUT SICH ÜBER NEUE TEAMMITGLIEDER!

IN UNSEREM TEAM IST NOCH PLATZ!



Wir suchen einen/eine **Einrichtungsberater/in** (Vollzeit) für den Verkauf.

Ihr Aufgabengebiet umfasst die intensive Kundenberatung & Einrichtungsplanung. Sie sollten aufgeschlossen und flexibel sein und Spaß am Umgang mit Kunden haben. Sie sind Stilsicher, haben ein Gefühl für Farben & Räume und vermitteln dies zielsicher dem Kunden. Interessiert?

Bewerbung mit Lichtbild bitte per e-mail an: info@moebel-company.de

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

HMC
 MÖBEL COMPANY



MIT 66 IST NOCH LANGE NICHT SCHLUSS

Vom 8. bis zum 12. September 2021 lädt die 66. NordBau auf das Messegelände der Holstenhallen nach Neumünster ein. Seit mehr als sechs Jahrzehnten ist die größte Kompaktmesse fürs Bauen im nördlichen Europa die Austausch-Plattform für viele Architekt*innen, Bauingenieur*innen, Bauherr*innen und Handwerker*innen aus dem gesamten Ostseeraum. Das Sonderthema der

diesjährigen NordBau rund um Recycling im Hoch- und Tiefbau, – welches auf Initiative des Schleswig-Holsteinischen Umweltministeriums mit allen wichtigen Verbänden in den Blickpunkt gerückt wird –, kommt besonders auch für die Anbieter*innen der Baumaschinen und Anbaugeräte zum richtigen Zeitpunkt, um ihre Neuheiten und Lösungen für die Bauunternehmen zu zeigen.

RECYCLING IM FOKUS DER NORDBAU

Vom 8. bis 12. September öffnet die 66. NordBau Neumünster für alle Bauschaffenden die Tore des Messegeländes Holstenhallen und startet dieses Jahr mit einem nachhaltigen Sonderthema.



SONDERTHEMA MIT BLICK IN DIE ZUKUNFT

„Ein zweites Leben für Baustoffe“ – Recycling im Hoch- und Tiefbau lautet das diesjährige Sonderthema der NordBau. Das Ziel ist, das Bewusstsein für einen verantwortungsvollen Umgang mit knapper werdenden Rohstoffen im Baugewerbe zu schärfen. So werden den Baubeteiligten unter anderem Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie zukünftig Rohstoffe sichern, Sondermüll vermeiden, regionale Baustoffe verwenden und Recycling als Chance nutzen können.

ALTE BEKANNTE & NEUE GESICHTER

Hersteller*innen der Baumaschinen und Baugeräte beinahe aller namhaften Marken sind auf dem komplett gefüllten Freigelände vertreten. Unterstützt werden sie auch von deren Händler*innen und Servicepartner*innen. Einige konnten neu hinzukommen; langjährige Aussteller*innen haben ihre Präsentationsflächen vergrößert. Im Nutzfahrzeugbereich nutzt eine globale Marke die Gelegenheit auf der NordBau bereits präsent sein zu können, um eine Weltpremiere vorzustellen.

FÜR JEDE*N WAS DABEI

Schon seit 1956 zieht die NordBau Neumünster Fachbesucher*innen aller Art an. Darunter sind nicht bloß Bauherr*innen, Ingenieur*innen und Architekt*innen, die es aus beruflichen Gründen auf die Messe verschlägt, sondern auch private Bauinteressierte. Sie alle haben seither jährlich die Möglichkeit auf rund 69.000 Quadratmetern Freigelände und über 20.000 Quadratmetern Hallenfläche etwa 850 Aussteller*innen aus den verschiedensten Bau-Bereichen einen Besuch abzustatten. Jährlich verzeichnet Nordeuropas größte Baufachmesse sogar über 60.000 Besucher*innen.

Weitere Infos unter www.nordbau.de.

Foto: Holstenhallen Neumünster / Messe NordBau / Six Concept

NORDBAU, 8.-12.9.2021,
Stand 1412
Holstenhalle Forum 1,
Neumünster



Ihr Traum als Ziel.

Unsere Finanzierung als Werkzeug.

Wir bringen Sie dem **Neubau, Kauf** und der **Modernisierung** Ihrer Immobilie ein Stück näher. Mit umfangreichem Fachwissen, maßgeschneiderter Förderung und professioneller Finanzierung.

Investitionsbank Schleswig-Holstein
Fleethörn 29-31 · 24103 Kiel
www.ib-sh.de



Schleswig-Holstein
Der echte Norden

IB.SH
Ihre Förderbank

DAS kaufe ich für MICH !



exklusive Schlafsysteme und Bettwaren von:

dasBett
KOMPLETT

das Bett komplett Pachur GmbH & Co KG
Wall 42, 24103 Kiel, Tel: 0431 94043
www.dasbettkomplett.de

MIT ROLLADEN HEIZKOSTEN SPAREN

Mit Rollläden von ROMA summieren sich die Vorteile für Sie. Neben dem Wärme- und Sonnenschutz gibt noch weitere Produkteigenschaften, die ROMA Rollläden so effizient wie besonders machen: Unabhängige Untersuchungen belegen, dass bereits ein geschlossener Rollladen den Wärmeverlust erheblich senken kann. Bei der Sanierung von Häusern lassen sich allein durch Fenster- und Rollladentausch bis zu 40 Prozent Heizenergie einsparen. ROMA bietet mit dem Energiespar-Rollladen TERMO eine Lösung, mit der sich veraltete Rollladentypen schnell und einfach energetisch sanieren lassen.

Darüber hinaus können moderne Rollläden unübertroffenen Sonnenschutz bieten und so einen Raum nahezu komplett abdunkeln. Einen Eindruck der Rollläden gewinnen Sie am besten nach vorheriger Anmeldung in der Ausstellung der **Firma Güth** in der Hamburger Landstraße 101 in Molfsee. Infos: Tel.: (0431) 65 06 00 oder www.gueth-molfsee.de.



Foto: Roma

ROMA Rollläden
Für Schutz, Komfort
und Behaglichkeit

roma
ROLLADEN
RAFFSTOREN
TEXTILSCREENS

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

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

Wohnen beginnt vor dem Fenster. www.roma.de

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

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

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

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

Haus & Grund
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.

DAS EXKLUSIVE ATELIER MIT MODERNER TECHNIK

Mit Eröffnung der neu gestalteten Fliesen-, Naturstein- und Marmorausstellung in der Deliusstraße 11 hält auch die digitale Technik Einzug. Die Firma Rabe vernetzt den Ausstellungsraum zukunftsstark, sodass das gesamte Sortiment digital in verschiedenen emotionalen Raumsituationen abgebildet wird und Kund*innen einen realistischen Eindruck vermittelt. Die Produkte der Ausstellung können individuell kombiniert werden. **Rabe Fliesen & Marmor** bietet eine interessante Auswahl an 1.500 Fliesen-, Naturstein- und Marmorsorten. Mit einem Team von mehr als 45 geschulten Mitarbeiter*innen sorgt das Unternehmen für die fachgerechte Verlegung mit Qualität, Sauberkeit, Zuverlässigkeit und viel Erfahrung! Termine für eine Beratung können unter Tel.: (0431) 66 38 00 vereinbart werden.



AUF WIEDERSEHEN, Sommer!

Die Tage werden langsam kühler, die Sonne scheint nicht mehr so lange. Wir verabschieden uns peu à peu vom Sommer und begrüßen freudig den Herbst. Wir schlüpfen immer öfter in unseren wärmenden Cardigan, haben aber für alle Fälle noch unser Sonnenequipment parat. So schlendern wir – natürlich mit großer Tasche – über die ersten Herbstmärkte und stöbern nach Herzenslust. Mit der erworbenen Deko schmücken wir unser Heim und machen es uns richtig gemütlich. Bei **Siak Apart** in der Kolberger Straße 15 in Nortorf finden Septembefans montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr und samstags von 10 bis 13 Uhr neue Outfits und die perfekten Accessoires, Dekoartikel und allerlei Schönes für zu Hause.



Trockenblumen
für die perfekte
Herbstdeko



Kleiner Rucksack,
34,50 Euro



Brillenetui mit
Putzuch (ohne Brille),
8,50 Euro



>> Die Immobilien- Kolumne



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

Wenn nicht jetzt...

Wenn nicht jetzt – wann dann? Könnte man meinen, wenn es um den Verkauf einer – oder der eigenen Immobilie geht. Tatsächlich werden derzeit so hohe Kaufpreise aufgerufen und auch bezahlt, wie nie zuvor.

Verkäufer*innen könnten demnach einen richtig guten Schnitt machen oder salopp formuliert „Kasse machen“.

Wir raten jedoch dazu, einen Immobilienverkauf genauso wie den Kauf einer Immobilie gut zu durchdenken und sich Zeit zu lassen!

Auch wenn für Verkäufer*innen die zu erzielenden Preise noch so hoch sind, oder für Immobilienkäufer die Zinsen noch so günstig sind; was nützt es, wenn die eigene Lebenssituation und langfristige Perspektive nicht in aller Ruhe mit bedacht werden.

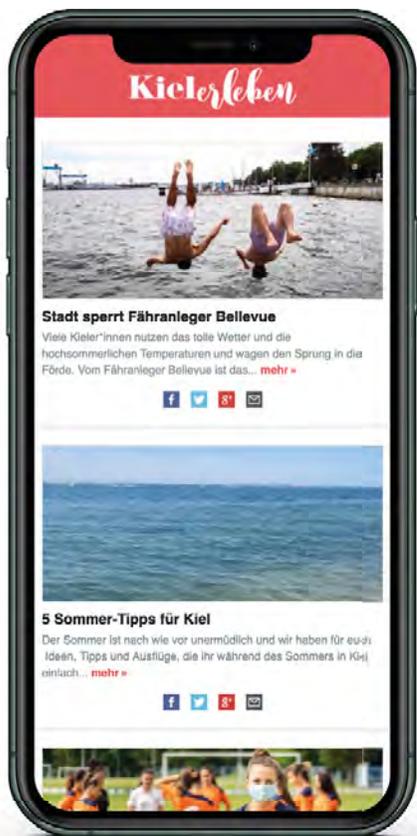
Deshalb raten wir dazu, lieber noch einmal „eine Nacht drüber zu schlafen“ wie man im Volksmund sagt. Und der neutrale Rat von Experten*innen kann sicherlich auch nicht schaden. In diesem Sinne freuen wir uns, von Ihnen zu hören.



Sternlage-Immobilien begleitet Sie beim Kauf und Verkauf Ihrer Immobilie. Melden Sie sich bei uns!
Telefon 0 43 21/ 97 9177
E-Mail info@sternlage.de

www.sternlage.de

IMMER TOP INFORMIERT



Brandheiße Kiel-News –
in unserem wöchentlichen
Newsletter bequem per E-Mail
in euer Postfach geliefert

- ✓ Euch erwarten die neuesten Artikel zum **Stadtgeschehen**
- ✓ Ihr seid up to date und verpasst keine **Veranstaltung**
- ✓ Ladet die neueste Ausgabe schon **vor dem Druck** herunter

Noch nicht genug? Weitere Kiel-News findet ihr unter www.kielerleben.de, auf unseren Social-Media-Kanälen und auf dem Blog des Förde Fräuleins!

Meldet euch an und verpasst nichts,
was in eurer Lieblingsstadt passiert!

kielerleben.de/newsletter

NEUES WOHNPROJEKT: TINY HOUSE BEGEGNUNGSSTÄTTE ZWEIER SCHICKSALE

In einem einzigartigen Wohnprojekt realisieren die Stadtmission Kiel und das Studentenwerk SH den Bau zweier Tiny Houses, in denen künftig zwei Menschen ein neues Zuhause finden werden.

Einige neugierige Blicke werfen die Studierenden des Wohncampus Steenbeker Weg auf das Szenario, welches sich direkt vor ihren Türen abspielt. Hier, zwischen zwei bestehenden Gebäuden des Wohnkomplexes, werden gerade vier Wohncontainer vor das „Edo-Osterloh-Haus“ angeliefert und mit mobilen Kränen auf ihre Fundamente gestellt. Reges Treiben herrscht unter den Mitarbeiter*innen der insgesamt ein Dutzend Gewerke, die an der Vorbereitung, Installation und Einrichtung der künftigen Tiny Houses beteiligt sind. Es ist „ein besonderer Tag“ für die Stadtmission Kiel, das Studentenwerk SH sowie für die Commerzbank und das Land Schleswig-Holstein, wie es Karin Helmer, Geschäftsführerin der Stadtmission, im Rahmen der Aufstellung der Container betonte.

VIELE HELFENDE HÄNDE

Sie richtete ihren Dank an die vielen Unternehmen, die gespendet oder ihre Arbeitsleistung überwiegend kostenlos zur Verfügung gestellt haben. So spendete das Finanzministerium Schleswig-Holstein die Container, die bereits geflüchteten Menschen in Schleswig-Holstein eine erste Unterkunft boten. Ohne die Unterstützung vieler helfender Hände, wäre dieses Projekt nicht möglich, sagte Helmer. Bis zum 1. Oktober soll alles fertig sein. Dann werden die vier Wohncontainer fertig eingerichtet sein, damit zwei Menschen unterschiedlichen Schicksals und doch mit einer großen Gemeinsamkeit einziehen können. Eine wohnungslose Klientin der Stadtmission und eine Studienanfängerin werden hier, auf dem Gelände des Studierendenwohnheims im Steenbeker Weg, einziehen. Beide haben es schwer, in Kiel eine bezahlbare Unterkunft zu finden, beiden dient der Einzug in die Tiny Houses als Sprungbrett: Für die eine ist es ein erster Schritt aus der Wohnungslosigkeit, für die andere eine erste Wohnmöglichkeit, um von hier aus etwas Langfristiges zu finden.



Markus Sonnenberg (Architekturbüro Architrav), Karin Helmer (Stadtmission), Dirk Grow und Petra Maria Jahnke (beide Commerzbank) sowie Maïke Brieger (Studentenwerk SH) freuen sich über weitere 10.000 Euro

NEUE WOHNFORM, ALTES PROBLEM

Maïke Brieger, Abteilungsleiterin Facility Management/Bau beim Studentenwerk SH, lobte ebenfalls die gute Zusammenarbeit aller Akteur*innen und den Fortschritt des Projekts, das in ihren Augen eine große Symbolwirkung habe. „Wir schaffen Aufmerksamkeit für die zunehmende Problematik des Wohnraummangels, mit dem auch Studierende zu kämpfen haben. Wir hoffen, den Anstoß für weitere ähnliche Projekte zu geben.“ Wohnungslosigkeit sei grundsätzlich ein Thema, über das zu wenig in der Öffentlichkeit gesprochen werde und das gesellschaftliche Mitwirkung erfordere, ergänzte Helmer. In dem Zusammenhang freute sie sich besonders über die großzügige Spende der Commerzbank-Stiftung in Höhe von 10.000 Euro. Dirk Grow, Leiter Unternehmenskunden bei der Commerzbank, der sich auch privat in der Stadtmission engagiert, betonte bei der Scheckübergabe: „Die Stadtmission leistet eine großartige Arbeit. Durch die Spende möchten wir Mut machen und Kraft geben.“

Wenn auch ihr die Stadtmission bei der Realisierung dieses und weiterer Projekte unterstützen wollt, könnt ihr eure Spenden via PayPal oder Banküberweisung an die Stadtmission unter www.stadtmission-mensch.de richten.

FALKE KÜCHEN SPEZIALIST FÜR KAFFEEMASCHINEN

*Falke Küchen ist nicht nur ein einzigartiges und modernes Küchenstudio, hier finden Kaffeeliebhaber*innen auch ihre perfekte Kaffeemaschine.*



Mit den Marken ECM und Rocket findet ihr die passende Siebträgermaschine



Dank der schicken (und fahrtüchtigen!) Ape werden die italienischen Schönheiten stilecht präsentiert



In dieser coolen Küche finden regelmäßig Events statt - vielleicht ja auch eure nächste Firmenfeier?

Vor gut einem Jahr haben Matthias Hunger und Matthias Kroeger, die beiden Geschäftsführer von **Falke Küchen**, das Küchenstudio im Suchskrug 8 übernommen. Wo einst eine große Auswahl an Waschmaschinen in den Schaufenstern dargeboten wurde, blickt man jetzt auf ein stylisch eingerichtetes Küchenstudio, das urbane Küchenträume wahr werden lässt. Doch das ist nicht alles.

ENTHUSIASMUS UND ENTSCHEUNIGUNG

„Ich selbst bin ein echter Kaffee-Enthusiast“, gesteht Matthias Hunger. In seinem vorherigen Job hatte er unter anderem mit hochklassigen Kaffeemaschinen zu tun und beschloss nun, Falke Küchen zum echten Kaffeespezialisten werden zu lassen. „Wir führen schon länger große und kleine Vollautomaten für Business und Heimgebrauch und haben unsere Reihe endlich auch um Siebträgermaschinen erweitert“, erzählt Tanja Stullich, Assistentin der Geschäftsführung. Dabei wurde sowohl auf Qualität als auch auf Optik ge-

achtet und so findet man vor Ort zum Beispiel Maschinen der Marken ECM oder Rocket. Denn so eine Siebträgermaschine kann ein echtes Designobjekt in jeder Küche sein. Das Gefühl, sich Zeit zu nehmen, um einen wirklich guten Kaffee in Barista-Qualität zu erhalten, schafft Entschleunigung und Hochgenuss. Die Zubereitung des Kaffees wird somit richtig zelebriert: Ein Lebensgefühl, das wir in einer immer hektischer werdenden Welt doppelt gebrauchen können. „Bisher gab es in Kiel noch keinen solchen Fachhandel mit einer so großen Auswahl an Maschinen“, so Matthias Hunger. Doch das hat Falke Küchen nun geändert. Und ihr seid damit auf dem besten Weg zu eurem perfekten Espresso ...

Wer sich nun verführen lassen möchte, der schaut am besten bei Falke Küchen im Suchskrug 8 vorbei oder holt sich vorab Inspiration und Information: www.falke-kuechen.de.

PS: Regelmäßig finden hier Kochabende statt, außerdem könnt ihr eure Team-events oder Firmenfeiern in der coolen Eventküche feiern.



Falke
KÜCHEN
Design & Technik

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



Die Kaffee-Spezialisten



VON BEGINN AN BARRIEREFREI

Wer in jüngeren Jahren ein eigenes Haus baut, denkt eher an die Familienplanung als an Barrierefreiheit. Komfort für Eltern und Kinder sowie eine altersgerechte Vorplanung müssen aber nicht im Widerspruch stehen. Wichtige Funktionsräume sollten ohnehin großzügig geplant werden, wie eine Küche oder das Badezimmer. Umgestaltungen zur Anpassung an körperliche Einschränkungen, etwa am Waschtisch im Bad oder am Arbeitstresen in der Küche, sind dann später einmal leichter möglich. Ebenfalls nicht zu eng ausgelegt werden sollten Treppen und Flure, damit sie die Bewegungsfreiheit nicht einschränken. Beim Zugang zum Haus ist eine ebenerdig erreichbare Eingangstür immer von Vorteil, die nicht erst im Alter, sondern auch für Kinderwagen die komfortablere Variante darstellt. Wo das nicht möglich ist, lassen sich Höhenunterschiede durch Rampen statt Treppenstufen überwinden.

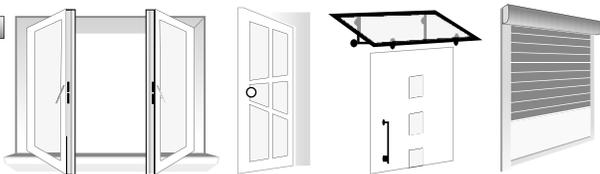
Foto: Drazen Zigelj / iStock / Getty Images Plus

BAUFINANZIERUNG IN DER ELTERNZEIT

Wenn Vater oder Mutter in Elternzeit gehen, gibt es in der Regel zwölf Monate lang Elterngeld. Die Familie muss also nicht von nur einem Einkommen leben, sondern erhält zusätzlich finanzielle Unterstützung vom Staat. Wollen Eltern in dieser Zeit ein Haus kaufen oder bauen, müssen sie dennoch eine Besonderheit beachten: „Einige Banken rechnen das Elterngeld nicht auf das Haushaltseinkommen an. Das heißt, dass es bei der Finanzierung nicht berücksichtigt werden kann. Die monatliche Rate muss also mit nur einem Gehalt zu stemmen sein – für viele eine Herausforderung, zumal sich das auch auf die Konditionen auswirkt. Je niedriger das Haushaltseinkommen, desto höher beurteilen Banken das Ausfallrisiko, und das bringt ggf. schlechtere Konditionen mit sich. Tatsächlich gibt es aber auch Banken, die das Elterngeld als zusätzliches Einkommen zählen und anerkennen. „Wichtig ist hierbei, dass Eltern genau kalkulieren, da die finanzielle Unterstützung irgendwann endet. Darlehensnehmer sollten das Elterngeld, sofern von Bankenseite möglich, nur dann als zusätzliches Einkommen anrechnen lassen, wenn nach Ablauf der Elternzeit wieder ein zweites Gehalt zu erwarten ist“, empfehlen die Spezialisten von Dr. Klein. Weitere Informationen erhalten Sie bei den Spezialisten von Immobilienfinanzierer Dr. Klein in Kiel, Sandra Trennt, Holger Paasch und Oliver Arp, in der Holstenstraße 14–16 und unter Tel. (0431) 64 08 28 20 sowie auf www.drklein.de.

