SCHLESWIG-HOLSTEINS HAUPTSTADT-MAGAZIN

OKTOBER 2026

GRATIS

Kieler leben

BITTE WENDEN!



AUF DEM KIELER WOCHENMARKT

Bunte Dahlien, Deftiges und ein Klönschnack inklusive

HOSSA, DER HERBST IST DA!

Funkelnde Lichtermeere, Schaurig-Schönes und kunterbunte Tipps für einen goldenen Oktober in Schleswig-Holstein

SEITE AN SEITE ERFOLGE FEIERN!

THW KIEL 1904

ORLEN star

10 Jahre offizieller Hauptsponsor

ORLEN Deutschland GmbH, Kurt-Wagener-Straße 7, 25337 Elmshorn.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

hossa, der Herbst ist da! Man merkt es immer zuerst am Licht. Es wird weicher, kommt tiefer über die Förde und legt sich golden über die Dächer der Stadt. Die Tage werden kürzer, das Laub raschelt unter den Schuhen – und plötzlich ist wieder Zeit für die Dinge, die im Sommer liegen geblieben sind.

Genau darum mögen wir den Herbst. Er nimmt das Tempo raus. Statt „raus, raus, raus“ heißt es jetzt auch mal: hereinsetzen, Füße hoch, chillen.

Denn der Oktober kann eine Menge. In dieser Ausgabe zeigen wir dir, was in Kiel und Umgebung los ist – von schaurig-schön bis gemütlich. Halloween wirft schon seine Schatten voraus, und weil ein Kürbis viel zu schade zum bloßen Aushöhlen ist, haben wir leckere Rezepte gesammelt, in denen er auf dem Teller landet.

Am schönsten ist der Herbst aber sowieso zu zweit oder in großer Runde: gemeinsam über den Wochenmarkt schlendern, an den Ständen schnacken, bunte Dahlien, frische Rüben und Kohl kaufen – und danach zusammen einen Kaffee trinken. Dazu ein Potpourri an weiteren schönen Themen, das den Kieler Herbst rundmacht.

Also: Jacke zu, Kragen hoch, Seite umblättern. Der Herbst gehört uns.

Deine Kathrin Wesselmann und die KIELerleben-Crew



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

Fotos: Adobe Stock, Mona Krüger | thelightart, Sandra Huege

Immobilien HELDT



DORIS HELDT
Wrangelstraße 27
24105 Kiel

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

mehr Angebote

ivd

MIETE

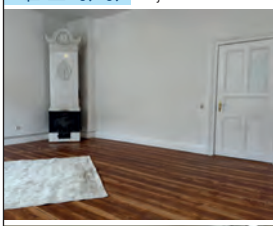
KIEL // herrschaftliche 5 Zi.-Wohng. // **WG-geeignet**
neue Küche // Dielen aufgearbeitet // 2 Kachelöfen

frisch renoviert // II.OG // **ca. 139 m²** Wfl. // Dreiparteienhaus // Waschmaschinenanschluss // 1.180 € kalt + Neben-/Heizkostenvorauszahlung 400 € // **frei ab sofort**



Energiebedarfsausweis:
145 kWh/(m²*a)
Energieklasse E
Energieträger Gas
Warmwasser nicht enthalten
Baujahr 1905

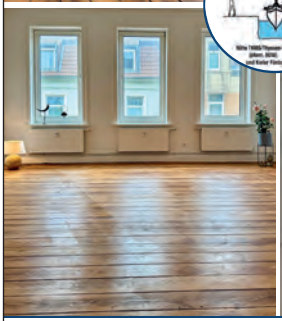














#drohnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt

www.HELDT.immo


10 Hurra, der Herbst ist da!


12 Süßes, sonst gibt's Saures!


22 Komm mit Kathrin nach Hamburg


44 Wohnen mit Plan, Stil und Zukunft


64 Herbstliebling: Kürbis


57 Kuschelkurs für die Haut

HOSSA, DER HERBST IST DA!