WISSER GmbH

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



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

Wisser GmbH Telefon 0 43 31 / **3 13 86**
 Hollerstraße 105 Fax 0 43 31 / **3 98 00**
 24782 Büdelsdorf info@wisser-buedelsdorf.de
www.wisser-buedelsdorf.de



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



NEUE ALTE LIEBE: KORK

Kork liegt voll im Trend, denn natürlich und nachhaltig soll es auch in den eigenen vier Wänden sein. Das Material stammt aus der Rinde der Korkeiche, die abgeschält und gepresst den typisch Kork-Look definiert. Kork ist dabei nicht nur langlebig und umweltschonend, sondern auch elastisch, luftundurchlässig und pflegeleicht. Kein Wunder, dass Korkaccessoires so angesagt sind wie nie! In der Küche eignen sie sich nach wie vor toll als Topfuntersetzer, im Büro bringt eine Pinnwand aus Kork Ordnung ins Schreibtischchaos. Doch das ist nicht alles. Inzwischen gibt es viele Möbelstücke aus Kork, zum Beispiel Hocker oder Beistelltische, die einen Raum direkt wohnlicher und natürlicher erscheinen lassen.

Foto: Bongkarn Thanayakij/iStock/Getty Images

SPÄTSOMMER IM GARTEN

Wenn der Herbst ganz langsam den Sommer ablöst, genießen wir die schönsten Spätsommertage nochmal im Garten. Bei **Rosa Rostig** in der Yorkstraße 1a findet ihr die passenden Accessoires.

Die zauberhafte Kleiderpuppe ist ein Highlight in jedem Garten



Mit Heidekraut kommt Sylt-Gefühl auf, die Ente ist ein süßer Hingucker

Möbel mit Wohlfühlgarantie



ZEIT ZU SPAREN!
20% auf Möbel-Neubestellungen*
 + viele reduzierte Einzelstücke in allen Abteilungen
 Nur für kurze Zeit!

KAWOO 1.999,-
GEWÖHNT UNGEWÖHNLICH Inkl. Lieferung & Montage

Wohnlandschaft Santa Lucia, Bezug Stoff Paris grau, Metallfuß Rolle chromfarbig, best. aus Longchair links, 2-Sitzer ohne Armteile, Spitzecke und Abschlussteil rechts. Stellmaß ca. 199x401x270 cm. **Inklusive** 6 Schwenkrücken und 6 Nierenkissen. Ohne Zierkissen. Funktionen gegen Mehrpreis.



Für ein neues Lebensgefühl

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

www.moebel-janz.de



AUSGEZEICHNET
 von unseren Kunden!

Zum 4. Mal in Folge mit Bestnote bewertet!

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



Viele Polstermöbelneuheiten & Angebote demnächst in unserem neuen Prospekt!

*Gilt auf Neubestellungen bei mind. 50% Anzahlung. Gilt nicht auf Werbemodelle, reduzierte Ausstellungsstücke, bereits getätigte Aufträge. Marken wie Interliving, Musterring & Stressless sowie beim Kauf im Onlineshop. Aktionsvorteile nicht kombinierbar. Preise in Euro angegeben. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Vorteile gültig bis zum 09.10.2021

DIE LÖSUNG STEIGENDER MIETEN

Der Staat macht das Wohnen teurer – nicht die Vermieter*innen. Preise für Energie steigen erheblich, für Kaltmieten kaum. Es bedarf keiner Mietpreisbremse, sondern der Rückerstattung des CO₂-Preises als Kopfpauschale an alle Bürger*innen. Die jüngsten Angaben des Statistischen Bundesamtes zur Preisentwicklung zeigen deutlich, dass der Staat mit Steuern und der CO₂-Bepreisung die Energiekosten rapide nach oben treibe: Im Juli verteuerten sich die Haushaltsenergie und Kraftstoffe um 11,6 Prozent gegenüber dem Vorjahresmonat, die Nettokaltmieten jedoch nur um 1,3 Prozent.

Ähnliche Werte stellte das Statistikamt bereits in den Vormonaten fest. Hier zeigt sich, dass die Bundesregierung mit der Einführung der CO₂-Bepreisung krachend gescheitert ist. Es fehlt die Entlastung der Bürger*innen. Mit ihrer Gier setzt die Regierung die Akzeptanz für die Energiewende leichtfertig aufs Spiel. Wer die Stimme der privaten Eigentümer*innen stärken möchte, sollte jetzt Mitglied beim Eigentümerverein Haus & Grund Kiel werden. Die rund 11.000 Mitglieder geben Haus & Grund ein starkes Mandat und mit jedem Mitglied wächst die Meinungsmacht.

Mitglied werden ist ganz einfach: entweder direkt auf der Geschäftsstelle im Sophienblatt 3 oder online unter www.haus-und-grund-kiel.de.

Haus & Grund Kiel

Haus-, Wohnungs- und Grundeigentümergeverein
von Kiel und Umgebung e. V.

Sophienblatt 3, Kiel, Tel.: (0431) 663 61 23

www.haus-und-grund-kiel.de



Rechtsanwalt Sönke Bergemann,
Geschäftsführer Haus & Grund Kiel

Herbst: ZEIT DER SINNE

*Wenn es draußen kälter wird, wünschen wir uns mehr
Behaglichkeit fürs eigene Zuhause.*

Dank Fahrenkrug Kamine wird dieser Wunsch erfüllt.



Stellt euch folgende Situation vor: Der Blick wird magisch angezogen vom hellen, warmen Schein des flackernden Holzfeuers im Kamin. Sanfte Wärme berührt euch, ihr fühlt die tiefe Entspannung, die sich in euch ausbreitet und könnt endlich wieder durchatmen. Dazu der herrliche Duft nach Holz, der an den letzten Spaziergang im Wald erinnert – die positive und wärmende Energie, die von einem Kachelofen ausgeht, ist sagenhaft. Spätestens, wenn ihr ganz bewusst einen Holzsplit in die Hand nehmt, die leichtgängige Ofentür öffnet und das Holz in das Feuer legt, vollführt ihr eine Zeremonie, die ihr mit allen Sinnen genießen könnt.

Damit ihr euch genau diesen Zauber nach Hause holen könnt, ist Ofensetzermeister **Fahrenkrug** beratend an eurer Seite und feiert gemeinsam mit euch die Kachelofenbauertage am 1. und 2. Oktober von 10 bis 18 Uhr. Hier bekommt ihr die Vielseitigkeit eines Gaskamins, die Wirtschaftlichkeit eines Holzpelletofens sowie die Gestaltungsmöglichkeiten von Kaminöfen und Heizkaminen gezeigt. Auch für Bestandsanlagen werden Lösungen gefunden, egal ob neuer Heizeinsatz für den Kachelofen oder Feinstaubfilter für den Schornstein.

Mit frisch gebackenen Köstlichkeiten aus dem Kachelofen und vielen Aktionen rund um das Kachelofen- und Kaminfeuer wartet das Team im Eichenbergskamp 14-16 in Kiel-Dietrichsdorf auf euch. Also lasst euch inspirieren und besucht dabei auch das nostalgische Ofenmuseum. Infos vorab unter Tel.: (0431) 20 15 15 oder auf www.fahrenkrug-kamine.de.

Heidekraut ist nur eine von vielen beliebten Pflanzen im September



Seit **70**
Jahren

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

DER HERBST IST DIE BESTE PFLANZZEIT

Beim Betreten von **Paulwitz Pflanzenhof & Floristik** in Neumünster wird schnell deutlich, dass man sich hier nicht in einem unpersönlichen Baumarkt befindet. Das freundliche Personal bietet seiner Kundschaft sofort fachgerechte Beratung an und hilft gern und mit geschultem Auge, den individuellen Wünschen auf der über 14.500 Quadratmeter großen Ausstellungsfläche Gestalt zu verleihen. „Kaufen, wo es wächst – aus der Region für die Region.“

Für diesen Leitsatz steht das Familien-Unternehmen seit 70 Jahren ein – genauso für Ser-

vice und gleichbleibend hohe Qualität. Ein Besuch lohnt sich vor allem, wenn der Garten für den Herbst vorbereitet werden muss, denn jetzt gibt es einiges zu tun. Der Herbst ist die beste Pflanzzeit für neue Stauden und Gehölze. Gleichzeitig ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um verblühte Stauden zurückzuschneiden. Doch auch der Rasen darf nicht vergessen werden. Mit einer ordentlichen Portion Herbststrasendünger kommt er gut durch den Winter. Das kompetente Team von Paulwitz Pflanzenhof & Floristik hilft gerne bei der Auswahl.

Wem für den eigenen Garten die Inspirationen fehlen, wird mit Sicherheit beim Gang durch die verschiedenen Gewächshäuser und den Schaugarten fündig. Sie liefern reichlich Ideen für die Gestaltung. Weitere Infos zum Markt folgen auf der Website www.pflanzenhof-paulwitz.de. Dort findet sich auch das Angebot auf einen Blick.
Öffnungszeiten:
Mo–Fr 8–18 Uhr, Sa 8–16 Uhr, So 9.30–12 Uhr.



Kaufen, wo es wächst!

Erlebniseinkauf auf über
14.000 m² überdachter Fläche

Herbstzeit ist Pflanzzeit

Gartencenter · Accessoires · Baumschule · Gartentipps
Gartenbau- und Gartengestaltung



Paulwitz
Pflanzenhof & Floristik



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

www.pflanzenhof-paulwitz.de

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

DAS NORDISCHE LEBENS- GEFÜHL FÜR ZUHAUSE

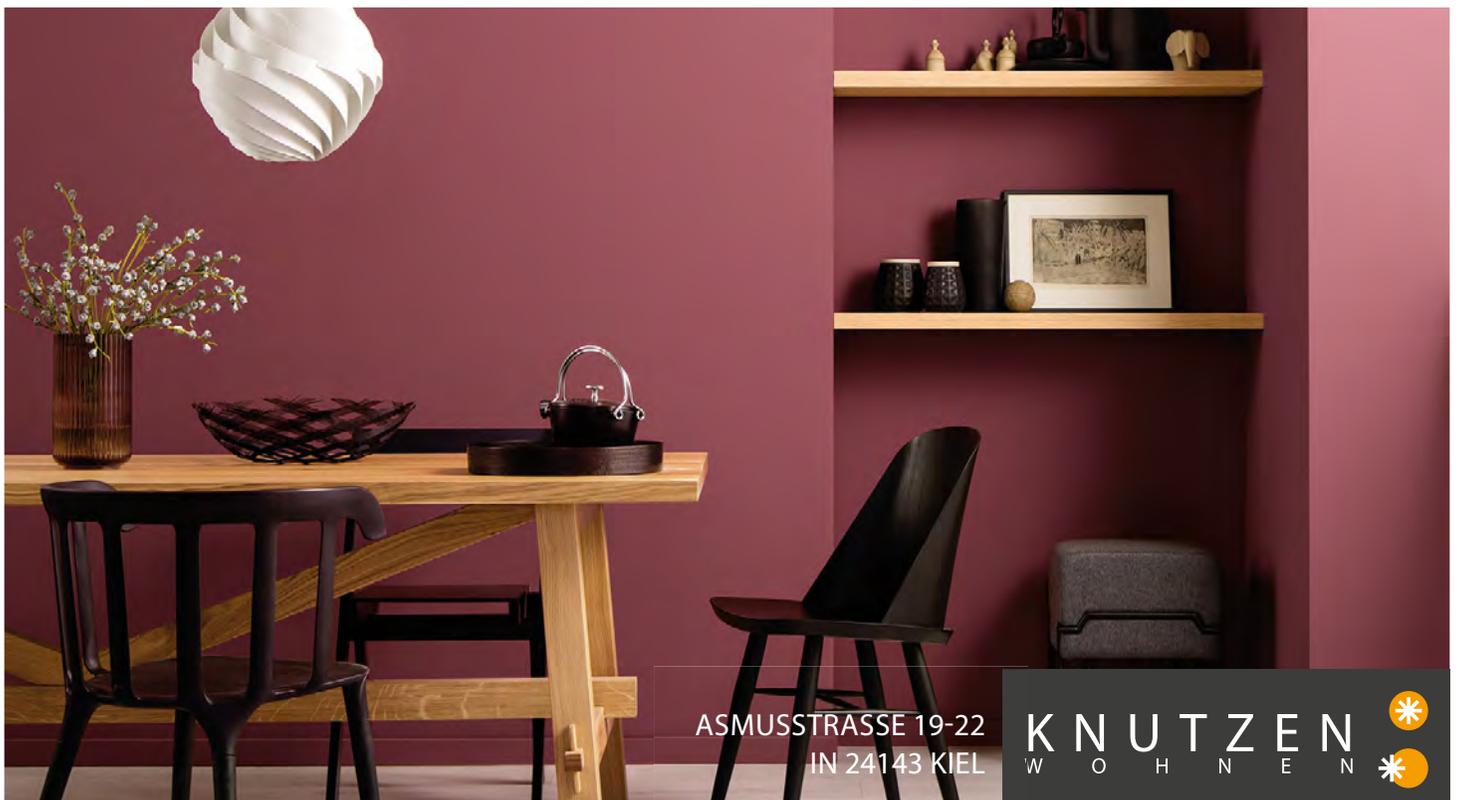
Im Einrichtungshaus Knutzen findet ihr alles, was ihr für den angesagten skandinavischen Stil braucht.

Minimalistisch, naturbetont und vorwiegend helle Farben – das sind die charakteristischen Merkmale des aktuell angesagten skandinavischen Wohnstils. Immer beliebter wird diese Art zu wohnen auch bei uns. Wer seinen vier Wänden ein kleines Make-Over verpassen möchte, sollte drei Grundregeln beachten und findet beim **Einrichtungshaus Knutzen** vermutlich genau die richtigen Möbel und Accessoires für ein gutes Gelingen. Der skandinavische Stil zeichnet sich durch seine Geradlinigkeit und klare Formen aus. Verzichtet daher auf viel Schnörkel und Chichi, sondern lasst Designermöbel, hochwertige Stoffe und Materialien für sich selbst sprechen. Natürliche Materialien wie helles Holz herrschen

außerdem im skandinavische Stil vor. Kombinationen mit Stoffen in Erdtönen wirken edel und gleichzeitig zurückhaltend. Aber auch Hell-Dunkel-Kontraste prägen die Einrichtung, etwa helles Holz in Kombination mit schwarzem Metall. Knallig sollte es hingegen nicht werden. Belasst es bei erdigen Tönen, die an den klassischen Landhausstil erinnern. Auch hier stehen natürliche Materialien im Mittelpunkt, dabei ist er allerdings wuchtiger und rustikaler. Bei der skandinavischen Variante ist zudem Gemütlichkeit wichtiger, schließlich verlangt das Winterwetter im hohen Norden nach kuscheligen Sesseln, Sofas und Stühlen sowie wärmenden Decken. Weitere Infos erhaltet ihr unter www.knutzen.de.



EINFACH SCHÖN **EINGERICHTET.**



ASMUSSTRASSE 19-22
IN 24143 KIEL

KNUTZEN
W O H N E N



MARITIMER SPÄTsommer

Advertorial

Im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf wird es jetzt im September nochmal richtig maritim. Mit kultigen Flaschenöffnern, hübschen Anhängern oder entzückenden Holzunikaten behaltet ihr den Sommer noch ein wenig länger.

KAUFHAUS DER KUNST

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



HANDGEARBEITETE SEIFENSTÜCKE

Diese gut duftenden Seifen werden in Handarbeit im Norden hergestellt. Ohne chemische Zusätze und ohne Palmöl. Versehen mit frechen Sprüchen findet ihr sie im Kaufhaus der Kunst für je 8,50 Euro. Eine passende Seifenschale aus echtem Stein gibt es übrigens auch.



MARITIME SCHLÜSSELANHÄNGER

Aus Wollfilz werden diese tollen Schlüsselanhänger gefertigt. Mit lustigen maritimen Motiven bedruckt, zaubern sie euch sicherlich gleich ein Lächeln aufs Gesicht. Für 5,50 Euro im Kaufhaus der Kunst.



OKTOPUS MAL ANDERS

Das wunderschöne Tablet aus Holz gibt es im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf für 25 Euro zu entdecken. Passt zum angesagten maritimen Stil und sieht einfach ganz großartig aus.

VORSICHT, BISSIG!

Beim Öffnen der nächsten Flasche werdet ihr nicht schlecht staunen: Dieser tolle Fisch ist ein Flaschenöffner und „frisst“ den nächsten Korken sehr gern für euch. Geliefert wird er in einer tollen Metalldose. Gesehen im Kaufhaus der Kunst für 13 Euro.



SCHWIMMENDE FISCHE

Diese besonderen Schalen werden in Handarbeit von einem Künstler in Schleswig Holstein hergestellt. Jedes Stück ist ein Unikat und sie ist vielseitig einsetzbar. Gefunden für 25 Euro im Kaufhaus der Kunst.

GUT ÜBERDACHT

Wie wichtig ein schönes Heim und ein Garten sind, zeigte sich in den vergangenen anderthalb Jahren. Schön gestaltet und mit vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten kann vor allem ein Garten der Raum für Erholung und Entspannung sein.

Der Garten: ein Ort, an dem man sich gerne mit Freunden trifft. „Wir haben einen wunderschönen Garten, hatten aber selten die Gelegenheit, ihn auf der Terrasse zu genießen – typisches norddeutsches Wetter kommt einem in die Quere“, erzählt Frau Steinmetz. Eine überdachte Terrasse ist die Lösung. Die Firma **Nelson Park Terrassendächer** wurde beauftragt, ein Terrassendach mit Ganzglas-Schiebeelementen zu bauen.

Das moderne, schlichte Design und die großen Glaselemente sorgen für einen unverbauten Blick in den Garten und für ausreichende Helligkeit in angrenzenden Räumen. Die Glaselemente können auf- und zugeschoben werden. Das sorgt für eine optimale Belüftung und Temperatur. Problemlos könnte sich die Überdachung zu einem Kaltwintergarten erweitern lassen, der eine interessante und preisgünstige Alternative zum Warmwintergarten ist. Anders als dieser ist er weder beheizt noch isoliert. Vor allem bei südlich gelegenen Kaltwintergärten kann die natürliche Sonneneinstrahlung optimal



Die Aktion „Aufbau ohne Montagekosten“ wurde verlängert!

genutzt werden um Pflanzen gut über den Winter zu bringen.

Eine Markise bietet ausreichend Schatten bei großer Sonneneinstrahlung. Eingebaute LED-Lichtleisten sorgen für angenehmes Licht. Das Team hat viel Erfahrung und Expertenwissen bei Planung, Gestaltung und Bau. Ein besonderer Vorteil einer Überdachung ist, dass die Terrasse immer fertig ist: Alles darf an Ort und Stelle liegen bleiben. Weitere Infos unter Tel.: (04331) 438 09 49 oder unter www.nelsonpark-terrassendaecher.de.

Mit unseren Terrassenüberdachungen ist länger Sommer!

**Aktion zum Spätsommer:
Aufbau ohne Montagekosten!**



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



Nelson Park Terrassendächer

Servicebüro Heikendorf

Binzer Weg 1

24226 Heikendorf

04 31 / 9 90 18 25

www.nelsonpark-td.de



FISCHER'S LAGERHAUS FÜR EIN EXKLUSIVES WOHNERLEBNIS

*Im Ostseepark Schwentimental bietet
fischer's lagerhaus ein ständig wechselndes
Sortiment origineller Möbel und Wohn-
accessoires aus Fernost an.*

Im September treffen gleich zwei neue Seecontainer mit Liebhaberstücken ein, die eurem Zuhause das gewisse Etwas verleihen. Gleich zu Beginn des Monats, am 4. September, erhält fischer's lagerhaus neue Ware zum Thema „Factory Design“. Wer bereits eine Reise durch die unterschiedlichen Themenwelten im fischer's lagerhaus unternommen hat, weiß, dass dieser Abschnitt zu Beginn der Ausstellung moderne Möbel im rustikalen Fabrikstil anbietet. Neben ausgefallenen Lederhockern mit Mangoholz sowie robusten Kissen und Poufs aus Leder, sind auch minimalistische Regalkonstruktionen aus Metall dabei, die eure vier Wände aufgeräumter wirken lassen. Aber auch für die Holzliebhaber*innen wird



bei der neuen Warenlieferung vieles dabei sein. So ist eine Sitztruhe aus Mangoholz und Kissen aus Leinen oder ein handgefertigter Schubladenschrank mit seitlich versetzten Elementen vielleicht genau das Richtige für euren Eingangsbereich.

Am 18. September wird es bunt: Dann trifft der Seecontainer aus Indien ein und liefert allerlei Schmuckstücke aus dem Land der Kontraste. Ab 10 Uhr stehen euch die typisch detailverliebten Möbelstücke wie massive Sideboards, die alte Schnitzereien zieren, sowie typisch südasiatistische Laternen, die euch an den Spätsommerabenden auf der Terrasse in fernöstlichen Erinnerungen schwelgen lassen, zur Verfügung. Verspielt bunte Kissen laden euch zum Träumen ein und natürlich wird es nicht an einer großen Auswahl an indischen Teppichen und Tüchern sowie allerlei Accessoires fehlen, die das Land zu euch nach Hause holen.

Und hier noch ein Geheimtipp: fischer's lagerhaus versteigert in seiner ständigen Auktion einige seiner Möbelstücke. So habt ihr in regelmäßigen Abständen die Möglichkeit, immer wieder andere Möbeleinzelstücke zu ergattern. Die Preise fallen dabei von Woche zu Woche immens. Lasst euch nur nicht zu lange Zeit, denn dann könnte euer Lieblingsstück vielleicht vergriffen sein. Außerdem erhaltet ihr ab einem Einkaufswert von 20 Euro und bei Vorlage des untenstehenden Gutscheins bis zum 19. September einen Rabatt von 10 Euro! Weitere Infos zu allen neuen Waren, die in den kommenden Wochen eintreffen, und zur Auktion, findet ihr unter www.fischers-lagerhaus.de.

**fischer's
LAGERHAUS**
HANDGEFERTIGTE WAREN & AUSGEFALLENE WOHNKULTUR

Unsere Ankündigungen im September:
Factory-Design ab 04.09.2021
Indien ab 18.09.2021



€ 10,- GUTSCHEIN
bei einem Einkauf ab € 20,-*

* Gültig bis zum 19. September 2021. Im Geschäft abgeben. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Nicht einlösbar im Onlineshop und auf Bücher.

fischer's lagerhaus
Mergenthalerstraße 22
24223 Schwentimental

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. bis Sa.: 10.00 – 19.00 Uhr
www.fischers-lagerhaus.de

CHINA • INDONESIEN • THAILAND • INDIEN • MAROKKO • VIETNAM • NEPAL • TÜRKEI

INSPIRATION, MADE IN THE KITCHEN

Klare Linien. Reduziert auf das, was wirklich zählt. Dazu eine Oberfläche, die die Fantasie beflügelt. Küchen von SieMatic stehen für ein ganz bestimmtes Lebensgefühl. Sie begeistern, inspirieren, entfachen Kreativität. Die minimalistischen Formen lassen Raum für gemeinsame Erlebnisse. Die Küche ist der Ort, an dem wir uns näherkommen, uns begegnen und uns austauschen. An dem wir zusammen Dinge kreieren und uns unterstützen. Dazu gehört auch die passende Umgebung, die all das bietet, was wir in solchen Momenten benötigen. SieMatic Küchen zeichnen sich durch ihr zeitloses Design aus. Sie sind stete Begleiter wenn wir zusammen kommen, allein kreativ sind oder uns einfach nur inspirieren lassen. Zeitlos, grenzenlos inspirieren sie uns jeden Tag aufs Neue kreativ zu werden. Noch mehr Inspirationen findet ihr bei **SieMatic** am Ziegelteich in Kiel und unter www.siematic-am-ziegelteich.de.

Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer, Markus Reutershan, Geschäftsführer der Kieler Wohnungsgesellschaft KiWoG, Dr. Marc Weinstock, Geschäftsführender Gesellschafter der DSK-BIG und Gerwin Stöcken, Stadtrat für Soziales, Wohnen, Gesundheit und Sport (v. l. n. r.) beim Richtfest

RICHTFEST AUF „MARTHAS INSEL“

Auf dem Areal zwischen Sophienblatt, Marthastrasse und Bahnschienen sind die Baumaßnahmen zu dem Projekt „Marthas Insel“ in vollem Gange. Mehr und vor allem bezahlbarer Wohnraum soll in zentraler Lage bis 2022 entstehen. Am 4. August konnte das Richtfest gefeiert werden.

Dr. Marc Weinstock, Geschäftsführender Gesellschafter der DSK-BIG, hob die Bedeutung des Quartiers für die Landeshauptstadt hervor: „Der Bedarf an bezahlbarem Wohnraum ist in Kiel weiterhin hoch. Auf „Marthas Insel“ tragen wir unseren Teil dazu bei: ein vielfältiges, lebendiges und soziales Stadtquartier, in dem sich jede*r zu Hause fühlt“. Auch Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer stimmte zu: „Ich freue mich sehr, dass mit „Marthas Insel“ ein wirklich besonderes Quartier aus seinem jahrzehntelangen Dornröschenschlaf erweckt worden ist. Neue Wohnungen für alle und nicht weit von der Innenstadt entfernt – das ist genau das, was Kiel braucht.“ Die insgesamt rund 240 Wohneinheiten teilen sich auf in geförderten Wohnraum mit circa 100 Wohneinheiten von der KiWoG sowie circa 88 Mikro-Apartments für Pendler*innen, junge Menschen, Berufseinsteiger*innen und Singles und rund 50 großzügige Eigentums- und Mietwohnungen von der DSK-BIG. Zum Quartier gehören auch ein Spielplatz, rund 380 Fahrradstellplätze und 133 Pkw-Stellplätze.



Fotos: DSK-BIG / Fabian Frühling

Küchen für Ihren Lebensstil in Kiel

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

SieMatic

AM ZIEGELTEICH

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





WOHLIGES GEFÜHL DRINNEN UND DRAUSSEN

Was wir jetzt wieder lieben? Es sich mit ein paar Kerzen gemütlich zu machen. Egal, ob es dabei um die letzten Abende auf der Terrasse oder dem Balkon geht oder ob ihr die ersten kühleren Abende drinnen genießt. Ein toller Kranz mit passenden Kerzen sorgt für sofortiges Wohlfühlgefühl für Körper und Geist, was beruhigend und entschlennigend wirkt. Bei **Rosa Rostig** in der Yorkstraße 1a gibt es hübsche Blumenkränze, auf Wunsch auch individuell gefertigt und die passenden Kerzen dazu.

DAS BETT FÜR HEUTE, MORGEN UND ÜBERMORGEN

Höhenverstellbare Möbel am Arbeitsplatz oder elektrisch verstellbare Sitze im Auto sind längst selbstverständlich – gönnen Sie sich diesen Komfort auch in Ihrem Schlafzimmer! Werfen Sie Ihr aktuelles Bett einfach zu einem elektrisch verstellbaren Bett auf oder gestalten Sie sich Ihr persönliches Komfortbett. Neu in der Ausstellung von **das Bett komplett** befindet sich ein Duo-Doppelbett, mit motorischer Verstellung, Liftfunktion, integrierten Nachttischen und weiteren nützlichen Ex-

tras wie Unterflurbeleuchtung oder USB-Ladeanschluss.

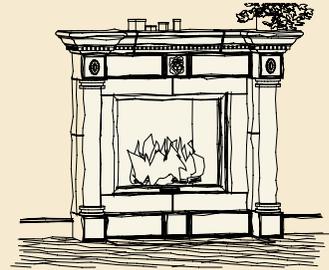
Hier bekommen Sie ihr Bett für heute, morgen und übermorgen durch unterschiedliche Möglichkeiten der motorischen Verstellung. Als integriertes Liftsystem im vorhandenem Bett, Einzelbett oder Duobett, ausgestattet mit oder ohne Rollen. Duobetten sind als Doppelbett, oder wenn später gewünscht, auch getrennt positionierbar. Mehr unter www.dasbettkomplett.de.



FAHRENKRUG

Kachelofen- bauertage

Fr. 01.10. + Sa. 02.10. in Kiel,
Elchenbergskamp 14-16
von 10.00 bis 18.00 Uhr
(Ostuferrhafen)



**Meisterbetrieb
seit über 85 Jahren**

Telefon 0431/20 15 15

www.fahrenkrug-kamine.de

TEXTILPFLEGE
HEIKENDORF

ÖFFNUNGSZEITEN:

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

BEATE TIETJENS

Dorfstraße 17
24226 Heikendorf
Tel: 0431 - 24 23 30

textilpflege.heikendorf@web.de
textilpflege-heikendorf.business.site

UPCYCLING FÜR DEN GUTEN ZWECK

Die Künstlerin Beate Gehrmannt bereitet Möbel für das ECHT.GUT.-Kaufhaus auf. So werden aus alten Schätzen neue Hingucker ...



Upcycling-Künstlerin
Beate Gehrmannt



Aus Alt mach Neu: So wie dieses wunderschöne Sideboard



Diesen alten Koffer hat Beate zum Couchtisch umfunktioniert. Man kann sogar noch das Reiseziel erkennen!



UPCYCLING-TIPP

„Griffschlaufen aus (Kunst-)Leder eignen sich wunderbar, um Möbelstücke zu veredeln. Ich frage immer in Lederwerkstätten nach Resten und lasse mir diese zuschneiden. Sempel, aber elegant!“

„Rue de Babylone à Paris“ – Beate Gehrmannt kniet vor einem antiken Koffer und liest das zerknitterte Etikett laut vor. „Den haben mein Mann und ich schon vor Jahren auf einem Flohmarkt in der Bretagne gekauft und seitdem als Couchtisch genutzt. Ich finde es so schön, dass man sogar noch erkennen kann, wohin die Reise damals ging. Antiquitäten erzählen eben Geschichten!“ Die Upcycling-Künstlerin berichtet, dass sie schon immer einen ausgeprägten Sinn für alte Schönheiten hatte. Dieser führte sie zu ECHT.GUT., dem Kaufhaus der Stadtmission Kiel, das gespendete Gebrauchtwaren anbietet.

KUNST ALS ALLTAGSAUSGLEICH

Gemeinsam mit Mitarbeiter*innen der hauseigenen Werkstatt wertet Beate seit Anfang des Jahres zuvor unverkäufliche Stücke durch frische Farbe und kreative Gestaltung auf. Die skandinavisch anmutenden Upcycling-Möbel stehen ab dem 1. September in der Hasseer Straße 49 zum Verkauf. „Das Ehrenamt in der Werkstatt ist für mich wie eine Kunsttherapie – und ein kreativer Ausgleich zu meinem Hauptjob, in dem ich es als Führungskraft vor allem mit Zahlen zu tun habe“, berichtet Beate. Auch ginge es ihr darum, dass mehr Möbel wiederverwertet und weniger weggeworfen werden. Ressourcenschonung ist auch das Ziel der ECHT.GUT.-Mitarbeiter*innen, die Spenden für die Aufbereitung auswählen, von ihren Vorbesitzer*innen abholen und mühevoll so umbauen oder reparieren, dass sie sich gut für die Umgestaltung eignen.

DIE RICHTIGEN MATERIALIEN

Damit aus den alten Schätzen neue Lieblingsstücke werden, braucht es das richtige Arbeitsmaterial. „Wir verschönern alle Möbel mit Kreidefarben, doch diese verhalten sich immer unterschiedlich – je nachdem, worauf sie aufgetragen werden“, erklärt Beate, „rohes Holz kann direkt bemalt werden, doch ist es behandelt, benötigt man eine Blocker-Schicht, die ein ‚Ausbluten‘ verhindert. Möchte man Furnier bestreichen, muss zunächst Haftgrund aufgetragen werden.“ Auch in der Versiegelung gäbe es Unterschiede. Oft reiche ein Wachs aus, doch bei Möbeln, die stark beansprucht werden, empfiehlt die Künstlerin einen Top Coat. Das ganze ECHT.GUT.-Team ist froh, die kreative Ehrenamtliche zur Seite zu haben. Denn je mehr Gebrauchtwaren zu zweiten Besitzer*innen finden, desto besser für die Umwelt. „Und auch für unsere Mitmenschen“, ergänzt Beate, „denn als soziale Einrichtung der Stadtmission integriert das Secondhand-Kaufhaus ehemals langzeitarbeitslose Menschen wieder in den Berufsalltag. Der Möbelverkauf dient also in vielerlei Hinsicht einem guten Zweck!“

Einblicke in die Arbeit des Kaufhauses und der Stadtmission unter www.echtgut-kiel.de und www.stadtmission-mensch.de, mehr Inspiration zum Thema gibt es auf Beates Instagram-Seite: [@beartmoebel](https://www.instagram.com/beartmoebel)

von Kim Hase



SONNENSCHUTZ FÜR JEDE ANFORDERUNG

Jeder Raum stellt besondere Anforderungen an Helligkeit und auch an den richtigen Sonnenschutz. In der Küche wird in der Regel von morgens bis abends viel blendfreies Tageslicht für das Kochen und die Hausarbeit benötigt. Im Wohnbereich hingegen soll die Atmosphäre mehr auf Gemütlichkeit ausgerichtet sein. Für einen erholsamen Schlaf ist eine individuell an die eigenen Bedürfnisse angepasste Verdunkelung notwendig, die Körper und Geist dabei hilft, zur Ruhe zu kommen. Die Expert*innen von **STAAL** Sonnenschutz bieten für jede Anforderung vielfältige Lösungen, die sich individuell ins Ambiente einfügen und für Wohlbefinden im ganzen Haus sorgen. Vereinbaren Sie jetzt Ihren individuellen Beratungstermin unter Tel.: (0431) 68 89 98 oder besuchen Sie die Fachausstellung in Kiel, Stadtrade 18!

RELAX!

Eine große Auswahl an verschiedenen tollen Relaxsesseln mit ganz unterschiedlichen Funktionen findet ihr bei **HMC Möbel Company** in Schwentinental. Es gibt Sessel sowohl in Leder als auch mit Stoffbezug und in vielen Größen. So ist für jede*n das Passende dabei, zum Beispiel der Relaxsessel Jester mit Dreh- und Kippfunktion für die absolute Entspannung. Schaut vorbei oder informiert euch auf www.moebel-company.de.



 **Plissee: STAAL.**

Perfekter Sonnen- Sicht- und Blendschutz für Ihr Zuhause

Kiel, Stadtrade 18
zwischen REWE u. CITTI-PARK
Tel. 0431-68 89 98
www.staal.de

STAAL 
JALOUSIEN | ROLLADEN | MARKISEN
mein Sonnenschutz

brühl 

eine Marke spricht für sich...



Modell "Moule" Verwandlungssofa
mit flexiblen Rückenlehnen & drehbaren Sitzen.
Als Einzelsofa oder Eckgruppe.

Kiels Adresse für exclusive Einrichtung

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

HMC
MÖBEL COMPANY

Testen Sie NaturApotheke

HEILWISSEN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTES LEBEN

frei Haus
2 Ausgaben
für Sie nur
7,50 €



NA17ONM

Gleich bestellen:

+49 711 / 72 52 291

www.naturapotheke-magazin.de/miniabo



falkemedia

BETREUTE WOHNANLAGE IN NORTORF

Alle Wohnungen sind
mit einer modernen
Einbauküche ausgestattet



Der „Wohnpark Simeon“
bietet Lebensqualität im Alter

Im September wird Leben in die roten Backsteinhäuser der Betreuten Wohnanlage „Wohnpark Simeon“ in Nortorf einziehen. Auf rund 4.000 Quadratmetern entstehen 69 barrierefreie Wohnungen, die über einen Balkon oder eine Terrasse verfügen und unter anderem mit einer modernen Einbauküche ausgestattet sind. Ein Jahr nach der Grundsteinlegung sind fast alle Wohnungen vermietet. „Neun Wohnungen sind aktuell noch frei. Wer eine mieten möchte, sollte sich beeilen“, sagt Michael Dücker, Prokurist bei der Diakonie Altholstein und Projektverantwortlicher. Die Wohnungen sind zwischen 58 und 60 Quadratmeter groß. Am Sonntag, 19. September, können sie beim Tag der offenen Tür von 10 bis 18 Uhr besichtigt werden.

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Der „Wohnpark Simeon“ bietet Lebensqualität für Menschen über 60 Jahren. Ziel ist es, trotz individuellen Wohnens, Service, Sicherheit und Komfort zu genießen und in netter Nachbarschaft Kontakte zu pflegen. Mehr als 50 Prozent aller Wohnungen sind mit Wohnberechtigungsschein zu mieten und somit auch für ältere Menschen mit geringen Einkünften attraktiv. Die Mietkosten liegen zwischen 267 bis 865 Euro zuzüglich Betriebs-, Heizkosten sowie einer Betreuungspauschale. Weitere Informationen:

Dagmar Schröder (Immobilienverwaltung), Tel.: (04321) 25 05 12 73, E-Mail: dagmar.schroeder@diakonie-altholstein.de, www.diakonie-altholstein.de/de/wohnpark-simeon

NORTORF – Neubau betreute Seniorenwohnung

Nur noch wenige Wohnungen frei!

- 2 Zimmer, ca. 60 m² – Wohnküche, Bad, Balkon
- Kaltmiete 327,54 Euro – Nebenkosten 185,00 Euro, Kautions 982,63 Euro
- Erstbezug 01.09.2021

Kontakt: Dagmar Schröder

Telefon: 04321 2505-1273

E-Mail: dagmar.schroeder@diakonie-altholstein.de

ERFAHRUNG. NÄHE. KOMPETENZ.

Diakonie
Altholstein

**TAG DER
OFFENEN TÜR**

Sonntag,
19. September

10 – 16 Uhr



WinterHOCHZEIT



Wer sagt eigentlich, dass eine Hochzeit im Hochsommer stattfinden muss? Wir zeigen euch den Zauber einer Herbst- oder Winterhochzeit und geben euch die besten Tipps, Adressen und Vorteile an die Hand, damit ihr endlich, endlich sagen könnt: „Ja, ich will“!

Foto: Stanislav Hubkin / iStock / Getty Images



**JETZT
TERMIN
MACHEN**

HOCHZEITSFOTOS

- » professionell und unkompliziert fotografiert
- » individuelle Pakete wählbar
- » immer inkl. Fahrtkosten in und um Kiel

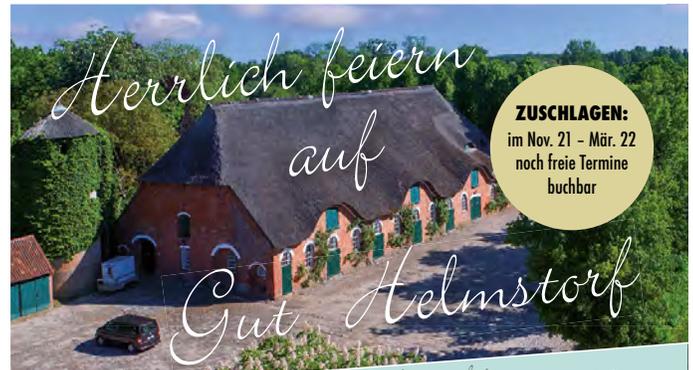
z.B. Portraitserie am Ort Ihrer Wahl inkl. 15 bearbeiteten Fotos als Premiumabzug (13x18 cm) und Datei

nur **249.- €**



MÄRCHENHAFTES AMBIENTE AUF GUT HELMSTORF

Das einzigartige **Gut Helmstorf** mit seiner reetgedeckten Festscheune sorgt durch sein ganz besonderes Ambiente dafür, dass eure Hochzeit zu einem unvergesslichen Erlebnis wird. Dank des weitläufigen, privaten Geländes lässt sich hier zu jeder Jahreszeit herrlich feiern, egal ob im größeren Saal (mit bis zu 200 Personen) oder (mit bis zu 120 Personen) im kleinen Saal der Festscheune. Ein Highlight ist sicherlich die Bar aus einem alten Holzboot – ein weiteres die Hochzeitssuite im Herrenhaus. Wenn ihr eure (Winter-)Traumhochzeit vor dieser wunderschönen Kulisse feiern möchtet, dann informiert euch unter www.helmstorf.de oder Instagram [@festscheune.helmstorf](https://www.instagram.com/festscheune.helmstorf).



ZUSCHLAGEN:
im Nov. 21 – Mär. 22
noch freie Termine
buchbar

Erleben Sie den schönsten Tag Ihres Lebens in unserer reetgedeckten Festscheune inmitten der Holsteinischen Schweiz.



Cornelia v. Buchwaldt · helmstorf@t-online.de · www.helmstorf.de
[@festscheune.helmstorf](https://www.instagram.com/festscheune.helmstorf)

ENDLICH JA SAGEN!

Ihr wollt endlich JA sagen? Dann lasst euch von echten Profis fotografieren, um den tollen Tag in bester Erinnerung zu behalten. Vieles geht an so einem Tag an einem vorbei und oft staunt das Brautpaar nach der Hochzeit beim Betrachten der Bilder, was sie alles gar nicht richtig mitbekommen haben. Die Hochzeitsfotos lassen die Emotionen des Tages wieder aufleben. Die Fotografin von **VICO** begleitet Trauung und Fest routiniert, unkompliziert und fast unbemerkt, damit das Paar den Moment voll und ganz genießen kann. Auch für natürliche Portraitaufnahmen in entspannter Atmosphäre ist **VICO** (Exerzierplatz 32) der richtige Ansprechpartner. Fotografiert wird natürlich an eurem Kieler Lieblingsplatz. Es stehen verschiedene Pakete zur Auswahl, auch einzeln sind alle Leistungen buchbar, so dass individuell nach euren Wünschen ein Angebot erstellt werden kann. Infos unter www.vico-kiel.de/fotostudio oder unter Tel.: (0431) 98 26 20.