Kiel feiert den Herbst 7
Kürbis küsst Hortensie 8
Lichtermeere an der Ostsee 9
Herbstlich willkommen an der Förde 10
Gruseln im Norden 12
Herbsturlaub AHOI! 18
Markttag auf dem Exer 20

GLEIS & MEER

Miniatur Wunderland mit dem Förde Fräulein 22

STADTGESCHEHEN

10 Jahre anna 27
Digitale Teilhabe 28
Festivalfeeling auf dem Eis 29
Ein Club für kleine Störche 34
Diese Termine sollten auf die To-do-Liste 36

ARBEIT & AUSBILDUNG

Kopf frei, kreativ sein mit dem Studentenwerk 41
Kiels lauteste Stimme für die Jugend 42

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Die Küche als Mittelpunkt 45
Sicher durch die dunkle Jahreszeit 46
Neue Pläne bei der Heizungsförderung 53

GESUNDHEIT & WELLNESS

Kuschelkurs für die Haut 57
Erfahrung mit Hypnose 58
Zehn Jahre Sprottenpower 59

HUNGER & DURST

Köstliches mit Kürbis 64
Genuss, der verbindet 70

KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen, Bühnen und andere Events 72

JEDEN MONAT DABEI

Editorial 3
Horoskop 62
Impressum/Aus der Redaktion 86

Fotos: Siehe Innenteil

lebensart
DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

SCHLESWIG-HOLSTEINS HAUPTSTADT-MAGAZIN
Kielerleben

halle400.de

FÖRDE FRÄULEIN EVENTS

Förde Fräulein

PRÄSENTIERT DEN 3. KIELER

NACHT FLOH MARKT

DRINKS · FOOD · MUSIK

- 21. NOVEMBER
- 15 bis 22 UHR
- HALLE 400

TICKETS

Diy-Workshops

DJ Lima Sol

Tattoo

ALLE INFOS UNTER:
foerdefraeulein.de/nachtflohmarkt

HOSSA, DER HERBST IST DA!

Bunt sind schon die Wälder und der Norden ruft nach draußen! Jetzt heißt es: Übergangsjacke an, Schuhe schnüren und losziehen. Denn zwischen buntem Laub, frischer Brise und goldenen Herbstmomenten warten direkt vor der Tür jede Menge Abenteuer!



Foto: Adobe Stock





Schöne Stimmung auf dem Bauernmarkt





KIEL FEIERT DEN HERBST

Wenn Anfang Oktober Strohfiguren und regionale Spezialitäten die Kieler Innenstadt schmücken, ist es wieder Zeit für den Bauern- und Regionalmarkt. Vom 2. bis 4. Oktober lädt die Veranstaltung in die City ein.

Auf dem Holstenplatz und in der Innenstadt sorgen die beliebten Strohfiguren der Probsteier Korntage für herbstliche Stimmung. Im „Regionalen Fenster“ präsentieren Anbieter*innen aus Kiel und dem Umland gemeinsam mit der Fördekooperation die Vielfalt unserer Region. Am Alten Markt wird traditionsreiches Handwerk lebendig: Das internationale Schmiedetreffen feiert sein 15-jähriges Jubiläum und gibt spannende Einblicke in das Handwerk. Auf dem Vorplatz der St. Nikolai-Kirche präsentiert die Flintbeker Landjugend regionale Landwirtschaft. Ein besonderer Hingucker sind dabei die Landmaschinen.

HERBSTSPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

Besonders Familien dürfen sich auf zahlreiche Mitmachangebote freuen. Auf dem Asmus-Bremer-Platz warten mit dem Mitmach-Zirkus „Der mit dem grünen Hut“, Kinderschminken, Glitzertattoos, Riesenschach und einer herbstlichen Postkarten-Werkstatt kreative Erlebnisse für Groß und Klein. Im SEALEVEL in der Holstenstraße entstehen beim Kastanienbasteln fantasievolle Meerestiere, während die Holtenauer Straße am Sonntag mit Kinder-Rallye, Kinderschminken und Kürbisschnitzen zu einem bunten Familiennachmittag einlädt. Der Bauern- und Regionalmarkt verbindet regionale Identität, lebendiges Handwerk und gemeinschaftliche Erlebnisse. Ob beim Stöbern an den Marktständen, beim Mitmachen, Genießen oder Entdecken: Die Kieler Innenstadt zeigt sich von ihrer schönsten herbstlichen Seite und lädt zum Verweilen ein. Freu dich auf ein abwechslungsreiches Wochenende mitten in Kiel.
Tipp: Am Sonntag von 13 bis 18 Uhr öffnen die Geschäfte der Kieler Innenstadt sowie der Holtenauer Straße ihre Türen.

Fotos: Kiel-Marketing; Illustrationen: Adobe Stock

KÜRBIS KÜSST HORTENSIE

Kürbis raus, Hortensie dazu – und schon wird aus der Terrasse ein ziemlich gemütlicher Lieblingsplatz für die kühleren Tage





Nach knalligen Sommerfarben übernehmen jetzt warme Töne wie Weinrot, Terrakotta, Beige, zartes Grün und Blaugrau das Kommando. Kiefernzapfen, Kastanien, Hagebuttenzweige und trockene Gräser sorgen zusätzlich für natürliche Akzente. Natürlich dürfen auch Kürbisse nicht fehlen: Kleine Exemplare schmücken Tisch und Sideboard, größere machen sich am Hauseingang oder auf der Terrasse gut. Besonders schön wird es zusammen mit Hortensien. Die Sorten von Magical Hydrangea wechseln während ihrer Blütezeit mindestens dreimal die Farbe. So zeigt sich die Magical Evolution jetzt in Dunkelrot, während die Magical Greenfire mit grünen Blüten und roten Rändern punktet. Passender Übertopf dazu – fertig ist das stimmige Arrangement.

BITTE NOCH NICHT SCHNIPPELN!

Wer jetzt denkt, der Hortensien-Sommer sei vorbei und ein Kauf lohne sich nicht mehr: keine Sorge. Robuste Hortensien sind keine kurze Herbstbekanntschaft, sondern kommen im nächsten Jahr wieder.
Die Sorten von Magical Hydrangea sind frostbeständig. Erst bei strengem Frost ab etwa minus zehn Grad Celsius brauchen sie etwas Unterstützung – zum Beispiel durch ein Vliestuch. Alternativ können sie an einen geschützten, dunklen und kühlen Ort ziehen. Werden vorher Blätter und Blüten entfernt, geht die Pflanze dort in Winterruhe und muss bis zum nächsten Jahr nicht gegossen werden.
Bleibt die Hortensie draußen, darf die Gartenschere ebenfalls Winterschlaf halten. Die trockenen Dolden sehen nämlich nicht nur schön aus, wenn sich Frost darauflegt, sondern schützen auch die jungen Knospen darunter. Geschnitten wird erst nach dem letzten Nachtfrost und bevor das neue Wachstum beginnt. Ein paar Zweige für Kranz oder Herbststrauß sind trotzdem erlaubt. Am besten nimmt man Triebe aus dem hinteren Bereich, die nicht direkt nebeneinanderstehen – sonst grüßt im nächsten Sommer womöglich eine kleine kahle Stelle.
Mehr Infos: magicalhydrangea.com/de/

Fotos und Quelle: Magical Hydrangea

ANZEIGE

AUF ZUM HERBSTMARKT



Vom 3. bis zum 11. Oktober ist im Freilichtmuseum Molfsee wieder Herbstmarktzeit

Wenn es im Freilichtmuseum Molfsee nach frisch gerösteten Mandeln, Apfelkuchen und Kaffee, Rübenmus, geräuchertem Fisch und vielen anderen regional gefertigten Köstlichkeiten duftet und zwischen den sorgsam hergerichteten historischen Häusern auf dem Museumsareal gut 130 Aussteller*innen ihre regionalen Produkte anbieten, dann ist wieder Herbstmarktzeit. Ob kuschelig warme Kleidung für Erwachsene und Kinder, gewohnt hochwertiges Kunsthandwerk sowie Pflanzen und Herbstdeko für Haus und Garten – für jeden Geschmack ist bestimmt etwas Passendes dabei. Wie wäre es beispielsweise mit einem Gang durch den bunten Bauernmarkt, zu dem die Nordbauern Schleswig-Holstein mit verschiedenen regionalen Erzeugern und Direktvermarktern auf dem Herbstmarkt einladen, um ihre zumeist selbstproduzierten Waren anzubieten? Mitmach-Aktionen für Kinder, das Haus des Jahres und die letzten Wochen der Rebecca-Louise-Law-Ausstellung lassen dazu den Herbstmarkt-Besuch für alle Gäste zu einem besonderen Erlebnis werden. Geöffnet ist der Herbstmarkt im Freilichtmuseum Molfsee vom 3. bis zum 11. Oktober täglich von 10 bis 18 Uhr. Der Museumseintritt und damit auf den Herbstmarkt beträgt für Erwachsene 14 Euro (erm. 12 Euro), Kinder/Jugendliche zahlen 5 Euro und die Familienkarte kostet 29 Euro. Eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad wird empfohlen.