Foodia®

Das Film- und Fotostudio für Ihre Foodproduktion.

falkemedia®
Weitere Informationen unter: www.foodio.de



Stolas halten bei Winterhochzeiten warm

HIER KOMMT DIE (WINTER-)BRAUT

Die Brautkleid-Wahl ist ein zentrales Element jeder Hochzeit. Auch im Winter müssen Bräute sich nicht einschränken, denn es gibt eine breite Auswahl wintertauglicher Roben. Trotzdem gilt es einiges zu beachten und die Accessoires sind in den kalten Monaten besonders wichtig.

- 1. Schleppe adé:** Bei Schnee und Eis ist von einem langen Schleier oder einer Schleppe abzuraten, die wird nur nass und schwer. Wer jedoch absolut nicht darauf verzichten möchte, sollte darauf achten, dass sie hochgebunden werden kann.
- 2. Schultern bedecken:** Damit das Brautoutfit winterfest wird, kann ein Bolero oder eine Stola zu einem Hingucker werden.
- 3. Keine kalten Füße:** Es kann glatt werden, also lieber zu flachen Schuhen greifen! Die sind unter langen Kleidern ohnehin kaum zu sehen. Passende Boots können das Outfit aber auch abrunden.

Foto: Ed Nurg / Althe Stock

INS DETAIL VERLIEBT

An einem so besonderen Tag kommt es eben auch auf die Details an: Von Trauringen über edelsteinbesetzte Colliers und Ohrstecker bis zur Armbanduhr bietet **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße allen Hochzeitspaaren die passenden Accessoires an. So zum Beispiel die Uhr Metro – großstädtisch, weltgewandt und smart. Auch als Metro neomatik 41 Update liebt diese Uhr klare Formen.

Das einzigartige, patentierte NOMOS-Ringdatum in Neonorange verweist auf eine neue Zeit – die schöne Gestaltung von Metro bleibt dennoch unverkennbar Metro. Das dunkelgraue Textilband gibt diesem jüngsten Modell einen eleganten Akzent. Schaut gern bei Juwelier Happe rein oder macht euch online einen Eindruck unter www.juwelier-happe.de.



FRISCH GEREINIGT

Brautkleid, Smoking, Hemden und alle anderen Arten von (Festtags-) Garderobe könnt ihr in der modern ausgestatteten **Textilpflege Heikendorf** zu günstigen Preisen fachmännisch reinigen, waschen, bügeln und mangeln lassen. Nach maximal zwei Tagen steht eure Kleidung zur Abholung bereit. Geöffnet ist das Geschäft an sechs Tagen die Woche, Freitagnachmittags bietet Inhaberin Beate Tietjens als besonderen Service einen Hol- und Bringdienst an. Kostenfreie Parkplätze befinden sich in direkter Nähe, zu erreichen über den Blumenweg. Mehr unter <https://textilpflege-heikendorf.business.site>.

3 Weißgold-Ringe mit Brillant



Happe Juwelier
Dänische Straße 8-10
Tel. (04 31) 9 21 90

Happe Trend-Shop
im CITTI-PARK
Tel. (04 31) 6 59 45 56

www.juwelier-happe.de

ALTE MÜHLE ALS WINTER-TRAULOCATION

Die **Alte Mühle** in Dänischenhagen hat Nina Rubin von der Eventwerkstatt sich immer als wunderschöne Wedding-Location vorgestellt. Und das ist nach den langen Einschränkungen nun endlich wieder möglich! Die dicken, rauen Backsteinwände und alten Holzdielen verleihen dem sonst industriell angehauchten Look des alten Gebäudes enormen Charme und Gemütlichkeit, Relikte aus vergangener Zeit erinnern an die ursprüngliche Wassermühle und verleihen der Location das zusätzliche gewisse Extra. Wenn ihr also noch die perfekte Location für eine zauberhafte Winterzeremonie sucht ... Hier ist sie! Infos unter www.eventwerkstatt.sh.



Foto: Karina Behrendt



Foto: Karina Behrendt

Jetzt Winterhochzeit planen!



Alte Mühle



EVENTWERKSTATT

Traulocation – Hochzeitsplanung

Dekoration – Floristik

Mühlenstraße 13, Dänischenhagen

04349-9147361 | info@eventwerkstatt.sh

[Instagram](#) [Facebook](#) | www.eventwerkstatt.sh



HEIRATEN MIT BLUMIGEN HIGHLIGHTS

Brautstrauß, Tischdeko, Blumenkränze: Alles soll an eurem besonderen Tag perfekt sein, oder? Daher ist es wichtig, dass ihr euch früh genug Gedanken macht, was ihr möchtet und das am besten in einem individuellen Vorgespräch zur Sprache bringt. Gut, dass das Team von

Rosa Rostig mit viel Erfahrung, Expertise und Herzblut an eurer Seite ist, um eure Wunschvorstellung Realität werden zu lassen! Kommt in der Yorkstraße 1a vorbei oder ruft an unter Tel.: (0431) 26 09 60 60. Bitte denkt jedoch daran, frühzeitig einen Termin zu vereinbaren.

5 VORTEILE EINER WINTERHOCHZEIT

Nina Rubin von der Eventwerkstatt hat uns verraten, worin die großen Vorteile einer Hochzeit in der „etwas anderen Jahreszeit“ liegen.



Foto: Karina Behrendt

1. Nichts ist gemütlicher als ein Lichtermeer, das das Event von Beginn an begleitet.
2. Locations und Dienstleister*innen sind weniger im Voraus ausgebucht, was eine freie Terminwahl oder Buchung der Traumlocation ermöglicht.
3. Vorteilhaft ist, dass in dieser Zeit kaum Ferien liegen und man nicht die Urlaubspläne der Gäste im Kopf haben muss.
4. Eine Hochzeitsreise ins Warme tut in der kalten Jahreszeit doppelt gut!
5. Keine Angst vor dem falschen Wetter, da die Feier sowieso für drinnen geplant wird.

Rosa Rostig am Blücher

Blumen, Pflanzen, Geschenke
...und immer das Besondere



Unsere Öffnungszeiten:

Montag – Freitag
10 – 18 Uhr
Samstag 10 – 13 Uhr

Yorkstrasse 1a, Kiel
Telefon 0431 260 960 60
www.rosarostig.de



Das trägt Kiel

Das Verfolgen von aktuellen Trends hat Nele schon immer Freude bereitet: Das, was man in Zeitschriften entdeckt, alltagstauglich zu stylen, ist für sie ein schöner Ausgleich und bringt im besten Fall Farbe und Abwechslung in den Alltag. „Ich bin ein großer Fan davon, einen schwarzen und zusätzlich einen farbigen Blazer im Schrank zu haben. Das ermöglicht einen Look, der immer angezogen wirkt. Ich peppe die Outfits dann gerne individuell mit Accessoires auf und wenn es schicker sein soll, darf auch mal ein ganzer Hosenanzug daraus werden.“ Im Alltag mag Nele es dann aber auch gerne sportlich-schick und in einer Stadt wie Kiel auf jeden Fall fahrradtauglich!

Nele 30, Kiel

Mode bringt Farbe und Abwechslung in den Alltag!

EIN PERFEKTER SHOPPING-TAG

IM DESIGNER OUTLET NEUMÜNSTER

Unter freiem Himmel und bei Sonnenschein shoppt es sich besonders gut – die beste Adresse dafür ist das McArthurGlen Designer Outlet Neumünster im Herzen Schleswig-Holsteins. Hier finden Frauen, Männer und Kinder ihre liebsten Designer-Marken, darunter zum Beispiel Armani, Karl Lagerfeld, Guess und viele mehr.



WAS DAS HERZ BEGEHRT

Das McArthurGlen Designer Outlet Neumünster ist Norddeutschlands größtes Outlet-Center. In über 120 Stores finden Mode- und Lifestyle-Marken, ganzjährig bis zu 70 Prozent günstiger als der UVP. Es wartet ein einzigartiges Shopping-Erlebnis für die ganze Familie mit zahlreichen Restaurants und Cafés für jeden Geschmack, zwei Kinder-spielplätzen, Parkplätzen direkt am Center und kostenlose Services wie Hands-Free Shopping. Mit dem Auto ist man in nur 30 Minuten von Kiel in dem beliebten Freiluft-center. Mehr Infos gibt es online.

GEMEINSAM SIND WIR SICHER

Die Gesundheit und Sicherheit aller sind für die Mitarbeiter*innen bei McArthurGlen von größter Bedeutung. Interessierte erfahren online mehr, was das Center tut, um den Besuch so sicher und angenehm wie möglich zu gestalten und wie Gäste dabei unterstützen können.

**McArthurGlen
Designer Outlet Neumünster
Oderstr. 1, Neumünster,
Tel.: (04321) 558 68 80,
www.mcarthurglen.com**



SOMMER-SHOPPING MIT RABATT!

Gegen Vorlage dieser Anzeige erhaltet ihr an den Guest Services (im Designer Outlet Neumünster gegenüber von Polo Ralph Lauren) eine 10 % Extra-Tagesrabattkarte für alle teilnehmenden Stores.

Öffnungszeiten: Mo-Do 10-20 Uhr, Fr+Sa 10-21 Uhr, sonn- und feiertags geschlossen. Es kann jederzeit zu geänderten Öffnungszeiten kommen. Aktuelle Öffnungszeiten stehen auf der Homepage.





WIDDER
21.03. - 20.04.

Ihr solltet nicht unbedingt noch länger darauf warten, dass sich irgendetwas von selbst ergibt. Eröffnen sich neue berufliche Perspektiven, greift besser zu, bevor andere es tun. In der Liebe stehen die Sterne günstig: Was als harmloses Gespräch beginnt, entwickelt sich schnell zu einem Flirt.



WAAGE
24.09. - 23.10.

Beruflicher Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Müsst ihr euch gegen Konkurrenten behaupten, ist der Zeitpunkt gekommen, euren geschäftlichen Kampfgeist unter Beweis zu stellen. Geht ihr aus euch heraus, scheint eine Kraft in Gang gesetzt zu werden, die euch in euren Zielen unterstützt.



SKORPION
24.10. - 22.11.

Ihr werdet damit konfrontiert, einige Bereiche eures Lebens neu zu organisieren. Partnerschaftlich seid ihr dazu herausgefordert, euch klarer darzustellen und zu euren Erwartungen zu stehen. Dieser Monat eignet sich, um etwas mit anderen zu klären und praktische Angelegenheiten abzuschließen.



STIER
21.04. - 20.05.

Es liegt an euch, ob ihr diese kurze Zeit der Ruhe nutzt, um neue Kräfte für zukünftige Abenteuer zu sammeln, oder ob ihr ein Problem daraus macht, dass nichts Weltbewegendes passiert. Spannungen in der Kommunikation können für euch ab Mitte des Monats eine Rolle spielen.



ZWILLINGE
21.05. - 21.06.

Ob in der Liebe oder in Geschäften: Jetzt solltet ihr eure guten Chancen nutzen. Nutzt eure Intuition, um anderen zuvorzukommen. Diskutiert vor allem nicht mit denen, die sowieso nicht von euch überzeugt sind, sondern trifft eure Entscheidungen lieber selbst.



KREBS
22.06. - 22.07.

Aufgeladen mit neuem Selbstvertrauen könnt ihr jetzt beginnen, eure Pläne umzusetzen. Regelt die Anliegen, für die euch noch vor Kurzem die Energie fehlte, und bereinigt Spannungen zwischen euch und anderen. Dieser Monat ist günstig für Kurztrips, Besuche, Gespräche und Verhandlungen. Setzt eure Kräfte dabei gezielt ein.



LÖWE
23.07. - 23.08.

Habt ihr eure mittelfristigen Pläne gründlich durchdacht? Auch wenn eure Zeit knapp bemessen ist, solltet ihr euch die Kritikpunkte anderer zumindest anhören. Falls ihr die Dinge zu sehr „aus dem Kopf heraus“ betrachtet, solltet ihr mehr auf eure Intuition hören. Sonst könntet ihr geschäftlich und in der Liebe Chancen verpassen.

**STERNZEICHEN
DES MONATS**



JUNGFRAU
24.08. - 23.09.

Wahrscheinlich seid ihr jetzt leichter als sonst zu verunsichern. Geschieht dies durch eure eigenen Zweifel, solltet ihr diese untersuchen und euch mit jemandem beraten, der euch schon länger kennt. Wenn ihr euch gedrängt fühlt, etwas zu unternehmen, solltet ihr überstürzte Entscheidungen vermeiden. Auch für die Erfüllung eurer Beziehungsträume müsst ihr noch Geduld aufbringen. Beruflich können euch kleinere Rückschläge plagen, aber nichts Ernstes.



SCHÜTZE
23.11. - 21.12.

Die Versuchung mag naheliegen, sich auf das nächstbeste Ziel zu stürzen. Klärt zu nächst lieber, worum es wirklich geht. Handelt ihr beruflich auf eigene Faust, könntet ihr wichtige Argumente übersehen. Und Finger weg von Traumpartner*innen, die bereits gebunden sind. Träumt lieber weiter.



STEINBOCK
22.12. - 20.01.

Ihr solltet euch mit ganz neuen Projekten noch etwas zurückhalten. Von Zweifeln und kleinen Rückschritten braucht ihr euch dennoch nicht entmutigen zu lassen. Kaum findet ihr euch damit ab, dass die Dinge nicht immer so laufen, wie ihr es sich wünscht, wendet sich das Blatt auch schon.



WASSERMANN
21.01. - 19.02.

Langsam wisst ihr, welche neuen Schritte euch wirklich wichtig sind. Da ihr bereit seid, die Verantwortung zu tragen, werdet ihr eure Entscheidungen auch selbst treffen. Wenn der Erfolg euch sicher ist, dürfte es in Ordnung sein, eure Ansprüche mal etwas höher zu schrauben. Auch in der Liebe solltet ihr euch nicht zu reserviert geben.



FISCHE
20.02. - 20.03.

Setzt euch beruflich ruhig etwas mehr für eure Sache ein, denn es sieht nicht so aus, als ob Vorgesetzte, Lehrer oder Auftraggeber von selbst auf euch aufmerksam werden. Die Initiative muss von euch kommen. Falls ihr keine positiven Entwicklungen seht, wird es Zeit, die eigene Einstellung zu untersuchen, die dies verhindert.

UNSER ASTROLOGE

Der Kieler Astrologe Martin A. Banger erstellt jeden Monat das aktuelle KIELerleben-Horoskop. Möchtet ihr es noch genauer wissen? Fordert euer persönliches Horoskop unter www.12zeichen.de an.



Martin A. Banger



Opticenter
Rehm

opticenter-rehm.de

Ganz Ohr für Ihre Augen

Unsere Spezialistinnen für
Ihre perfekte Contactlinse

**Jetzt Termin
vereinbaren:**

T. 0431. 98 21 70
Mo. – Fr. 8 – 18 Uhr

Opticenter Rehm GmbH

Andreas-Gayk-Straße 13 (Ecke Hafensstraße)
24103 Kiel
opticenter-rehm.de

- Individuelle Beratung und Anpassung
- Computerunterstützte Analyse
- Kompetent, entspannt und ohne Zeitdruck
- Sämtliche Contactlinsenarten und Fabrikate



BoConcept
Opticenter Rehm

KÖRPER & Seele

Wir hoffen auf weitere wärmende Sonnenstrahlen im September, denn für Geist und Körper gibt es kaum etwas Besseres. Wer noch mehr Feel-Good-Tipps sucht, findet sie auf den kommenden Seiten.



Foto: knape/iStock/Getty Images

5*****STERNE FÜR BJÖRN DONNER & TEAM

*Unglaublich! Bereits das sechste Mal in Folge bekam das Team von Top-Stylist Björn Donner aus Kiel 5*****Sterne von der Friseurklassifizierung Deutschland verliehen.*



„Wir sind sehr stolz über diese Auszeichnung und können über unser handwerkliches Können hinaus zeigen, dass Haarschneiden nicht einfach nur Haarschneiden bedeutet“, so Björn Donner, der sehr stolz auf sein Team ist. Ziel der Friseurklassifizierung Deutschland ist es, Kundinnen und Kunden die Möglichkeit zu geben, ähnlich wie bei Hotelkategorien, eine Vergleichsmöglichkeit hinsichtlich Service, Fachwissen und Können zu haben. Ein schönes Ambiente und Sauberkeit allein machen noch keinen Sterne-Salon. Geprüft werden das Unternehmenskonzept, die fachliche Weiterbildung, das handwerkliche Können (durch Testkund*innen) und selbst in die Bücher wird gesehen. „So eine Prüfung ist sehr aufregend“, erzählt der Top-Stylist. „Du weißt, es kommen Testkundinnen oder Testkunden. Aber zu erkennen würde sich natürlich keiner geben. Und so ist es ja auch richtig!“

WIEDERHOLT AUSGEZEICHNET

Für den Kieler Salon in der Bismarckallee 2 ist es schon die sechste Auszeichnung mit fünf Sternen in Folge und das Team gehört damit nachweislich zu den besten Friseuren Deutschlands. „Wir arbeiten weiter an uns und freuen uns, für unsere Kundschaft als Gastgeber da sein zu dürfen! Und das nicht nur als Experten für feines Haar!“



bd björn donner intercoiffure
Bismarckallee 2, Kiel
Termine unter Tel.: (0431) 26 09 79 77



Zwischenräume

Dein Studio am Ostufer für Yoga,
freien Tanz und Meditation



ERÖFFNUNGSTAGE
01.09. - 10.09.2021

Den Stundenplan findest Du auf unserer Website!

www.zwir.de | info@zwir.de
Tel: 0151/67 12 96 92
Kaiserstraße 4, 24143 Kiel

KÖRPER & SEELE



EIN ORT ZUM TANZEN, MEDITIEREN UND YOGA MACHEN

Direkt am Werftpark hat das Studio **Zwischenräume** sein Zuhause gefunden. Inhaberin Olivera Spinneker ist Yoga-Lehrerin und angehende Tanztherapeutin und lockt mit gleich drei Angeboten für mehr Gelassenheit, Bewegung und Körperausdruck: Yoga, Meditation

und freier Tanz. Bei Letzterem braucht ihr nicht zwingend Rhythmus im Blut. Vielmehr kommt es darauf an, Emotionen zu vertanzen und die Musik zu spüren. In gemütlicher Atmosphäre und kleinen Gruppen dürft ihr in dem Studio eine individuelle Betreuung genießen. Wer es noch privater mag, bucht einfach eine Einzelstunde. Alle, die neugierig geworden sind, können eine Schnupperstunde vereinbaren oder kommen zu den Eröffnungstagen vom 1. bis zum 10. September im Studio vorbei. www.zwir.de.



Foto: Zwischenräume

TIERGESTÜTZTES THERAPIEZENTRUM



Carolin Möller
+ Team

ZENTRUM
ELMSCHENHAGEN
Reichenberger Allee 2b
24146 Kiel
Tel.: 0431 785 88 28

PRAXIS GAARDEN
Elisabethstrasse 32-34
24143 Kiel
Tel.: 0431 220 99 93

PRAXIS AM SCHLOSS
Burgstraße 2
24103 Kiel
Tel.: 0431 98 65 43 00

info@ttz-kiel.de
www.ttz-kiel.de

**Ab 01.11. neu
in der Burgstraße 2:
Ergo- & Physiotherapie,
Logopädie, Osteopathie
& Schmerzcoaching**

**Jetzt anmelden:
98 65 43 00**

YOGA GEHT INS HERZ

Als Zentrum des Blutkreislaufs ist das Herz unser zentrales Lebensorgan. Der Muskel pumpt Blut durch den Körper und versorgt so alles mit Sauerstoff. Ernährung, Stress und Schlafrythmus können die Zusammensetzung des Blutes verändern und damit das Herz schwächen. Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck stehen häufig in Verbindung mit Herzinfarkten und anderen Herzerkrankungen. Studien zufolge, kann eine Mischung aus langsamen Yogastilen und moderatem Muskeltraining sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken. Die meditative Bewegung reduziert nicht nur Stress, sie kann auch zu einer Senkung des Blutdrucks und Cholesterinspiegels führen. In Kombination mit körperlichem Training, das Gefäße und Muskeln stärkt, kann die kardiovaskuläre Gesundheit nachhaltig beeinflusst werden. Mehr Infos findet ihr unter www.dr-heart.de.

Yoga wirkt sich auf die
Herzgesundheit aus



Foto: salsitiv / Adobe Stock

KEIN LÄSTIGES RASIEREN MEHR

Stellt euch vor, ihr könntet euch das lästige, manchmal tägliche Rasieren sparen – wäre das nicht großartig? Und fühlt man sich nicht gleich attraktiver, hygienischer und freier? Spontane Besuche am Strand, im Schwimm- oder Wellnessbad, in der Sauna und beim Sport – alles kein Problem mehr. **Körperteam** macht all das möglich. Hier verschwinden unerwünschte Haare im Gesicht und auf dem Körper dauerhaft, dank eines hautschonenden Verfahrens. Die Haut wird nicht nur haarfrei, sondern spürbar zarter, feinporiger und weicher. Eingewachsene Haare gibt es dann nicht mehr. Bei Körperteam können sich Frauen und auch Männer dauerhaft Haare an Brust, Bauch, Achseln, Beinen sowie auf dem Rücken und in der Bikinizone entfernen lassen. Doch es wartet noch viel mehr auf euch: Bei Körperteam gibt es großartige Angebote wie zum Beispiel Kryolipolyse, eine Kältebehandlung-Fettzellenreduktion, die tolle Ergebnisse erzielen kann. Dazu kommen weitere wohltuende Behandlungen, wie Gesichtsbehandlungen, Wellnessmassagen oder auch Fußpflege.