3.–11.10., tägl. 10–18 Uhr, Freilichtmuseum Molfsee/Jahr100Haus, Hamburger Landstr. 97, Molfsee, www.freilichtmuseum-sh.de

Fotos: Landesmuseen SH



LICHTERMEERE AN DER OSTSEE UND DER KIELER FÖRDE

Im Herbst erstrahlen die Urlaubsorte entlang der Ostseeküste Schleswig-Holsteins in vollem Glanz und läuten die winterschöne Zeit ein! Sei beim „Lichtermeer 2026“ dabei und lass dich verzaubern von den zahlreichen bunten Lichtern, Illuminationen, Feuershows und Fackelwanderungen. Zieht es dich eher in die Ferne? Dann findest du hier weitere Lichtermeere: www.ostsee-schleswig-holstein.de/lichtermeer

23. OKTOBER BIS 25. OKTOBER:

ILLUMINIERTER KURPARK, LABOE

An dem Wochenende erstrahlt der Laboer Kurpark von 16 bis 21.30 Uhr. Neben den illuminierten Bäumen warten auch außergewöhnliche Lichtobjekte und zauberhafte Lichtwesen auf dich.

31. OKTOBER:

LICHTERMEER IN ECKERNFÖRDE

Ab 17.30 Uhr findet der traditionelle Laternenumzug in Eckernförde statt. Anschließend wird mit Musik und weiteren Attraktionen das Lichtermeer gefeiert.

23. OKTOBER:

LICHTERMEER IN HEIKENDORF

Von 18 bis 21 Uhr wird Heikendorf zum Leuchten gebracht. Das Ostsee-Lichtermeer lockt an den romantisch beleuchteten Hauptstrand in Möltenort. Für die schöne Atmosphäre sorgen Lichtinstallationen, Kerzen, Licht-Acts und Live-Musik. Erwachsene und Kinder sind eingeladen, Laternen und Windlichter mit an den Strand zu bringen. Für eine leckere gastronomische Versorgung mit Punsch und Snacks ist gesorgt.

Foto: www.ostsee-schleswig-holstein-de/Franke

JETZT BUCHEN!

MACHEN SIE DIESES SILVESTER UNVERGESSLICH!

Feiern Sie den Jahreswechsel auf See
30.12.2026 – 01.01.2027

Seereise Kiel – Göteborg – Kiel
2x Übernachtungen in der gleichen Kabine während der gesamten Reise
2x Frühstücksbuffet an Bord
Silvesterbuffet inkl. Bier, Wein, Softgetränk, Kaffee und Tee. Alternativ: Drei-Gänge-Menü, exkl. Getränke
Silvesterparty mit Musik, Unterhaltung und Tanz
Mitternachtssekt und Berliner
Aufenthalt in Göteborg

www.stenaline.de/angebote/silvesterfahrt

Stena Line

Stena Line Scandinavia AB
Danmarksterminalen, 40519 Göteborg, Schweden



1. LANGE SPAZIERGÄNGE DURCH DEN SCHREVENPARK

Der Schrevenpark entpuppt sich im Oktober zu einem echten Farbschauspiel. Orange und gelb eingefärbte Bäume umringen den Schreventeich und spiegeln sich in der glatten Oberfläche. Das Laub, das auf den sandigen Schotterweg hinabfällt, knistert leise unter den Schuhen und die milden Strahlen der Herbstsonne scheinen sanft durch die goldenen Baumkronen. Stundenlang könnten wir durch diese wunderschöne Herbstkulisse spazieren.





2. DIE HERBSTMÄRKTE DER REGION ERKUNDEN

Die wunderschönen Herbstmärkte gehören zum Oktober dazu, wie der Kürbis zu Halloween. Wir lieben es, an den Wochenenden die Herbstmärkte in Molfsee, auf Gut Emkendorf und Co. zu erkunden und durch die vielen Ausstellungen der Kunsthandwerker*innen zu stöbern. Dazu einen heißen Kakao oder Apfelpunsch in der Hand – perfekt!

HERBSTLICH WILLKOMMEN!

Spaziergänge durch den Schrevenpark, Nachmittage auf den Herbstmärkten, kuschelige Abende zu Hause oder gemütliche Stunden in unseren Lieblingscafés: Darum lieben wir den Herbst an der Förde.

3. SICH IN DEN KIELER CAFÉS EINMUCKELN

Nach einem langen Spaziergang durch Laub und klare Luft wärmen wir uns gerne mit einem heißen Getränk wieder auf. Bei gutem Wetter genießen wir unseren Cappuccino natürlich draußen in der Herbstsonne. Wenn der Himmel sich jedoch mit grauen Decken behängt, ziehen wir uns in unsere Lieblingscafés zurück.





4. KUSCHELIGE STRICKPULLIS TRAGEN

Im Oktober wird es langsam Zeit, die leichten Sommerkleidchen und kurzen Hosen ganz hinten in den Schrank zu verbannen. Es war schön, die laue Sommerbrise an den nackten Beinen zu spüren. Doch nun ist es Zeit für grobe Strickjacken, kuschelige Schals und warme Pullis, die wir uns bei frischen Temperaturen überwerfen und in denen wir uns an eisigen Tagen so richtig schön verkriechen können.

Fotos: Förde Fräulein



5. EIN GUTES BUCH LESEN

Herbst ist Lesezeit. Dick eingepackt auf einer Parkbank oder eingemummelt in einer Decke auf dem Sofa: Das raue Wetter lädt dazu ein, in fremde Welten abzutauchen und sich endlich wieder einem fesselnden Buch zu widmen – ganz egal, ob Phantasy-Abenteuer, spannender Krimi oder romantischer Liebesroman.

6. ÄPFEL PFLÜCKEN



Die süße Frucht ist aus vielen Herbstrezepten nicht wegzudenken und besonders in Kombination mit Zimt ist sie umwerfend. Äpfel gehören einfach zum Oktober! Besonders viel Spaß macht es, sie selbst pflücken zu gehen – im heimischen Garten oder beim Obstbauern deines Vertrauens.

7. EINEN APFELKUCHEN BACKEN

Natürlich wollen die Äpfel anschließend auch verarbeitet werden. Liebst du es auch so sehr, wenn der Duft von frisch gebackenem Kuchen durch deine vier Wände strömt? Wir können uns kaum entscheiden, was wir am liebsten mögen: den klassischen gedeckten Apfelkuchen, Apple-Crumble oder Apfelkuchen vom Blech ...



8. EINEN HALLOWEEN-KÜRBIS SCHNITZEN

Einst eine US-amerikanische Tradition, längst auch schon nach Deutschland rüber geschwappt: Halloween. Am 31. Oktober spuken Hexen und Geister auf den Straßen – ganz nach dem amerikanischen Vorbild: Süßes, sonst gibts Saures! Die Süßigkeitenjagd überlassen wir gerne den Jüngsten, auf eine Kürbislaterne möchten wir jedoch nicht verzichten. Praktisch: Die Reste lassen sich übrigens super zu Suppe verwerten.

ROMANTIK HOTEL & RESTAURANT

ROMANTIK HOTEL
KIELER KAUFMANN



It's Tea Time – Genuss trifft Gemütlichkeit

Oktober bis Ostern, Fr.–So. von 15 bis 17 Uhr

Genießen Sie in unserer Bar »Soll & Haben« herzhafte Sandwiches, einen klassischen Scone mit Clotted Cream und Marmelade sowie süße Köstlichkeiten – von Praline und Macaron bis zu Lemon Tarte und Madeleine. Dazu servieren wir Ihnen ein Heißgetränk nach Wahl.

Preis pro Person: 35 EUR

Reservierung: Bitte 24 Stunden im Voraus telefonisch unter 0431–8811-0 oder per Mail an info@kieler-kaufmann.de



Genussvoll ins neue Jahr

Silvester im Kieler Kaufmann

Freuen Sie sich auf einen kulinarischen Silvesterabend in festlicher Atmosphäre. Küchenchef Lasse Knickrehm und sein Team verwöhnen Sie mit einem exklusiven 4-Gang-Gala-Menü, erlesenen Weinen und einem festlichen Dessertbuffet.

Beginn: 31. Dez. 2026, 18:30 Uhr, Menübeginn 19 Uhr

Preis pro Person: 189 EUR inkl. Aperitif und begleitender Getränke bis 0:30 Uhr

Anmeldung: telefonisch unter 0431– 8811-0 oder per Mail an info@kieler-kaufmann.de

www.kieler-kaufmann.de

GRUSELN IM NORDEN

Kennt ihr auch den Geistergruß, Krötenbein und Spinnenfuß?
Hexen und Gespenster, schauen in die Fenster.