Mehr Infos unter Tel.: (0431) 38 78 37 17 oder unter www.koerperteam.de.

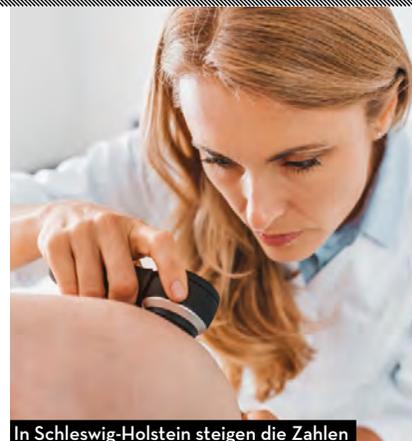


Foto: Shutterstock

ACHTUNG SONNE

Die Sommer werden heißer, die Ozonschicht dünner – Folgen des Klimawandels machen sich bemerkbar. Wer sich freut, endlich intensive Sonnenbäder genießen zu können, sollte davon aber besser absehen. Die ultravioletten Strahlen können das Erbgut der Hautzellen nachhaltig schädigen und somit das Hautkrebsrisiko erhöhen. Laut KKH erkrankten 2020 in Schleswig-Holstein 64 Prozent mehr Menschen an schwarzem und 65 Prozent mehr an weißem Hautkrebs als noch im Vergleichsjahr 2010. Sonnenbrände werden nicht ernst genommen, obwohl mit jedem Mal sonnengeizter Haut auch das Hautkrebsrisiko steigt. Wer sich in der Sonne aufhält, sollte unbedingt an ausreichend schützende Kleidung denken und

unbedeckte Haut mit Sonnencreme (mindestens Lichtschutzfaktor 30, hoher UV-A-/UV-B-Schutz) vor den UV-Strahlen bewahren. Nacken und Ohren nicht auslassen! Außerdem intensive Mittagssonne meiden und möglichst im Schatten aufhalten. Wer zur Vorsorge geht, hat außerdem im Ernstfall bei einer frühen Diagnose bessere Heilungschancen. Ab 35 Jahren ist eine Untersuchung zur Früherkennung für gesetzlich Versicherte alle zwei Jahre kostenlos. Trotzdem auch regelmäßig selbst auf Hautveränderungen untersuchen und gegebenenfalls vorsorglich zum Arzt gehen. Denn auch hier gilt: Besser Vorsorge als Nachsorge! Alle weiteren Infos zum Thema Hautkrebs findet ihr unter www.kkh.de.



In Schleswig-Holstein steigen die Zahlen der an Hautkrebs Erkrankten

Foto: Inside Creative House/Stock / Getty Images Plus

FÜR
SIE &
IHN

körper  team

DAUERHAFTHE HAARENTFERNUNG

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

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



JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN

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



ENTSPANNTE BEHANDLUNG DANK LACHGAS

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

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

LACHGAS UND SEINE WIRKUNG

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

WIE WIRD LACHGAS ANGEWENDET?

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

Weitere Infos findet ihr unter www.kieler-kinderzahnarzt.de

ABNEHMEN MIT HILFE VON GEDANKENMUSTERN

Jahrelange Erfahrung mit dem Leben als stark übergewichtiger Mensch haben bei Heike Lewin den Gedanken reifen lassen, ihre gemachten Erfahrungen an Menschen weiterzugeben, die selbst mit diesem Problem kämpfen.

2016 begann sie, sich intensiv mit Übergewicht und Essstörungen zu beschäftigen. Als Selbstbetroffene verstand sie schnell, dass Abnehmen im Kopf beginnt und die mentale Einstellung zum eigenen Körper die Lösung für eine erfolgreiche Abnahme ist. Unter Zuhilfenahme von Hypnose und NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) konnte sie ihr Körpergewicht um über 40 Kilogramm reduzieren und problemlos halten. Nach erfolgreicher Ausbildung und der Zertifizierung durch den DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren) und der International Association of NLP Institutes ist sie berechtigt, den Titel NLP-Practitioner, DVNLP zu führen. 2019 eröffnete sie die Praxis Auxilium in der Dänischen Straße in Kiel

und zeigt dort in ihrem Leichtigkeitseminar den Teilnehmer*innen, wie sie mit Hilfe des Auxilium-Pondus-Konzeptes die richtige mentale Einstellung entwickeln, um das individuelle Idealgewicht mühelos zu erreichen, ganz ohne Kalorien und Punkte zählen, ohne Ernährungspläne und Eiweißshakes, ohne Verbote und Gelüste. Der Grund von Übergewicht liegt in den meisten Fällen an Konditionierungen und Erziehung. Viele übergewichtige Menschen haben bestimmte, nicht so günstige Bewusstseins- und Essmuster entwickelt. Um erfolgreich abzunehmen, müssen diese Muster verändert werden. Unter Zuhilfenahme von Hypnose und NLP ist das ganz einfach. Gemeinsam könnt ihr dem Unterbewusstsein zeigen, wie es sich anfühlt,



Heike Lewin hilft euch bei euren Abnehmzielen

schlank zu sein und dem eigenen Körper zu vertrauen. Sobald diese Veränderung manifestiert ist, gelingt die Abnahme mühelos.

Praxis Auxilium
Dänische Straße 29, Kiel
Mobil: (0171) 388 40 89
heike.lewin@praxis-auxilium.de
www.praxis-auxilium.de

auxilium

MRS.SPORTY

DIE MRS.SPORTY ERFOLGSFORMEL

Fitness, Ernährung & persönliche Betreuung speziell für Frauen, im Club, Online und Outdoor.

JETZT
**1 MONAT
 KOSTENLOS**
 SICHERN*

Mission
 Wunschfigur



Sichere dir jetzt deinen Platz **sowie ein kostenloses, unverbindliches Probetraining**

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

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

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

* Trainiere einen Monat ohne Zahlung des Monatsbeitrags. Das Angebot gilt für die ersten 50 Neumitglieder bei Abschluss einer Mitgliedschaft. Zzgl. einmaliger Kosten für unser Startpaket (max. 129 Euro) und für die Aktivierung der Mitgliedschaft (25 Euro). Je nach gewählter Mitgliedschaft fallen im Anschluss monatliche Kosten ab 55,99 Euro an. Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Alle Preise inkl. der aktuell gültigen MwSt.

Inhaber*in: Mrs.Sporty Fahrtenholz & Fahrtenholz GbR Claudia und Oliver Fahrtenholz, Walkerdamm 17/Eingang Schülperbaum, 24103 Kiel
 Inhaber*in: Mrs.Sporty Fahrtenholz & Fahrtenholz GbR Claudia und Oliver Fahrtenholz, Prinz-Heinrich-Str. 20/bei Famila, 24106 Kiel
 Inhaber*in: Mrs.SportyKronshagen,Manuela Meuel, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen

Das Tückische am Glaukom ist, dass der Patient es selbst nicht bemerkt

Die Gesichtsfeldmessung ist ein wichtiger Bestandteil bei der Diagnose von Glaukomen

DEN GRÜNEN STAR EFFEKTIV BEHANDELN

Die Augenklinik Rendsburg ist eine kompetente Anlaufstelle für Grüner Star-Operationen mit modernsten und schonenden Behandlungsmethoden.

GLAUKOM: URSACHEN UND SYMPTOME

Ein Glaukom – auch als Grüner Star bekannt – hängt häufig mit einem erhöhten Augeninnendruck zusammen. Der Augeninnendruck entsteht in den Augenkammern. Hier fließt eine vom Auge produzierte Flüssigkeit (das sogenannte Kammerwasser), die die Linse und die Hornhaut mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Ist das Abfließen des Kammerwassers gestört, steigt der Augeninnendruck an. Der erhöhte Druck führt zu einer Schädigung des Sehnervs. Typische Symptome für ein Glaukom sind immer intensiver werdende Sehschwächen, der Verlust von Sehschärfe und Kontrasten sowie Lichtempfindlichkeit.

BEHANDLUNG DES GRÜNEN STARS

Für gewöhnlich kommen drucksenkende Augentropfen zum Einsatz. Lässt sich der Augendruck mithilfe von Medikamenten nicht mehr regulieren, können eine Laserbehandlung (Selektive Lasertrabekuloplastik) oder eine Operation des Glaukoms in Frage kommen.

In der **Augenklinik Rendsburg** wird seit einigen Jahren auch die neue Generation an Mini-Implantaten (Stent) in den Kammerwinkel bzw. den Abflusskanal implantiert. Dabei wird für einen besseren Kammerwasserabfluss durch das Implantat gesorgt, was zu einem besser regulierten Augeninnendruck führt. Damit kann das individuelle Zieldruck-

Bei der Diagnostik des Grauen Stars kommt die Spaltlampe zum Einsatz

konzept mit geringerem Einsatz an drucksenkenden Augentropfen durchgeführt werden.

Wichtig bei Glaukom ist das rechtzeitige Erkennen, eine umfassende Diagnostik, Verlaufskontrolle mit HRT (Laservermessung des Augenhintergrundes) bzw. OCT für die richtigen Therapie-Entscheidungen. Gern informieren die Augenklinik Rendsburg und die Kieler Praxen am Schrevenpark und an der Gablenzbrücke unter Tel.: (04331) 590 20.



Logopädin Carolin Möller eröffnet in der Burgstraße 2 ein neues Therapiezentrum

NEUES THERAPIEZENTRUM AM SCHLOSS

Der Hund ist nicht nur der beste Freund des Menschen, sondern in den meisten Fällen mehr als ein Familienmitglied oder Freizeitbegleiter. Gerade in schwierigen Situationen im Leben eines Menschen – nach einem Schlaganfall, einem Sportunfall, der Diagnose einer Krebserkrankung oder einer frühkindlichen Störung – ist erst einmal nichts wie es war. Dann bedarf es den helfenden Händen engagierter Therapeut*innen und ihrer Tiere, die die Patient*innen bei der Wiederkehr alltäglicher Abläufe unterstützen. Genau darauf hat sich das **Therapiezentrum Carolin Möller** spezialisiert. Die Kieler Logopädin eröffnet am 1. November ihre neue Praxis für Ergo- & Physiotherapie und Logopädie in der Burgstraße 2. Dabei bietet sie Osteopathie & Schmerzcoaching sogar ganz neu in ihrem Therapie-Programm an. Sie sollen vor allem die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen und fördern. Ihr könnt euch schon jetzt unter Tel.: (0431) 98 65 43 00 anmelden. Informationen erhaltet ihr unter www.ttz-kiel.de.

Grünes Blattgemüse fördert das Sehvermögen



EAT YOUR GREENS!

„Möhren sind gut für die Augen“, sagt man. Es gibt aber Gemüsesorten, die einen viel größeren Einfluss auf die Augengesundheit haben. Der sogenannte „gelbe Fleck“ oder „Makula“, Punkt des schärfsten Sehens, besteht nicht aus Betakarotin (das in großen Mengen in Möhren enthalten ist), wie man lange dachte. Er enthält vielmehr Stoffe, die in grünen (Blatt-)Gemüsesorten vorkommen. Dazu gehören beispielsweise Grünkohl, Spinat oder Brokkoli. Ein Erwachsener sollte demnach etwa 100 bis 150 Gramm des grünen Gemüses zu sich nehmen, um die Augengesundheit zu fördern. Für ein ähnliches Ergebnis müsste die selbe Person täglich mehr als ein Kilo Möhren essen. Natürlich ist allgemein auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, denn die wirkt sich nicht nur auf die Augengesundheit positiv aus. Weitere Infos unter www.pro-retina.de.

Foto: Natasha Breen / Adobe Stock

Unsere Augenärzte in Kiel



Höchstmögliche Hygiene für Sie:

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

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen kurzfristigen Termin.

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

AUGENARZT
GABLENZBRÜCKE



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

AUGENARZT
SCHREVENPARK

www.augenklinik-rd.de

Bewegung!



BEWEGUNGS-TRAINER DIGITAL
Arm- und Beintrainer für Muskelkraft und Beweglichkeit mit integriertem Display

Nur im
September
UVP 49,- €
39,- €

Ihr
Geschenk
dazu

ERHÄLTlich IN ALLEN FILIALEN

Besuchen Sie uns auch auf
www.kowsky-kiel.com

Kowsky
Kiel
SANITÄTSHAUS

Projensdorferstr. 97 • 24106 Kiel

FÜR EINE KLARE SICHT

Seit der Erfindung der Kontaktlinse 1946 hat sich die Kieler Wöhlk Contactlinsen GmbH zu Deutschlands Marktführer im Bereich individueller Kontaktlinsen entwickelt und arbeitet stetig an neuen Verfahren und Produkten.

Die Tageslinsen von SEED erhaltet ihr gleich in vier unterschiedlichen Produktvarianten für einen angenehmen Tragekomfort



Wie komfortabel klingt die Vorstellung, wenn eine Brille als Sehhilfe nicht ständig abgenommen und sogar gesucht werden muss. Gerade in den warmen Monaten des Jahres möchten wir vor allem im Freien unsere Zeit verbringen und eine Sonnenbrille mit Sehstärke ist nicht immer der Weisheit letzter Schluss. Wer sein Handtuch nicht länger nach dem Schwimmen suchen möchte oder sich eine passende Brille für viele verschiedene Outfits zulegen möchte, sei etwas Neues ans Herz gelegt: das Tragen von Tageslinsen.

BESTER TRAGEKOMFORT

Besonders für diejenigen, die gern sportlich aktiv sind, eignen sich Kontaktlinsen perfekt als Ergänzung zur Brille. Die Einstiegshürden sind gering, Augenoptiker*innen unterstützen gern dabei, die passenden Tageslinsen zu finden. Und auch die Auswahl ist so groß, dass für jede*n die passende Linse dabei ist: So gibt es die Tageslinsen SEED 1dayPure beispielsweise gleich in vier Produktvarianten. Die SEED 1dayPure moisture Serie besteht aus einer sphärischen, einer torischen und einer multifokalen Variante und kann so im gesamten Spektrum an Fehlsichtigkeiten eingesetzt werden. Die SEED 1dayPure EDOF mit erweiterter Schärfentiefe ist eine Weltneuheit bei Alterssichtigkeit.

NATÜRLICH FRISCHE

Die Kontaktlinsen verfügen über einen sehr hohen Tragekomfort und sind die einzigen Tageslinsen mit wasserbindenden Wirkstoffen aus natürlichem Algenextrakt. Dieses Algin sorgt über den ganzen Tag für ein natürliches Frischegefühl auf den Augen. Die gleichbleibend hohe Sehqualität und die filigrane Geometrie lassen einen fast vergessen, dass man Kontaktlinsen trägt. Seit 2014 kooperiert die **Wöhlk Contactlinsen GmbH** mit dem japanischen Kontaktlinsenhersteller SEED Co., Ltd. Das Unternehmen legt seinen Fokus auf die Produktion und Weiterentwicklung von Tageslinsen. So verwendet es besonders schonende Verfahren, bei denen der Wirkstoff Algin aus Seealgen extrahiert wird. Dieses hält die Tränenflüssigkeit auf der Linsenoberfläche und bildet so einen natürlichen Schutzfilm. Darüber hinaus vereint das bi-ionische Hydrogel die Vorteile von nicht-ionischen Kontaktlinsen mit geringem Wasseranteil mit denen von Kontaktlinsen mit hohem Wasseranteil, die eine sehr hohe Sauerstoffdurchlässigkeit aufweisen. In Kiel beraten die Teams und Augenoptiker*innen von Opticenter Rehm und Contactlinsen Ruchel sowie Optik Moll Interessierte gern rund um das Thema Kontaktlinsen.

Weitere Infos unter www.woehlk.com.

HOCHZEITSSPENDE FÜR KREBSKRANKE KINDER



Silke und Mathias Klingler übergeben einen symbolischen Spendenscheck an Prof. Dr. Thorsten Langer (re.), stellvertretender Leiter der Pädiatrischen Hämatologie und Onkologie der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des UKSH, Campus Lübeck

Mit einer Spende von 15.000 Euro unterstützen Silke und Mathias Klingler die Pädiatrische Onkologie und Hämatologie der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH), Campus Lübeck. Zur Hochzeit im Juli bat das Paar die Gäste, auf Geschenke zu verzichten und stattdessen an die Kinderonkologie des UKSH zu spenden. Die so gesammelte Spendensumme rundeten Silke und Mathias Klingler anschließend auf.

Bereits in der Vergangenheit hatte sich Silke für krebserkrankte Kinder eingesetzt. „Ich bin 2019 gefragt worden, ob ich für einen kleinen Jungen, der an Krebs erkrankt war und schon länger in der Klinik lag, eine Geschichte schreiben kann“, berichtet Silke Klingler. Daraus entstand das Kinderbuch „Der kleine Hai Henni“. „Diese Geschichte handelt von Kobolden, die im Körper eines Jungen ihr Unwesen treiben und besiegt werden müssen. Es geht um Stärke, Vertrauen, Freundschaft, Zuneigung, aber auch um Abenteuer und viel Spaß“, sagt die Autorin.

Im Frühjahr 2020 erkrankte Silke Klingler selbst an Krebs. Auch durch ihre eigenen Erfahrungen ist es ihr ein besonders Anliegen, an Krebs erkrankte Kinder zu unterstützen.

Foto: UKSH



zahnärzte
SAYK & HÜNERMANN
Behandelt werden von Freunden.



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



fertilitycenter
schleswig-holstein
Ihr Kinderwunschzentrum im Norden.



Kinderwunschmedizin

Eine Spur persönlicher...

Bei uns erwarten Sie:

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

Wir behandeln
auch **Single-Frauen**
& **lesbische Paare**

fertilitycenterkiel

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



SocialMedia: facebook & instagram | www.fertilitycenter.de

I ♥ SALSA



Salsa am Meer

SALSA SUELTA
ohne Tanzpartner

**Salsa & Bachta
TANZKURSE**

mit und ohne Tanzpartner

Bachata für Einsteiger
ab 07. September 2021

Salsa für Einsteiger
ab 10. September 2021

 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



FIT TANZEN MIT SALSA UND BACHATA

Im September starten bei **Salsa am Meer** nicht nur die neuen Salsa- und Bachata-Tanzkurse für Einsteiger*innen. Auch Salsa Suelta Kurse finden dann wieder statt, bei dem kein*e Tanzpartner*in nötig ist. Denn die Kubaner tanzen diesen Tanz auf Partys – alleine oder in der Gruppe – auf jeden Fall aber mit viel Spaß! Mit viel Geduld und Enthusiasmus werden die Teilnehmenden durch Astrid Griep in die Grundlagen eingeführt. Alles selbstverständlich unter Beachtung der aktuellen Hygieneregeln. Weitere Infos, Termine, Preise und die Anmeldung gibt's unter info@salsa-am-meer.de, Tel.: (0431) 77 56 30 60 oder unter www.salsa-am-meer.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

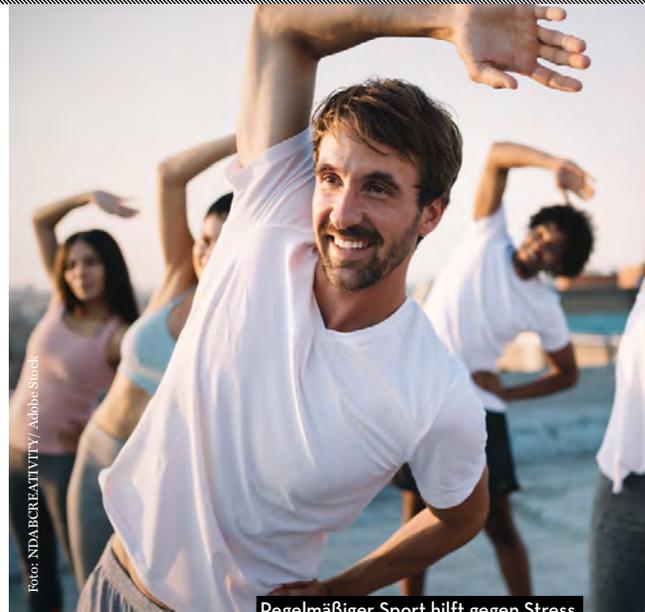


DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

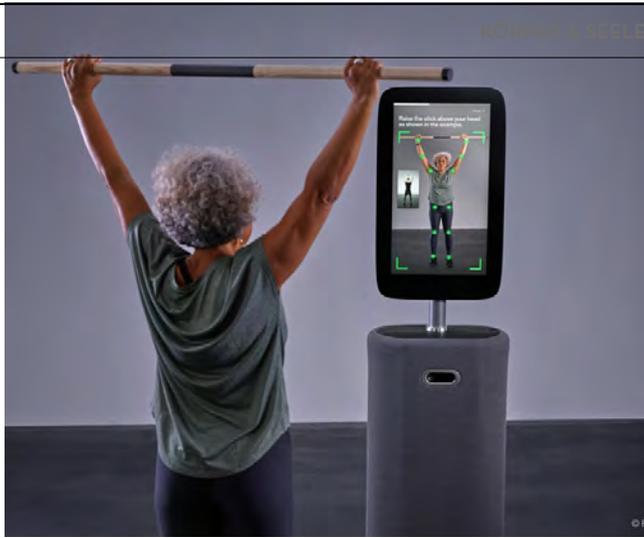
Wir bauen auf Kultur.