Foto: Adobe Stock





Mit viel Kreativität und Liebe zum Detail verwandeln Grusel-Fans ihre Häuser in schaurige Erlebniswelten – wie hier bei Ottos Halloweenhaus in Lütjensee.

NICHTS FÜR SCHWACHE NERVEN

In Halloween-Häusern, auf verwunschenen Wegen und in dunklen Kellern warten schaurige Geschichten, aufwendige Inszenierungen und spannende Begegnungen. Vier Gruselorte im Norden für alle, die sich gerne erschrecken lassen.

VB30 HALLOWEEN-HAUS

Was mit einer Totenkopf-Girlande begann, hat sich in Boostedt zu einer beeindruckenden privaten Halloween-Attraktion entwickelt. 2026 entführt Familie Kläffling ihre Gäste unter dem Motto „Grimms Albtraum“ in die dunklen Seiten bekannter Märchen. Sechs Geschichten der Brüder Grimm bilden die Kulisse für animierte Figuren, bewegliche Szenen, Licht-, Video- und Soundeffekte sowie Live-Erschrecker. Neben der Scare Zone gibt es mit der „Grusel-Wusel-Nacht“ auch einen Bereich für kleine und weniger mutige Gäste. Mehr als 20 Mitwirkende stecken hinter dem Spektakel, für das über 2.000 Arbeitsstunden zusammenkommen. Der Eintritt ist frei.

30. + 31. Oktober, 17.30 bis 21 Uhr
Vossbarg 30, Boostedt • www.vb30.de

OTTOS HALLOWEENHAUS

In Lütjensee verschwimmen zu Halloween Theater, Gruselhaus und aufwendige Show. Ottos Halloweenhaus öffnet 2026 zum 14. Mal seine Tore und erzählt in diesem Jahr von einer geheimnisvollen Gemeinschaft auf der Suche nach neuen Mitgliedern. In kleinen Gruppen geht es rund 25 Minuten durch verschiedene Szenen, in denen Schauspiel, selbst gebaute Kulissen, eigens komponierte Musik sowie Licht-, Sound- und Spezialeffekte zusammenspielen. Gäste können zwischen einer familienfreundlichen und einer gruseligeren Variante wählen. Empfohlen wird die Show ab etwa sechs Jahren. Der Eintritt ist kostenlos, Spenden sind willkommen. Zeitslots für eine virtuelle Warteschlange können online gebucht werden.

30. Oktober bis 1. November, ca. 18 bis 21 Uhr
Deepenstegen 25A, Lütjensee
www.ottos-halloweenhaus.de

HALLOWEEN-HAUS LUNDEN

In Lunden im Kreis Dithmarschen öffnet sich zu Halloween das Tor in eine andere Welt. Unter dem Motto „Lunden – Upside Down“ verwandelt sich das private Halloween-Haus 2026 in eine von „Stranger Things“ inspirierte Gruselwelt. Dabei kann man selbst entscheiden, wie viel Nervenkitzel man verträgt: Im familienfreundlichen Kürbis- und Gespensterbereich warten Animationen, Glücksrad, Fotoecke und eine gemütlich-schaurige Atmosphäre. Für alle ab 12 Jahren führt der Horror- und Albtraumbereich dagegen durch gruselige Kulissen mit Live-Erschreckern, schaurigen Geräuschen und weiteren Überraschungen. Walking Acts, Süßigkeiten, Getränke und magisches Popcorn gibt’s auch. Der Eintritt ist frei.

31. Oktober, ab 16 Uhr • Poststraße 12a, Lunden
Instagram: @halloween.haus.lunden

GEISTERKELLER KIEL

Noch eine Nummer größer wird der Halloween-Ausflug in Schwentinental. Im Geisterkeller Kiel führt die rund 80-minütige Attraktion „Das Varieté der Verlorenen“ durch mehr als 13 Showräume und zwei Dunkellabyrinthe. Im Mittelpunkt steht ein Varieté-Theater, das nach über 100 Jahren plötzlich wieder aufgetaucht ist – samt düsterer Legenden um verschwundene Besucher. Während der Halloween-Wochen wird die reguläre Inszenierung noch einmal schauriger: Zusätzliche Erschrecker, Walking Acts, weitere Schockmomente und Halloween-Dekoration sorgen für Nervenkitzel. Die Hauptattraktion ist ab acht Jahren geeignet. Tickets mit festen Einlasszeiten gibt es online.