STRESS- KILLER SPORT

Sport ist Mord? Im Gegenteil! Bewegung wirkt sich nicht nur positiv auf die körperliche, sondern auch auf die mentale Gesundheit aus. Den inneren Schweinehund zu überwinden, fällt nach einem stressigen Arbeitstag schwer, wenn die Couch plötzlich eine magische Anziehungskraft hat, der man kaum entgehen kann. Aber der Griff zu den Sportklamotten lohnt sich, denn Bewegung hilft beim Stressabbau und stärkt das Immunsystem. Experten empfehlen 30 Minuten bis eine Stunde moderate Aktivität am Tag, drei Mal pro Woche. Wichtig ist dabei, dass der Sport nicht zur zwanghaften Verpflichtung und damit zum Stressfaktor wird. Eine Runde Fußball mit Freunden oder ein ausgedehnter Spaziergang durch den örtlichen Park – nutzt die Gelegenheit für etwas frische Luft und einen Ausgleich zum stressigen Alltag. Mehr Infos unter www.rki.de.



Regelmäßiger Sport hilft gegen Stress



AM PULS DER ZEIT

Das 4Fun Fitness freut sich, die neueste Innovation auf dem Fitnessmarkt – den Fitness Hub – präsentieren zu können.

PRÄZISE KÖRPERTESTS UND MESSUNGEN LEICHT GEMACHT

Als Herzstück auf der vernetzten Trainingsfläche bietet der Fitness Hub verschiedene Tests und Messungen an – auch für das Muskellängentraining und Muskelkraft. So erhalten Mitglieder einen umfassenden Überblick über ihren persönlichen Trainingsstand und über bereits erzielte Erfolge. Dank neuester Technologie sind die Messungen präzise, zuverlässig und erkennen sogar Fehlbewegungen für sofortige Korrektur.

BERÜHRUNGSLOSES ONBOARDING

Der Fitness Hub ist der effizienteste und faszinierendste Weg für das Onboarding der Mitglieder. Durch modernste 3D-Kamera-Technik werden die Kund*innen erfasst, analysiert und alle Trainingsgeräte korrekt auf sie eingestellt. Somit ist die bestmögliche Betreuung aus einer Kombination aus kompetenten Trainer*innen und modernster Technik gewährleistet.

MOTIVATION & LEISTUNGSKOMMUNIKATION

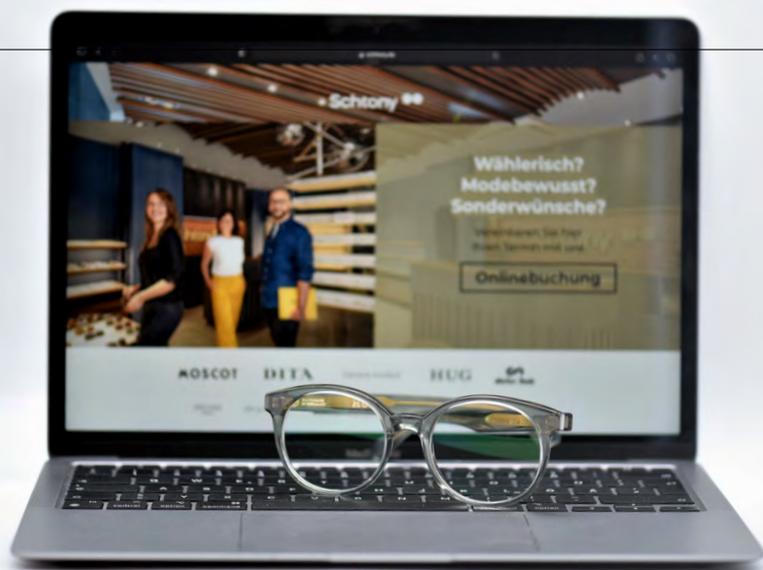
„Trainierende kontinuierlich motiviert zu halten, ist eine der größten Herausforderungen im Sport. Wir sind davon überzeugt, dass das Wissen über den eigenen Fortschritt Ansporn zum Weitermachen ist“, sagt Ilka Jürgensen, Inhaberin des 4Fun Fitness im Kronshagener Weg 97. Daher visualisiert Fitness Hub jeden einzelnen Trainingsfortschritt – verfügbar unmittelbar nach dem Training, einfach verständlich und die Extraportion Motivation! Dieses und viele weitere spannende Themen präsentiert 4Fun Fitness an den Tagen der offenen Tür am 19. und 20. September jeweils von 10 bis 18 Uhr. Kommt einfach vorbei und lasst euch von den Vorteilen eines gesundheitsorientierten Trainings überzeugen. Mehr Infos unter www.4fun-fitness.de.



CLUB KIEL
Kronshagener Weg 97
0431 - 12 90 11



Advertorial



PERFEKTE SICHT AM ARBEITSPLATZ

Shtony Optik bietet in Kiels zentraler Einkaufsmeile nicht nur exklusive Brillengestelle an, sondern fertigt auch verschiedene Gläser für das optimale Arbeiten vor dem Bildschirm.

Wer eine Brille bei Shtony in der Holstenstraße kauft, hat sich nicht für ein Einwegprodukt entschieden, welches nur eine Weile auf der Nase der Träger*innen zu sehen sein soll, sondern für eine Sehhilfe, die ideal zu euch passt. Das Gleichgewicht aus Design und Handwerk zeichnet Shtony dabei besonders aus. Hier nehmen sich die Augenoptiker*innen die nötige Zeit, die es braucht, bis die perfekte Brille gefunden und entsprechende Gläser angefertigt sind. Denn: Eine Brille sollte nicht nur in der Freizeit eine Hilfe sein, um den Durchblick zu wahren.

Wer seinen Arbeitsplatz vor einem Bildschirm hat, ist nämlich vor besondere Herausforderungen gestellt. Um den Kund*innen in allen Belangen stets einen hochwertigen Service bieten zu können, arbeiten Shtonys Augenoptiker*innen mit der auf Arbeitsplatzgläser spezialisierten Firma HOYA zusammen. Sie fertigt, unter Berücksichtigung der individuellen Trage-Parameter und Bedürfnisse an die Brille, Arbeitsplatzgläser mit möglichst großen Sehbereichen für die unterschiedlichen Lesedistanzen. Besonders für die Arbeit an mehreren Monitoren ist ein breiter Zwischenbereich nämlich äußerst wichtig. Videokonferenzen spielen inzwischen eine

große Rolle, sowohl im Büro, als auch im Homeoffice. Daher soll die Brille nicht nur Hilfsmittel vor dem Monitor sein, sondern auch ein modisches Accessoire und ein Hingucker. Exklusive Labels stehen für den Rahmen um die Gläser dabei vielfältig zur Auswahl. „Je mehr Parameter wir vom Kunden erfahren, desto genauer können die Gläser an den Arbeitsplatz angepasst werden“, sagt Augenoptikerin Caroline Kohn. Besonders wichtig sei dabei die Lesentfernung, der Monitorabstand, die Monitorhöhe, seine Größe und wie breit beispielsweise der Arbeitsbereich ist. Durch modernste Technologien arbeitet die Firma HOYA an neuen Forschungstätigkeiten und bietet so ein optimales Seherlebnis.

„Gemeinsam mit der Firma HOYA können wir unseren Kund*innen den besten Service gewährleisten“.

sagt Geschäftsführer Benjamin Höft.



SCHTONY Optik
Holstenstraße 51/53, Kiel
Tel.: (0431) 23 96 97 12
www.shtony.de



Die richtige Zahnpflege ist wichtig

GESUNDE ZÄHNE = GESUNDER KÖRPER

Der Abend ist spät und das warme Bett ruft – da ist es doch sicherlich nicht schlimm, das Zähneputzen einmal auszulassen, oder? Vorsicht! Die zu häufig unterschätzte Wichtigkeit der Zahnpflege wirkt sich nämlich auf den gesamten Körper aus. Unsere Mundflora kann schnell aus dem Gleichgewicht geraten, wenn Gebiss und Mundraum nicht ordentlich gepflegt werden. Schädigenden Bakterien wird so die Basis für eine schnelle Verbreitung geliefert. Das wohl bekannteste Beispiel ist der Karies, eine Krankheit, die oft zu spät entdeckt wird, denn weh tut's erst, wenn der Nerv angegriffen wird. Der Zahnschmelz kann dabei so schlimm betroffen sein, dass sich Bakterien an der Wurzel sammeln und in den Blutkreislauf gelangen. Diese konstante Belastung des Immunsystems kann sogar zu Schlaganfällen und Herzinfarkten führen. Auch eine Parodontitis, bei der bakterieller Plaque zu Zahnfleischentzündungen führt und im schlimmsten Fall die Lockerung und den Ausfall von Zähnen zur Folge haben kann, fördert das Eindringen von schädlichen Erregern in den Körper. Mundhygiene geht aber über das tägliche Zähneputzen hinaus: Der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt ist wichtig, um Krankheiten frühzeitig entdecken und behandeln zu können. Beim Putzen gilt außerdem die 2x2 Regel - mindestens zweimal täglich für zwei Minuten, morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen. Dabei sollten auch die Zahnzwischenräume nicht vernachlässigt werden, da tummeln sich nämlich gerne Bakterien. Der menschliche Körper ist ein System aus vielen Elementen – funktioniert eins davon nicht richtig, gerät alles aus dem Gleichgewicht. Daher gilt: Auch, wenn die Müdigkeit den Gang ins Badezimmer zu vermeiden versucht, besser aufraffen und zur Zahnbürste greifen! Mehr Infos findet ihr zum Beispiel online unter www.zahn.de.

ALLES AUS EINER HAND VOM ERFAHRENEN ZAHNARZT

Anti- schnarchschiene



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

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

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

Rückenschmerzen - Nein, danke!

**Wir können
helfen!**

**Mit der rPMS-Anwendung zur gezielten
Behandlung von Rückenschmerzen mit
schmerzhemmender Wirkung.**

Kosten: 32,06 € pro Anwendung (ca. 5 Anwendungen sind notwendig)



Sprechen Sie uns an:

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

www.gleichstromstimulation.de



HUNGER & DURST

Wir genießen zwar noch die letzten Sommertage, auf den Tellern wird es aber schon etwas herbstlicher. Die Kürbisernte ist in vollem Gange und wir servieren euch richtige Schmackofatz-Rezepte! Doch kulinarisch ist das noch längst nicht alles ...

HOHE KUNST DES BIERBRAUENS

Am 3. September öffnet mit „Jan & Hein & Klaas & Pit“ Kiels größtes Craft-Bier-Restaurant.



Bärtige Männer und Craft-Bier – das passt zusammen. Das dachte sich Jan Hinkelmann, der am neuen Holsten-Fleet im Herzen der Landeshauptstadt mit **Jan & Hein & Klaas & Pit** Kiels größtes Craft-Bier-Restaurant eröffnet. Namenspatron der neuen Erlebnisgastronomie mit einer unübertroffenen Biervielfalt ist ein Seemannslied aus dem 19. Jahrhundert. „Alle, die mit uns auf Kaperfahrt fahren, müssen Männer mit Bärten sein. Jan und Hein und Klaas und Pit, die haben Bärte, die haben Bärte“, heißt es in dem Werk, das 1865 erschien. Nur der Zufall will es so, dass auch der Name des Geschäftsführers an erster Stelle genannt wird. „Das ist bewusst so gewählt und etwas irreführend“, sagt Jan Hinkelmann, der auf die pfiffige Idee kam.

An der größten Zapfanlage Kiels kann aus bis zu 30 frisch gezapften verschiedenen Biersorten moderne Braukunst verkostet werden. Hinzu kommen diverse Flaschen-Craft-Biersorten aus aller Welt. Modern, schick, stylisch und gemütlich ist es am neuen Kieler Hot Spot. Hier werden Speisen angeboten, deren Zutaten vorwiegend aus der Region. Leider wird es aktuell keine große Öffnungsveranstaltung geben. Sobald diese und weitere Veranstaltungen wie der Afterworkshop am Donnerstag stattfinden können, werdet ihr über die Social Media Kanäle informiert. Außerdem wird es von montags bis freitags einen wechselnden Mittagstisch geben. Bleibt also unter www.jan-hein-klaas-pit.de und bei Instagram @Jan_Hein_Klaas_Pit auf dem Laufenden.

VOLLE CRAFT VORAUSS!

Eröffnung
03.09.2021

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

Kiels größtes Craft-Bier-Restaurant

Holstenbrücke 1 · 24103 Kiel · www.jhkp.de
☎ 0431/12837006 · Folgt uns auf Instagram 📷

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

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

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

L.O.K.S.
EXKLUSIV

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

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

VEGANE VIELEFALT

Beim Bäcker geht es um guten Geschmack und ein gutes Bauchgefühl. Deshalb bietet die Bäckerei Günther mit mehr als 25 veganen Backwerken eine große Auswahl. Da fällt die Entscheidung wirklich nicht leicht.

Getreide, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte sind im Bäckerhandwerk unverzichtbar. Die **Bäckerei Günther** legt daher ein besonderes Augenmerk darauf, Kund*innen mit den leckersten und besten Produkten zu versorgen, die rein pflanzlich und überaus köstlich sind. „Von Kuchen über Snacks, Broten und Brötchen bis hin zu den heiß geliebten Power Balls haben wir eine große Vielfalt für euch parat, damit ihr immer zu einer veganen Alternative greifen könnt“, sagt Inhaber Moritz Günther. Lasst euch schon morgens in den Günther-Filialen mit dem leckeren veganen Frühstücksteller mit cremigen Aufstrichen, frischem Obst und Gemüse und knackigen Brötchen verwöhnen. Wer lieber zu Hause frühstücken möchte, steht beim Brötchenregal vor einer schwierigen Entscheidung. Lieber das meisterliche Mohnbrötchen, die energische Eisenstange oder den körnigen Kraftprotz? Oder doch besser einen ganzen Brotlaib? Oder, oder, oder ...

Als kleinen Snack zwischendurch solltet ihr euch den Veggie Burger oder den Paprikaner belegt mit hausgemachter Paprikapaste und frischem Gemüse nicht entgehen lassen. Für den süßen Abschluss bieten die Günther-Filialen Veganer*innen und allen, die sich gerne mal rein pflanzlich ernähren, mit den Power Balls süße Energiepakete aus Datteln und viel Sesam. Auch saisonal wechselnde Leckereien wie Rüblikuchen lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen.

Die Entscheidung, vermehrt vegane Produkte in den Fokus zu nehmen, ist nicht nur auf das Bauchgefühl zurückzuführen, sondern auch auf den Gedanken der Nachhaltigkeit. „Schon seit vielen Jahren achten wir Günthers in unserem Bäckereibetrieb darauf, mit den uns gegebenen Ressourcen verantwortungsvoll umzugehen. Wir etablieren daher immer mehr Elektro-Plug-in-Fahrzeuge in unseren Fuhrpark, arbeiten mit Wärmerückgewinnung in der Backstube, verzichten schon lange auf Plastiktragetaschen im Verkauf, stellen unsere To-Go-Becher auf kompostierbare Modelle um, nehmen am TooGoodToGo-System teil und achten darauf, dass unsere Restretouren aus den Bäckereien noch weiter verwertet werden können“, fasst Moritz Günther das Engagement des Familienbetriebs zusammen.



Yummy

Pflanzlicher Burgergenuss zum Sattwerden

Snack

Perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch - die Eisenstange

Stark

Power Balls mit Datteln und Sesam für den schnellen Energieschub

Landgefühl zu Hause erleben

Saisonale
Rezepte

Land & Leute
im Porträt

Warenkunden,
Ratgeber u. v. m.

**33%
SPAREN**
3 Ausgaben für nur
9,90 €



Gleich bestellen:

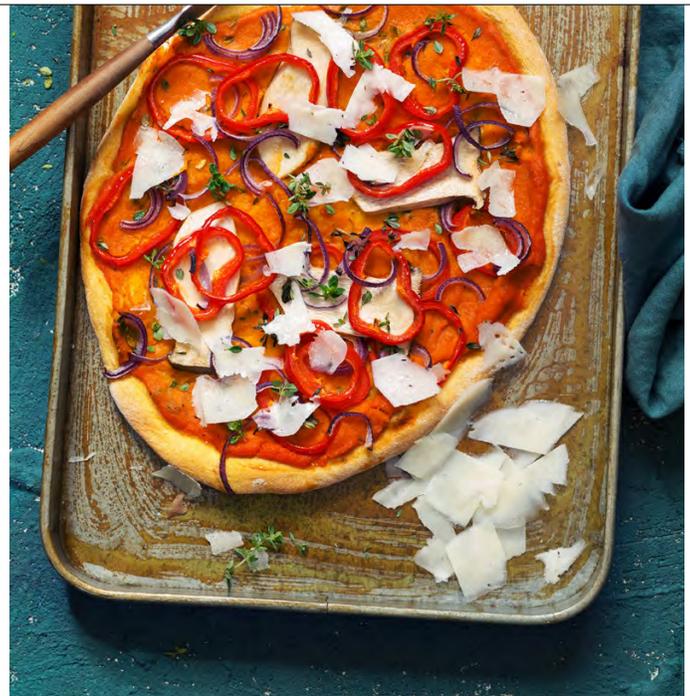
📞 0711/72 52-291 @ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

Bestellnummer: LG12ONM

Fotos: AdobeStock/ikuni (1); Archiv (3)

GOLDENER HERBST- BOTE: *Kürbis*

Endlich wieder Kürbiszeit! Wir raspeln, braten, backen, füllen und kochen die schmackhaften Feldfrüchte. Das Ergebnis: geniale, vielfältige Gerichte, die Hochgenuss garantieren.



KÜRBISPIZZA MIT KRÄUTERSEITLINGEN, ROTEN ZWIEBELN UND PAPRIKA

Zubereitungszeit 90 Minuten
zzgl. 45 Minuten Ruhezeit

Zutaten für 4 Personen

- 1 Hokkaidokürbis, gewürfelt
- 7 EL Olivenöl
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 4 Stiele Thymian, gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- etwas edelsüßes Paprikapulver
- 4 rote Spitzpaprikaschoten
- 2 rote Zwiebeln
- 300 g Kräuterseitlinge
- 80 g frisch gehobelter Parmesan
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kürbiswürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 3 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten garen. Gebackenen Kürbis pürieren. Hefe und Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen und 5 Minuten ruhen lassen. Das Mehl mit 1 TL Salz

in einer Schüssel vermengen, Hefemischung, 2 EL Kürbispüree und das restliche Olivenöl dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.

2. Gehackten Thymian und Tomatenmark unter das übrige Kürbispüree rühren, diesen Mix mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Spitzpaprikaschoten, Zwiebeln und Kräuterseitlinge putzen, ggf. schälen und waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen. Diese jeweils oval ausrollen. Jeweils 2 Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit Kürbispüree bestreichen und mit Gemüse belegen. Die Kürbispizzen blechweise im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen, dann mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.

KÜRBISCREMESUPPE MIT GEBRATENEN GARNELEN UND SCHARFEN KNOBLAUCHMANDELN

Zubereitungszeit 75 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 1 kleiner Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer
- 1 kg Hokkaidokürbis
- 1 Süßkartoffel
- 1 säuerlicher Apfel
- 7 EL Olivenöl
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 80 g Mandelkerne
- 1 rote Chilischote
- 12 rohe Garnelen, geschält, entdarnt
- 200 g Sahne, steif geschlagen
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den Sellerie schälen und würfeln. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und hacken. Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in Würfel schneiden.

Süßkartoffel schälen, waschen und grob zerteilen. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, das gesamte Gemüse sowie Ingwer und Apfel darin andünsten. Brühe angießen und alles aufkochen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und 45 Minuten köcheln lassen.

2. Die Hälfte der Mandeln hacken. Übrigen Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, alle Mandeln, Knoblauch und Chili darin goldbraun rösten. Den Mix salzen und auf Küchenpapier abkühlen lassen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne im restlichen Öl braten, dann salzen und pfeffern.

3. Die Suppe pürieren. Die geschlagene Sahne bis auf 4 EL untermischen. Kürbissuppe mit restlicher Sahne, Garnelen und Mandel-Mix servieren.



KARTOFFEL-KÜRBIS-RÖSTI MIT GESCHNETZELTEM

Zubereitungszeit 60 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 750 g Hokkaidokürbis
- 2 Eier
- 2-3 EL Mehl
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 2-3 EL Butterschmalz
- 2 Schalotten
- 600 g gemischte Pilze nach Wahl
- 3 Stiele Thymian
- 400 g Schweineschnitzel
- 4 EL Rapsöl
- 100 ml Weißwein
- 200 g Sahne
- 100 g Frischkäse
- 4 EL Petersilie, gehackt
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Kürbis waschen, von Kernen und Fasern befreien, dann ebenfalls grob raspeln. Mit Eiern, Mehl, etwas Muskat, Salz und Pfeffer vermengen. Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen, aus der Masse darin nach und nach kleine Puffer ausbacken.

2. Inzwischen Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Pilze putzen und in mund-

gerechte Stücke schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Schweineschnitzel in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Herausnehmen, das übrige Öl in die Pfanne geben und die Pilze darin portionsweise scharf anbraten. Am Ende alle Pilze in die Pfanne geben und die Schalotten mitbraten. Fleisch und Thymian in die Pfanne geben, mit Wein ablöschen und diesen etwas verkochen lassen. Sahne angießen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und 5-7 Minuten köcheln lassen.