23. Oktober bis 8. November
Liesenhörnweg 3, Schwentinental
www.geisterkeller.de

Fotos: Jenny (1), Bennet Martins (1)

DAS HORRORHAUS

MONSTERMÄSSIGE TÜRVERKLEIDUNG

Das schaurig-schöne „Happy Halloween Bastelbuch“ begeistert kleine und große Grusel-Fans mit 30 kreativen Bastel-, Schmink- und Rezeptideen. Wir dürfen daraus einen Basteltipp vorstellen, mit dem im Nu die ganze Nachbarschaft verschreckt wird!

DU BRAUCHST:

- Packpapier in Braun, 100 · 220 cm
- Pappteller in Weiß
- Tonpapier in Schwarz, 100 · 70 cm
- Tonkarton in Weiß, A4
- Marker in Schwarz, Rot und Grün
- Motivlocher: Kreis, ø 5 cm
- Klebeband
- Cutter mit Schneideunterlage

1. Zuerst die Haustür komplett mit Packpapier verpacken und dieses innen mit Klebeband befestigen.

2. Mit einem Cutter vorsichtig ein großes Loch für den Mund schneiden und anschließend mit schwarzem Tonpapier hinterlegen. Lass dir dabei von einem Erwachsenen assistieren.

3. Aus weißem Karton werden Dreiecke für die Zähne geschnitten und zwischen Packpapier und schwarzem Tonpapier mit doppelseitigem Klebeband fixiert.

4. Als Nächstes einen Pappteller in zwei Hälften schneiden und je einen 5 cm großen Kreis aus schwarzem Tonpapier als Pupille aufkleben. Aus weißem Karton eine kleine Sichel schneiden und als Lichtreflex in die Pupille setzen. Ein grüner, gezeichneter Rand unter der Pupille macht den Blick noch gefährlicher.

5. Mit einem schwarzen Marker Augenbrauen und Nasenlöcher malen und mit einem roten Marker „Kratzwunden“ zeichnen. Dazu kann vorher auch das Packpapier mit einem Cutter eingeschnitten und diese Schnitte mit dem roten Marker umrandet werden.



UNSER BUCHTIPP

Das Happy Halloween Bastelbuch frechverlag TOPP, 64 Seiten, 10 Euro, ab vier Jahren

Foto: frechverlag TOPP



bahn.de/regio-sh

DB Regio SH | NAH.SH

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

SÜSSES, SONST GIBT'S SAURES!



Willkommen zur spooktakulären Halloween-Party! Hier kommen nicht nur Geister, Hexen und Vampire zusammen, sondern auch ein leckeres Halloween-Rezept.

HEXEN-CUPCAKES

1 Std. Vorbereitungszeit
20 Min. Backzeit
5 Min. Zubereitungszeit

FÜR DEN TEIG

- 2 Eier
- 180 g Zucker
- 75 ml Rapsöl
- 1 TL Rum
- 80 g Mehl
- 45 g Kakao
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 2 Prisen Salz
- 90 ml Buttermilch

FÜR DAS FROSTING

- 100 g weiche Butter
- 50 g Puderzucker
- 200 g zimmerwarmer Frischkäse
- 20 g Kakao
- 75 g Zartbitterschokolade
- 45 ml Sahne

AUSSERDEM

- schwarzer und orangefarbener Fondant
- Dekorhippen im Zebralook

HILFSMITTEL:

Spritzbeutel mit Sterntülle

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auskleiden.

2. Für den Teig Eier mit Zucker, Öl und Rum verrühren. Mehl, Kakao, Backpulver, Natron und Salz mischen und unterrühren. Buttermilch dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. In die Muffinmulden füllen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Muffins aus den Mulden heben und vollständig abkühlen lassen.

3. Für das Frosting Butter und Puderzucker mit einem Handmixer auf höchster Stufe cremig rühren, bis die Masse hell und fluffig ist. Frischkäse dazu geben und unterrühren. Kakao zugeben und unterrühren.

4. Schokolade grob hacken. Sahne bis kurz vor dem Kochen erhitzen und zur Schokolade geben, ca. 1 Minute stehen lassen. Mischung verrühren und abkühlen lassen. Abgekühlte Ganache zur Butter-Frischkäse-Creme geben und mit dem Handmixer auf höchster Stufe einige Sekunden verrühren. Frosting kalt stellen, bis es leicht anzieht.

5. Zum Dekorieren Frosting in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Muffins spritzen. Aus dem schwarzen Fondant Hexenhüte und Schuhe formen. Für die Hexenhüte aus orangefarbenem Fondant ein Hutband machen.