3. Frischkäse unter das Geschnetzelte rühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rösti und Geschnetzeltes mit Petersilie garniert servieren.



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

AUSSTELLUNGEN IM SEPTEMBER

Kieler Künstler*innen präsentieren ihre Werke.

Alle Kreativen unter euch, aufgepasst! In der Zeit vom 1. bis zum 30. September verwandelt sich der Kieler CITTI-PARK zum 22. Mal in die Kunstmeile Kiel. Nicht bloß die Säulen im Obergeschoss des Shopping-Centers, sondern auch einzelne Geschäfte werden zur Galerie für Malereien, Portraits, Skulpturen und Co. Während der Kieler Woche vom 1. bis zum 11. September weitet sich die Ausstellung auch auf das Erdgeschoss der Center-Kunstmeile aus. Die Besonderheit? Teilweise erwarten euch dort sogar die Künstler*innen, die ihre Werke direkt vor Ort erschaffen – und ihr seid live dabei! Zu den Kunstschaffenden aus dem Kieler Raum zählen beispielsweise Günter Lippert, der mit schwergewichtigen Marmor- und Granitskulpturen beeindruckt, Bärbel

Hübner, die ausdrucksstarke Malereien von Hunden zum Besten gibt und Sabine Lühr, die maritime Lithografien präsentiert. Doris Heldt zeigt neben Sketchnotes-Zeichnungen ihre bekannten Streifenbilder und auch Susanne Reimers ist dabei, um mit Acrylmalerei von Fantasy und Akt sowie Portraits von Mensch und Tier zu faszinieren. Doch dies sind nur eine Handvoll der insgesamt 16 ausstellenden Künstler*innen. Vorab findet ihr sie alle samt ihrer Werke schon online unter www.kunstmeile.de. Der Eintritt zur Kunstmeile Kiel ist frei.

**1.-30. September •
Kunstmeile Kiel CITTI-PARK
Mühlendamm 1, Kiel
www.kunstmeile-kiel.de**



Foto: Kunstmeile Kiel

DEAD SPECIES WALKING

Im Fokus der künstlerischen Arbeit von Swantje Güntzel steht die Analyse der entfremdeten Beziehung des Menschen zur Natur. Sie beschäftigt sich seit 15 Jahren mit der radikalen Veränderung der Landschaft durch menschlichen Einfluss und den globalen Herausforderungen, die sich durch anthropogenen Klimawandel, Plastik in den Ozeanen, Artensterben und den daraus resultierenden psychologischen Folgen für die Menschheit ergibt. In ihrer Ausstellung „Dead species walking“ im Atelier-

haus im Anscharpark werden vor allem Arbeiten mit maritimen Bezug gezeigt. Der Titel der Ausstellung bezieht sich auf den aktuellsten Bericht des Weltbiodiversitätsrats IPBES von 2019, in dem Expert*innen eine globale Bestandsaufnahme der Artenvielfalt vorlegen und zu dem Ergebnis kommen, dass alleine 500.000 Arten als „dead species walking“ einzuordnen sind – Tiere und Pflanzen, deren Lebensräume so stark verändert oder zusammengeschrumpft sind, dass sie langfristig keine Chance haben zu überleben.

**bis 19. September • Atelierhaus im Anscharpark, Kiel
www.atelierhaus-im-anscharpark.de**



„Welle“ - Klaus Müller,
Weißenburgstraße 11



„Blick über Kiel“ - Astrid Krömer,
Wischhofstraße 1-3

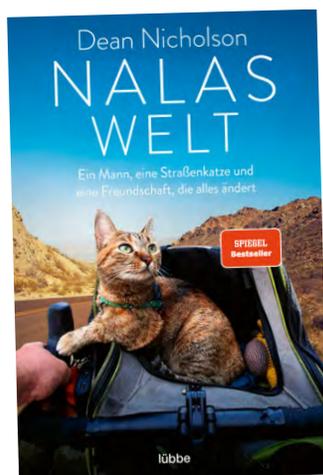


14. KIELER ATELIERTAGE

Bei den Kieler Ateliertagen haben die Besucher*innen die wunderbare Gelegenheit, die Plätze zu besuchen, an denen Kunstwerke entstehen. Besonders schön daran ist, dass die Künstler*innen selbst vor Ort in ihren Ateliers sind und Auskunft über ihre Arbeitsweise, ihre Werke sowie anderes mehr geben. Es ist an beiden Kieler Ateliertagen eine große Vielfalt an Kunsterlebnissen möglich, denn 73 Ateliers, Galerien sowie Werkstätten öffnen ihre Türen und Tore zum kostenfreien Besuch. So kann man bei einer Fahrt durch die

Stadt mit vielen verschiedenen Kunstschaffenden in Dialog treten und zahlreiche künstlerische Positionen kennenlernen. Es gibt ein bereits an vielen Stellen ausliegendes Programmheft, auf der Website werden alle teilnehmenden Ateliers vorgestellt, so dass man sich vorab in aller Ruhe seine ganz persönliche „Kunstroute“ für die Tage zusammenstellen kann. Geöffnet sind die meisten Ateliers an beiden Tagen von 11 bis 18 Uhr.
**25. und 26. September • Kieler Ateliertage
www.kieler-ateliertage.de**

BUCHTIPPS IM SEPTEMBER



FAHRRADREISE MIT EINER KATZE

Eine Geschichte über Freundschaft, schwere Entscheidungen und herzliche Gastfreundschaft – in „Nalas Welt“ beschreibt ihr Finder und Autor des Buches, Dean Nicholson, wie Nala als Babykätzchen zu ihm kam, wie sie sein Leben daraufhin gleichzeitig auf den Kopf stellte und in geregelte Bahnen lenkte. Für ihn bedeutete das, Verantwortung zu übernehmen. „Seit Nala da ist, habe ich einen Grund, erwachsen zu werden. Ich will immer noch das Leben in vollen Zügen erleben, aber ich bin zu 100 Prozent ein besserer Mensch geworden.“ Was ihm auf seiner Reise widerfährt und wie er den Menschen und Tieren in den Ländern hilft, ist eine Inspiration für die Leser*innen. Seine Geschichte und süßen Content von Nala teilt er auf Instagram @1bike1world.

Dean Nicholson: Nalas Welt, lübbe, 12 Euro

TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT



Hauke Harder

Advertorial

CHRISTOPHER ECKER

REISE ZUM KERN DER MENSCHHEIT

„Du hättest nicht fahren dürfen!“ So beginnt der großartige Trip. Ungewöhnlich sind die Texte des Kieler Lyrikers und Autors Christopher Ecker immer, aber auch stets ungewöhnlich gut. Mit der selten verwendeten Du-Perspektive versucht er eine Nähe zum Anti-Helden aufzubauen. Steckt eventuell in uns allen etwas von Oluf?

Christopher Ecker erzählt von Oluf Setter, der zu einem Kongress nach Hunsum geladen ist. Doch sind am Vorabend seiner Abreise an die nordische Küste seine Frau und das Kind krank. Oluf hadert nur kurz und fährt schließlich. Der erste Satz des Werkes verrät: Es kommt zu einem Malstrom an Missgeschicken und einem überraschenden Ende.

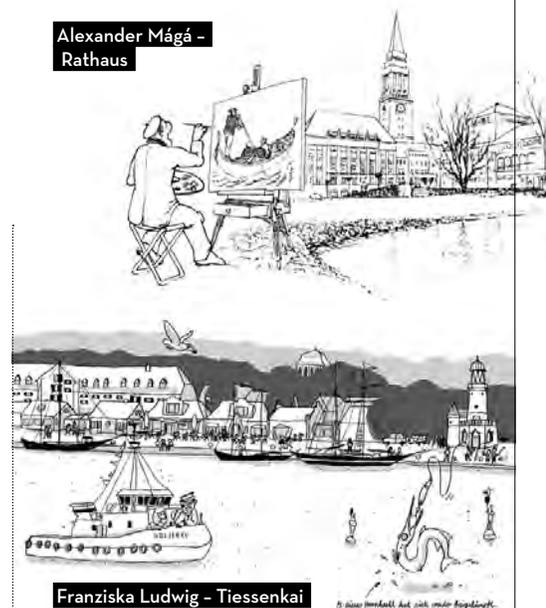
Oluf ist in seinem Kopf sesshaft und steht über seinem Umfeld, den meist – aus seiner Sicht – bildungsfreien Schichten, die in Horden die Welt bevölkern. Obwohl er kein Mensch mit auffallend sympathischen Wesenszügen ist, funktioniert er als Figur gut und man reist gerne mit

ihm an die Küste. Seine Reise ist mit einer tragischen Erinnerung an eine Frankreich-Reise verbunden sowie mit einer (gedanklichen) therapeutischen Sitzung und auch in seinem Eheleben kriselt es. Doch beginnt er langsam, zu reflektieren und imaginäre Gespräche zu führen, die ihn und somit die Leser*innen zum Kern der Menschheit führen.

Christopher Ecker versteht es stets, mit einer Leichtigkeit Tiefe zu erschaffen, die aber niemals überfordert. Spannendes, Verstörendes und Irritierendes sind natürliche Begleiterscheinungen bei den Texten des Autors aus Kiel. Das Surreale und Skurrile gehört zum Leben, zumindest in seiner Literatur, die spätestens jetzt große und breite Aufmerksamkeit verdient.



**Christopher Ecker:
Herr Oluf in Hunsum,
Mitteldeutscher Verlag,
20 Euro,
www.buchhandlung-
friedrichsort.de,
www.leseschatz.com**

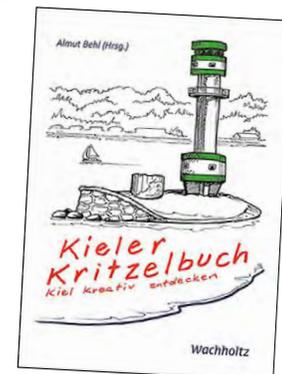


Franziska Ludwig - Tiessenkai

KIEL KREATIV ENTDECKEN

Natürlich gibt es viele Kiel-Souvenirs, aber keines wie das „Kieler Kritzelbuch“. Es ist eines der 16 erfolgreichen Projekte des „Wettbewerbs der Ideen“, der von „KIEL hilft KIEL“ ausgerufen wurde. Die Herausgeberin Almut Behl hat für ihr „Kieler Kritzelbuch“ 15 bekannte und Kiel verbundene Illustratorinnen und Illustratoren gebeten, charakteristische Ansichten von Kiel und Umgebung in ihrer individuellen Handschrift vorzustellen. So bekommt man etwa das Olympiazentrum, den Tiessenkai, die Kiellinie oder das Rat- samt Opernhaus auf ganz besondere Weise präsentiert. Unter anderem Katharina Kierzek, Bianca Kurzhöfer, Meike Schlemmer, Jens Rasmus, Henning Schöttke oder auch Volker Sponholz machen mit ihren Zeichnungen das kleine Büchlein zu einem wundervollen Kleinod und zeigen sehenswerte Orte in Kiel. Und es kommt noch besser, denn es gibt im „Kieler Kritzelbuch“ viele freie Seiten, auf denen man selbst kreativ sein darf und die eigenen persönlichen Landeshauptstadtliedlingsansichten zeichnerisch oder textlich festhalten kann.

**Almut Behl
(Hg.): Kieler
Kritzelbuch,
Wachholtz
Verlag,
12 Euro**





EIN DRESSIERTER MANN, EINE DURCHWACHTE NACHT UND DIE NEUEN

Die Niederdeutsche Bühne Kiel startet ab dem 24. September mit der Komödie „De dresserte Mann“ in die neue Spielzeit! Helene und Bastian haben das, was alle suchen: die perfekte Beziehung. Aber ausgerechnet am Tag ihrer Verlobung verbrennt das Essen, verspätet sich Helene und eröffnet auch noch ihre Beförderung. Doch als wäre das nicht genug, kommen nun auch noch die Mütter der beiden ins Spiel und übernehmen die Regie ... Kann das gut gehen? Vorab gibt es zwei spannende Gastspiele im Theater am Wilhelmplatz zu erleben: Am 4.

September präsentiert „Durchwachte Nacht“ einen poetisch-musikalischen Theaterabend, der sich um das Thema „Liebe“ dreht. Und das Werkstatt-Theater verspricht mit „Wir sind die Neuen“ am 17. und 18. September einen Generationenkonflikt der besonderen Art in einer WG mit Alt-Hippies und ehrgeizigen jungen Studierenden. Tickets und Spielplan unter www.nbkiel.de sowie an allen bekannten VVK-Stellen oder unter Tel.: (0431) 901 901.

**ab September •
Niederdeutsche Bühne Kiel**

Foto: Cynthia Rennenberg

PREMIEREN IM THEATER KIEL

Das Theater Kiel lockt im September wieder mit einer facettenreichen Auswahl an Neuproduktionen. „Von Mäusen und Menschen“ nach dem Klassiker von John Steinbeck erzählt ab dem 11. September die Geschichte von George und Lennie, die in den 1930er-Jahren auf der Suche nach Arbeit von Farm zu Farm durch Kalifornien ziehen und von einem besseren Leben träumen.

Durch die Biographie der Lyrikerin Mascha Kaléko führt Sänger und Komponist Rainer Bielfeldt, der ihre Gedichte neu arrangiert und mit Klaviermusik instrumentalisiert. „Mascha“ zeigt den Zuschauer*innen ab dem 9. September ein Leben voller Veränderung und Tumult inmitten zahlreicher verschiedener kultureller Einflüsse. Alle Veranstaltungen unter www.theater-kiel.de.

im September • Theater Kiel



„Von Mäusen
und Menschen“
feiert Premiere
am 11. September



„Mascha“ ist ab
dem 9. September auf
der Bühne zu sehen

Foto: Olaf Struck



NAME: SOPHIE SCHOLL

„Ich heiße Sophie Scholl - und da fängt das Problem auch schon an“. Die Jurastudentin heißt nur zufällig genauso wie ihre berühmte Namensschwester, die 1943 von den Nationalsozialisten hingerichtet wurde. Der Name bekommt eine besondere Bedeutung, als sie selbst vor eine schwere Entscheidung gestellt wird. Die Autorin Rike Reiniger verknüpft die Geschichten der jungen Frauen zu einer Geschichte über Zivilcourage und das eigene Gewissen. www.die-komoedianten.de.

**ab 16. September •
Theater Die Komödianten**



HOPE SPOT OCEAN

Wenn Umweltschutz und Theater eine dramaturgisch kreative Symbiose eingehen, entsteht ein Stück, das zum Nachdenken und Handeln anregt. Eine junge Protagonistin, aufgewachsen am Meer, nimmt uns mit auf eine Reise durch ihre persönlichen Erinnerungen und Emotionen rund um die Ostsee. Dabei dreht sich alles um den kritischen Zustand des Meeres und die Aussicht auf Hoffnung. Das Besondere dabei: Das Theaterstück entsteht durch intensive Recherche des Themas und kommt in den Proben zu Stande.

17.-19. September • Hansa48



SCHOTTISCHE NACHT

Die Erzählerin Katharina Götz zieht die Zuhörer*innen mit schottischen Märchen und Geschichten ganz in der Tradition der schottischen Erzählfeste magisch in den Bann. Musikalisch umrahmt werden die Geschichten von „The Baltic Scots“, die an diesem Abend in der Alten Räuherei ihren „Finest Highlandbeat“ unplugged präsentieren - und gleichzeitig die Sehnsucht und Lebensfreude der schottischen Highlands. Um Reservierung wird gebeten. Mehr Infos unter www.alte-raueherei.de

25. September • Alte Räuherei



KURT COBAIN - BETTER LISTEN

EIN DRAMATISCH-MUSIKALISCHES THEATERSTÜCK

Kurt Cobain, Frontmann, Gitarrist und Sänger der legendären Punkrock-Band „Nirvana“, gilt vielen als der wichtigste Repräsentant der Generation X. Am 5. April 1994, auf dem Höhepunkt seines Erfolges, setzte er seinem Leben ein Ende und hinterließ einen Brief, der mit einem Zitat des Neil-Young-Songs „My My, Hey Hey (Out of the Blue)“ endete: „It's better to burn out than to fade away.“ War Kurts Freitod das zwangsläufige Ende seines außergewöhnlichen Lebens? Oder war dieses Schicksal abwendbar? Die dramatisch-musikalische Biographie „Kurt Cobain – Better Listen“ zeichnet die Entwicklung eines eigenwilligen Individuums bis zu dessen tragischen Ende nach. Schauspieler Lasse Wagner, der langjähriges Ensemblemitglied am Werftparktheater ist, verkörpert Kurt Cobain, Finja Sannowitz von der Niederdeutschen Bühne Flensburg spielt Kurts Ehefrau Courtney Love. Musikalisch begleitet wird das Theater von der Kieler Rockband „Solid Water“.

19.+20. September • Die Pumpe

Foto: Ilija Schütze

WENN AUS MÜLL MEERE WERDEN

Kieler Kunst- und Meeresliebhaber*innen erwartet eine besondere Ausstellung an einem außergewöhnlichen Ort: Im Haus 3 im Ansharpark, einem der letzten unrenovierten Häusern des Viertels, wurde die Ausstellung „FLUT“ von Lis Kortmann installiert. Zu sehen sind fotografische Meereslandschaften, die aus Meeresplastik gebaut wurden. Die Idee und die Bilder selbst entstanden auf der Insel Föhr, wo Kortmann 2020 begann, an Stränden und Deichen angespültes Plastik zu sammeln. „Bei genauerem Hinschauen fiel mir auf, dass Wellenbewegungen, Salzwasser, Sonne, Sand und Algen das künstliche Material zu Mini-Meeren verwandelt hatten“, sagt Lis Kortmann über die Entstehung ihrer Kunst. Die Ausstellung ist Freitag und Samstag 16–19 Uhr, Sonntags 12–18 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei.

bis 12. September • Ansharpark Haus 3

Foto: Lis Kortmann

KEINE ZEIT FÜR ZUKUNFT



Spätestens nach den letzten anderthalb Jahren muss festgestellt werden: Wie die Zukunft gewesen sein wird, werden wir nie wissen. So richtet sich das diesjährige Futur3 Festival vom 24. September bis 2. Oktober in Kiel ganz an das Hier und Jetzt: Unter dem Thema „Keine Zeit für Zukunft“ zeigen 43 junge Künstler*innen Positionen

zum Spannungsfeld des Moments.

Neben künstlerischen Positionen bieten auch Lesungen, zeitgenössischer Tanz und Performances, Diskussionsformate sowie Workshops und Musik vielfältige Möglichkeiten zur Auseinandersetzung mit den einzelnen Facetten des Themas. Das Futur3 Festival will mit diesem reichhaltigen Angebot eine Plattform zum Austausch und zur Partizipation unterschiedlicher Gruppen auf verschiedenen Ebenen im kulturellen Diskurs um die Zukunft (und) der Kunst schaffen.

Die Interaktion mit dem Stadtraum und den gegebenen Infrastrukturen spielt auch in diesem Jahr wieder eine tragende Rolle: Neben der Bespielung von Leerständen im Kieler Stadtraum wird das „Floß“ den Wasserraum mit einbeziehen und als Tagungsort und schwimmende Plattform für Veranstaltungen und Workshops dienen.

24. September - 2. Oktober • Futur3 Festival
www.futur3-festival.net
 Instagram: futur3festival

HOF ANSGARIUS
 * Café * Saal * Ausstellung * Forst

Jetzt: Apfel
-Kuchen
-Torte
-Waffeln

Freit. bis Mont. ab 13 Uhr
Sonntag, 3. Okt. 2021 11-17 Uhr
„Naturerlebnistag“

Am Wallberg 2 - Tel. 04324 1070
24616 Willenscharen - Brokstedt

KULTURSPUREN NÖRDLICH DES KANALS

*Skulpturen, Gebäude und ihre Hintergründe per
Fahrrad entdecken.*



Einradfahrer in Holtenau, Windharfe in Pries-Friedrichs-ort, Uhrenturm in Schilksee, Kirchen, Skulpturen auf Gut Seekamp – im Kieler Norden steckt viel Kultur. Das zeigt die Landeshauptstadt Kiel jetzt mit neuen KulturSpuren im Faltblatt und im Internet.

Die KulturSpuren nördlich des Nord-Ostsee-Kanals laden zum Entdecken und Verweilen ein. Durch kleine kreative Vorschläge ist die Tour auch



für Familien gut geeignet und regt zum Mitmachen sowie Mitdenken an. Natur- und Kulturliebhaber*innen bekommen auf der insgesamt 14 Kilometer langen Tour durch die drei Stadtteile nördlich des Kanals viel zu sehen.

Es empfiehlt sich, die gesamte Strecke mit dem Fahrrad zu bestreiten, zumindest die Abschnitte zwischen den Stadtteilen. Alternativ lassen sich auch kleine einzelne Spaziergänge in Holtenau, Pries-Friedrichs-ort und Schilksee planen. Am besten beginnt ihr die Spurensuche mit einer kostenlosen Fahrt mit der Kanalfähre Wik-Holtenau.

Informationen zur Tour sind unter www.kiel.de/kulturspuren-nord zu finden. Die Faltblätter mit Kurzbeschreibungen und der Route liegen aus im KulturForum, im Welcome Center Kieler Förde sowie in den Eingängen des Neuen Rathauses.



SONNTAGS INS MUSEUM

Im Stadtmuseum Warleberger Hof gibt es künftig an jedem Sonntag um 11.30 Uhr eine kostenlose Führung durch die aktuelle Ausstellung. Knapp 200 Plakate bilden die wechselvolle Lokal- und Nationalgeschichte von der Kaiserzeit über Weltkriege und Revolution bis zur Gegenwartspolitik ab. Wer sich für maritime Objekte interessiert, ist bei einer Sonntagsführung um 14.30 Uhr im Schiffahrtsmuseum Fischhalle genau richtig. Hier wird Kiels Seefahrtsgeschichte der letzten 200 Jahre lebendig. Um Anmeldung wird gebeten.

Stadtmuseum Warleberger Hof,
Dänische Straße 19, Kiel,
Tel.: (0431) 901 34 25
Schiffahrtsmuseum Fischhalle,
Wall 65, Kiel,
Tel.: (0431) 901 34 28

Foto: Landeshauptstadt Kiel / Martina Hansen

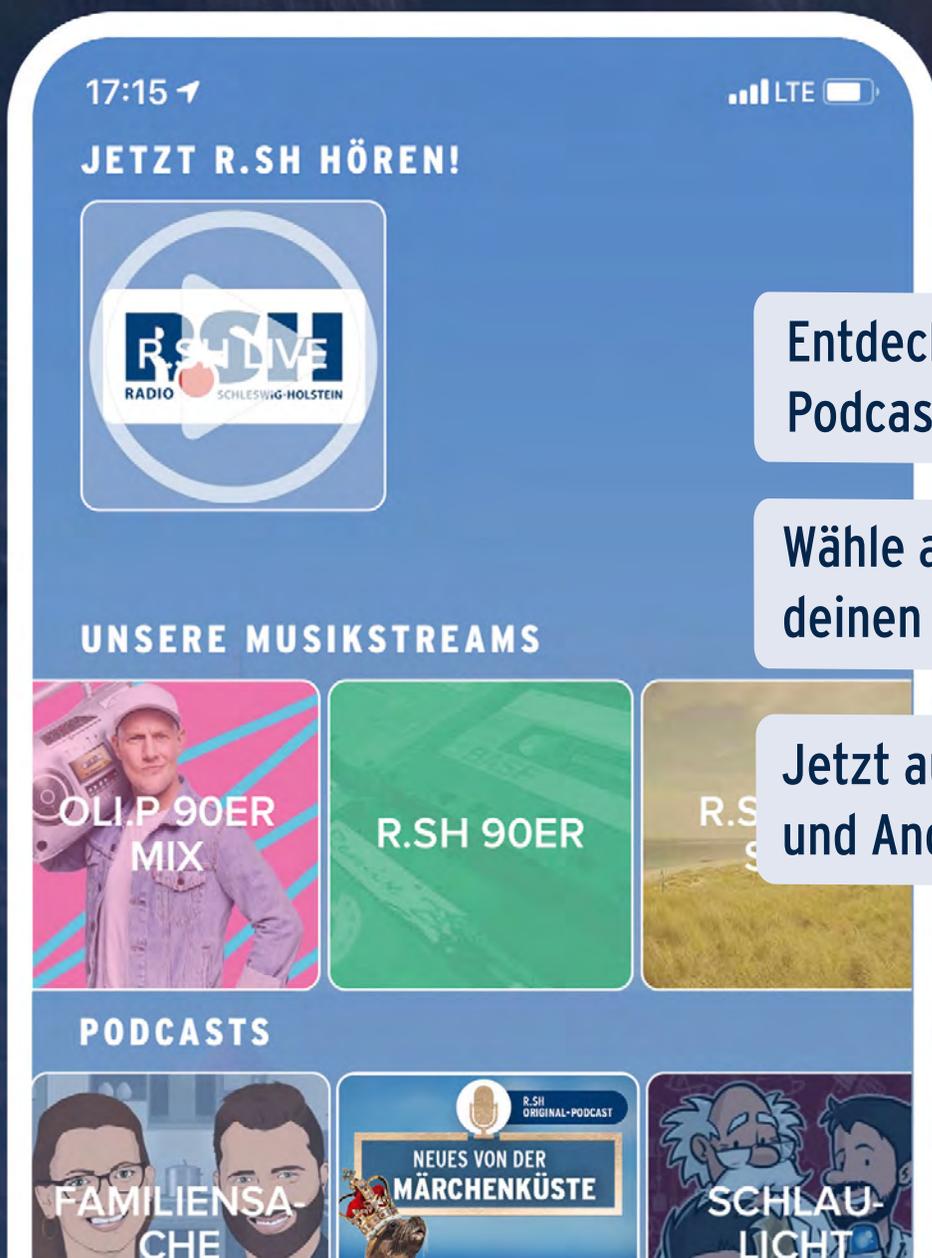
HOT CONTENT GEGEN KONSUMVERHALTEN

Entlang der Kiellinie – zwischen Kunsthalle zu Kiel und Staatskanzlei – wurden ein Dutzend Coffee-To-Go-Becher aus Bronze auf Abfallbehältern platziert. Warum? Die Bevölkerung nimmt unbewusst an der Gestaltung des öffentlichen Raums teil, in dem sie beim Spaziergehen zum Beispiel Kaffeebecher stehen lässt. Stellvertretend für dieses individuelle Handeln und die Sichtbarkeit des gesellschaftlichen Konsums manifestieren sich die Bronzebecher als Denkmal des Alltags. Voraussichtlich bis Juli 2022 wird der „Hot Content“ des Künstlers Thomas Judisch zu sehen sein. www.thomasjudisch.com.



HOL' DIR R.SH AUF DEIN HANDY!

Jetzt unsere R.SH-App herunterladen.



Entdecke unsere neuesten Podcasts

Wähle aus über 20 Musikstreams deinen Favoriten

Jetzt auch für Apple CarPlay und Android Auto



Zusammen sind wir Schleswig-Holstein.

KIELS LEONIDEN

ENDLICH WIEDER „READY TO ROCK“



Mit „Complex Happenings reduced to a simple design“ haben die Kieler Leoniden ihr 3. Studioalbum zwischen Konzert-Tournee und Festivalsommer veröffentlicht.



Ihr habt ein richtig fettes neues Album herausgebracht! Wie seid ihr auf diesen abgefahrenen Album-Titel gekommen?

Gitarrist Lennart hatte die grobe Idee, aber der Albumtitel war vorher doppelt so lang. „Complex Happenings reduced to a simple design which enables the individual to make its own bad decisions“- so sollte das Album eigentlich heißen. Dann haben wir gemerkt, dass halb so viel Text genauso viele Dinge richtig beschreibt, um die es auf diesem Album geht. Dabei ist das Albumcover ein gutes Beispiel: Die brennende Welt ist definitiv ein simple design eines ziemlich komplizierten Happenings.

Ist das neue Album direkter und politischer als die bisherigen?

Kann man so sagen, weil wir ein bisschen klarer geworden sind mit diesem Album. Mit New 68 haben wir uns getraut, einen Song zu schreiben, der mehr ist als ein Zeigefinger-Song oder eine billige Parole.

„Wir waren schon immer politisch sozialisiert“

sagt Sänger Jakob von den Kieler Leoniden

Stimmt. Mit Carla Reemtsma (Fridays For Future), Aminata Touré, Vize-Landtagspräsidentin der Grünen, und Mattea Weihe (Sea Watch) habt ihr euch für das Musikvideo starke Frauen ins Boot geholt. Warum?

Die größte Gemeinsamkeit zwischen jetzt und den 68ern ist die populäre, breitgefächerte Aufbruchs-Demonstrations-Kultur. Es passieren gerade so viele Sachen und vor allem die Jugend wird total mobil und politisch. Deswegen auch mit New 68 die Kontaktstelle zwischen Carla Reemtsma und Amina Touré; die eine macht politischen Aktivismus auf der Straße, die andere ist politisch im Parlament. Ich habe eine Schlagzeile gelesen zu dem Song, da musste ich ein bisschen kichern: „Die Leoniden werden politisch.“ Ich weiß genau, wie die es meinen, aber wir als Menschen waren schon immer politisch sozialisiert, waren auf De-

mos etc.. Während wir davon bislang nicht viel durchblicken ließen, geht es uns nun vermehrt um klare Verhältnisse.

Ihr habt in jeden Song des neuen Albums viel Herzblut gesteckt. Aber an „Blue Hour“, einem Lied über Depressionen und Ängste, hast du angeblich vier Jahre geschrieben. Was bedeutet es dir, dass er jetzt endlich raus ist?

Den Song mit der Öffentlichkeit zu teilen hat mir persönlich ganz doll geholfen. Ich hab nicht stringent und aktiv vier Jahre an diesem Song geschrieben, aber ich hab das Thema vier Jahre mit mir rumgeschleppt. Nun habe ich endlich gesagt: „Das muss jetzt sein“. Damals hatte ich leider kein Glück bei der Suche nach einem Platz für eine Psychotherapie und durch das Feedback dieses Songs habe ich tatsächlich eine super Adresse bekommen. Jetzt bin ich in Therapie und alles ist geil, und ohne „Blue Hour“ wäre das wahrscheinlich nie passiert.

Wie schreibt ihr die Songs eigentlich? Machst du das nur oder macht ihr das als Gruppe zusammen?

Nee, das machen wir zusammen. Aber ich glaube, ich habe so ein bisschen so ein kleines Hoheitsgebiet, weil ich am Ende der bin, der die Texte singt und auch vertritt.

Und habt ihr manchmal Phasen, in denen ihr nicht mehr wisst, worüber man noch einen Song schreiben könnte?

Absolut nicht. Ich glaube daran, dass Kreativität ein bodenloser Brunnen ist; sonst hätte ich zu doll Angst vor dem letzten kreativen Tag - wenn man uns in den Keller sperrt und sagt: „Schreibt Musik“, dann schreiben wir so viel Musik, solange wir in diesem Keller sind.

Habt ihr eigentlich z. B. Rituale, die ihr als Band immer zusammen macht? Vor Auftritten oder nach Auftritten?

Wenn man mit Djamin und seinem Bruder unterwegs ist, passieren immer die besten, verrücktesten Sachen. Tatsächlich segnet uns Julian immer vor Auftritten. Also natürlich nicht christlich oder so. Man muss eine Cappy tragen und es werden immer zwei Leute gleichzeitig gesegnet; Julian haut zweimal mit der flachen Handfläche doll auf die Cap und zeigt dann in den Himmel. Dann muss man nochmal zweimal mit den Handrücken aneinander klatschen und dann ist man ready to rock.

Das Interview führte Kristina Kröger

**DE
DRESSERTE
MANN**

Komödie von
John von Düffel,
nddt. Meike Meiners
vom 24. September
bis 17. Oktober 2021

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

NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL
Günn Di wat - günn Di Platt!

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

Gerne beraten wir Sie.

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



Wir suchen

Wir suchen zum nächstmöglichen
Zeitpunkt eine/n Mediaberater*in / Sales-
Mitarbeiter*in für unsere Regionalmedien

Unser Angebot: Unser Portfolio umfasst die Magazine KIEL-/RENSBURGERleben, KIEL.nachhaltig, FIETE und Lebensart im Norden sowie Online-Plattformen wie unseren Förde Fräulein-Blog und regionale Social Media-Accounts. **Arbeite 20 Std./Woche remote, im Homeoffice und in unserem Büro in der Kieler Innenstadt.**

Deine Aufgaben:

- Akquisition von Neukunden
- Ausbau des bestehenden Kundenstamms
- Persönliche Beratung und Betreuung unserer Kunden
- Selbstständige Erstellung von Angeboten
- Entwicklung von maßgeschneiderten Marketingkonzepten in Print und Online
- Implementieren neuer Produkte und neuer Werbeformen
- Marktbeobachtung und Konkurrenzanalysen
- Themenfindung für die Regionalmagazine (Sonderthemen, Titelthemen)
- Zusammenarbeit mit der Redaktion und Grafik

Deine Fähigkeiten:

- Selbstständige, strukturierte und zielorientierte Arbeitsweise
- Volle Einsatzbereitschaft
- Teamgeist und Kommunikationsstärke
- rasches Auffassungsvermögen
- Gepflegtes, sicheres und sympathisches Erscheinungsbild
- Hohes Maß an Serviceorientierung

Deine Qualifikation:

- Vertriebsstärke und Kommunikationsgeschick
- persönliche Belastbarkeit und Flexibilität
- Leidenschaft und Begeisterung für Schleswig-Holstein

Findest du dich in der Beschreibung wieder?

Dann bewirb dich noch heute bei uns:

bewerbung@falkemedia.de

Du hast Fragen?

Friederike Ewers, Tel. (0431) 200 766 20
Bewerbungsschluss ist der 30.09.2021



PHILHARMONIE ZIEHT IN WUNDERINO-ARENA EIN

Da sich der Konzertsaal des Kieler Schlosses in eine dreijährige Umbauphase verabschiedet, musste das Philharmonische Orchester unter der Leitung von Generalmusikdirektor Benjamin Reiners umziehen. In der Wunderino-Arena hat es eine Interims-lösung in Kiels Zentrum gefunden.

Das MFG5-Gelände, eine Lokomotivenfabrik und sogar einen Baumarkt in Kiel-Mettenhof haben Generalmusikdirektor Benjamin Reiners und sein Team begutachtet, um eine geeignete Spielstätte für das Orchester zu finden. Letztlich haben mehrere Kriterien dazu geführt, dass die Wunderino-Arena den Zuspruch erhalten hat. Die technischen Voraussetzungen, sanitären Anlagen und vor allem die zentrale Lage im Herzen der Landeshauptstadt waren für den Zuspruch ausschlaggebend. Auch in der Umbauphase des Kieler Schlosses werden Kieler Konzertbegeisterte einen kurzen Weg zu der Spielstätte des Philharmonischen Orchesters haben. „Wir sind in Herausforderungen geübt und sehen nun der nächsten zuversichtlich entgegen“, sagt Generalmusikdirektor Benjamin Reiners. Für die technische Umsetzung und Verwandlung der Wunderino-Arena in einen Konzertsaal hat sich das Orchester mit Contzept Veranstaltungstechnik ein erfahrenes Unternehmen ins Boot geholt, das sich der Herausforderung stellt. „Wir freuen uns natürlich sehr, dass wir dieses Projekt für die kommenden drei Jahre begleiten dürfen“, sagt André Zettner, Geschäftsführer von Contzept Veranstaltungstechnik. Zu jeder Vorstellung werden sieben Lkw-Ladungen an technischem Equipment und künstlerischen Requisiten be- und entladen. „Das ist eine logistische und auch zeitliche Meisterleistung, der wir uns aber gern stellen“, sagt Zettner. Neben den acht Konzerten, die jeweils an Sonntagen bis Juni 2022 stattfinden werden, wird es zusätzlich zu den 11-Uhr-Terminen jeweils um 18 Uhr das neue innovative Format „Phil Extrait“ zu hören geben. Weitere Infos: www.theater-kiel.de.



Christian de la Motte freut sich auf seinen Auftritt in der Pumpe Kiel

ANGRIFF AUF DIE LACHMUSKULATUR

In seiner neuen One-Man-Show „Realität kann jeder“ mixt Christian de la Motte hochkarätige Zaubertricks, spontane Comedy und tief sinnige Lebensweisheiten zu einer charmanten Herausforderung für Verstand und Lachmuskeln. Hier verarbeitet er nicht nur seinen ungewöhnlichen Lebensweg vom Manager zum Magier, sondern inspiriert sein Publikum auch zum Nachdenken über den eigenen Lifestyle. Und damit das Ganze nicht zu tiefschürfend wird, sorgt Christian de la Mottes Improvisationstalent bei jeder Nummer für Lachkrampfpotential. Garantiert noch nie gesehene Überraschungsmomente inklusive! Wenn ihr euch nicht zwischen verblüffender Zaubertricks, inspirierendem Kabarett und witziger Comedy entscheiden könnt, genießt doch einfach alles zusammen: 100 Minuten Christian de la Motte. Tickets sind schon ab 19,80 Euro erhältlich.

**Christian de la Motte • „Realität kann jeder“ •
18. September • Die Pumpe**

Foto: Marcus Möller

BLUES DER EXTRAKLASSE

Musik mit Tradition gibt es bei der 23. Neuauflage des Internationalen Kieler Blues Festival. Durch die Verschiebung vom Februar in den September hat sich zwar das Programm geändert, das neue, abwechslungsreiche Line-up lässt jedoch keine Wünsche offen und besticht mit erstklassigen Vertreter*innen des musikalischen Genres. Blues-Liebhaber*innen dürfen sich auf die britische Musiklegende Chris Farlowe freuen. Außerdem dabei ist die Hamburger Blues Band – seit 38 Jahren absoluter Blues-Kult – mit Special Guest Krissy Matthews. Abgerundet wird das Programm durch Abi Wallenstein, dem wohl bekanntesten deutschen Bluesmusiker. Tickets gibts für 29,90 Euro (zzgl. Gebühren) und an der Abendkasse für 35 Euro.

24. September, 19 Uhr • Räumerei



Foto: Jim Rakete

Noch
Zauberei
oder schon
Comedy?

**Christian
de la Motte**
„REALITÄT
KANN JEDER“
18.09.2020, 20 Uhr

Einlass 19 Uhr
Die Pumpe

Tickets ab 19,80 €

[www.tixforgigs.com/
Event/34886](http://www.tixforgigs.com/Event/34886)

Kiel. Sailing.City.
Kiel

**1. KIELER
KLIMAWOCHE**
11.–17.9.2021

KLIMA
SCHUTZ
STADT
KIEL.100%



**Abwarten und Tee trinken
ist nicht dein Ding?
Komm zur KLIMAWOCHE.**

www.kiel.de/klimawoche

kiel.de/klimawoche

DIE NÄCHSTE KIELERLEBEN

erscheint am
01.10.

Anzeigenschluss
20.09.

IMPRESSUM

KIELERLEBEN ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH

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

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Redaktion:

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

Ramona Dabringer, Sina Hoyer,
Finja Schulze, Sebastian Schulten,
Mirjam Stein, Finja Thiede, Markus Till,
Kathrin Wesselmann, Nina Wrede

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

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

Layout & Bildbearbeitung:

Marleen Osbahr, Nadja Ulrich

Titelgestaltung: Nadja Ulrich,

Titelfoto: Increativemedia / E+ / Getty Images

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

Abopreis: 25 Euro

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

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein - Der Blog

www.foerdefraeulein.de

Sylt Fräulein - Der Blog

www.syltfräulein.de

RENDSBURGERLEBEN

www.rendsbuergenleben.de

Lebensart im Norden

www.lebensart-sh.de

Tipps für Kids - Das Familienmagazin

www.tippsfuerkids.de

FIETE - Das Campusmagazin

www.fiete-kiel.de

Geht los! - Das Azubimagazin

KIELERLEBEN

WWW.KIELERLEBEN.DE

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

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

© 2021 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.



AUS DER REDAKTION

ALLES FÜRS TEAM - EIN RÜCKBLICK

Nach der langen Zeit im Homeoffice, der spärlichen Kommunikation und den wenigen persönlichen Kontakten zu den Kolleg*innen war es für uns an der Zeit, unseren Teamgeist zu stärken. So bestiegen wir an einem fast sonnigen Tag im August die Kanus vom Kanu & Floß Verleih Achterwehr. Mit einigen alten Hasen und kompletten Neulingen in der Gruppe konnte das nur lustig werden: Nach einem ersten Kontakt mit dem Gebüsch wussten alle Teams, wie die Lenkung funktioniert. Einige gingen auf dem Weg in Richtung Nord-Ostsee-Kanal auf Kollisionskurs, andere versuchten sich bei kleinen Wettfahrten in vorderste Position zu bringen. Nach einer Pause an der Alten Schleuse Strohbrück mit Kaffee und Kuchen machten wir uns auf den Rückweg und auf zum nächsten Programmpunkt. Unser Chef lud uns zu sich nach Hause ein, um den Abend gemütlich ausklingen zu lassen. Aber weit gefehlt: Als wir ankamen, warteten schon Eva und Arne von der FördeAkademie aus Eckernförde auf uns. Teambuilding pur war angesagt – wir hatten einen riesigen Spaß zusammen! Nach einem Willkommensgetränk sollten wir auch schnell erfahren, wofür die beiden mit gemütlichen Decken ausgestatteten Schubkarren im Garten bereitstanden. Im Anschluss folgten Sackhüpfen, Kartoffel-Dreibein-Lauf und spannende Kommunikationsspiele. Das Grillbüffet und Lagerfeuer am Ende hatten wir uns redlich verdient. Für uns war es der perfekte Tag, um sich auszutauschen – auch über private Themen – und wieder näher zusammenzurücken.



#ICHFÜHLMICHKIEL
FÜR MICH. FÜR KIEL.

Kiel.
Kiel

Sailing.City.

Glasfaser bis in Dein Zuhause

Surfen mit 1.000 Sachen bei jedem Kieler Wetter

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

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

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

Weitere Infos auf

www.tng.de/kiel