6. Die Hippenrollen gegebenenfalls halbieren, in das Frosting stecken und Schuhe aufziehen. Hexenhüte auf die Cupcakes setzen.

Foto: Anna Gieseler

ANZEIGE



„The Grain“ heißt dieses Law-Werk, das im Jüdischen Museum Rendsburg präsentiert wird.



Im Globushaus auf Schloss Gottorf ist die Installation „Honesty“ zu sehen.



Die Künstlerin Rebecca Louise Law vor einem Teil ihrer Installation „Florilegia“ in der Reithalle auf Schloss Gottorf

NEUER BESUCHER-REKORD MÖGLICH

Mehr als 40.000 Menschen haben „Florilegia“ auf Schloss Gottorf bereits gesehen – und insgesamt zählt die Schau „Rebecca Louise Law. State of Nature“ an den vier Ausstellungsorten sogar mehr als 75.000 Besuche.

Mit diesen fantastischen Zahlen ist „Rebecca Louise Law. State of Nature“ auf dem besten Weg, die erfolgreichste Sonderausstellung der Stiftung Holsteinische Landesmuseen zu werden. Den Rekord hält noch die „Wikingerdämmerung“-Schau, die 2025 sagenhafte 53.000 Besucher*innen auf die Museumsinsel gelockt hat. Mit über 40.000 Besucher*innen ist „Florilegia“ gerade dabei, eine neue Bestmarke aufzustellen, denn noch bis zum 1. November ist für alle, die die fantastische Ausstellung bisher nicht erlebt haben, Zeit, in den Genuss dieses unbeschreiblich schönen Vergnügens zu kommen. Und das sollte sich wirklich niemand entgehen lassen, denn nach dem Ausstellungsende werden diejenigen, die das zeitlich befristete Installationsunikat aus Pflanzen, Blüten und anderen Naturmaterialien gesehen haben, von diesem noch lange schwärmen. Alle vier Werke, „Florilegia“ in der Reithalle und „Honesty“ im Globushaus auf Schloss Gottorf, „The Field“ im Freilichtmuseum Molfsee sowie „Grain“ im Jüdischen Museum Rendsburg, bilden das einzigartige Ausstellungserlebnis „Rebecca Louise Law. State of Nature“ nur noch bis 1. November.

FÜR RUNDREISENDE

EIN TICKET – VIER AUSSTELLUNGEN

Wer alle vier Werke erleben möchte, kann mit dem Law-Ticket für 29 Euro alle vier Ausstellungen besuchen. Gegenüber dem Einzelpreis entspricht dies einer Ersparnis von 38 Prozent. Das Ticket muss nicht an einem einzigen Tag genutzt werden, sondern bleibt bis zum Ausstellungsende am 1. November gültig. Unser Tipp: Im Freilichtmuseum Molfsee starten, dann das Jüdische Museum besuchen und schließlich auf der Gottorfer Museumsinsel die bezaubernde Ausstellungstour „ausklingen“ lassen.

Fotos: Heiko Buhr

Rebecca Louise Law
State of Nature

Die Erfolgsausstellung
Nur noch bis 1. November

Landesmuseen Schleswig-Holstein
Kultur des Nordens.

Vier Orte – eine Ausstellung

Museumsinsel Schloss Gottorf
Gottorfer Globus
Freilichtmuseum Molfsee
Jüdisches Museum

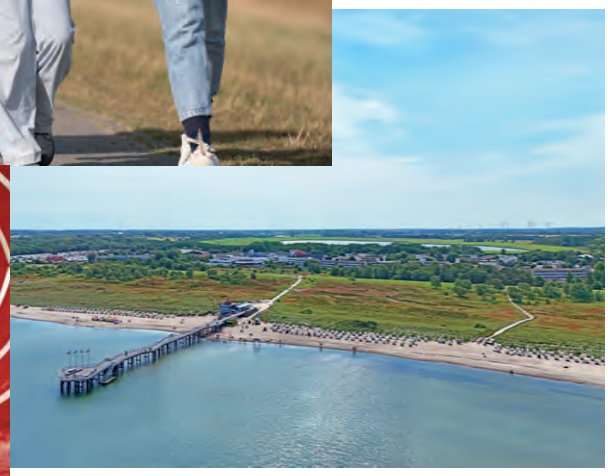
ANZEIGE





Rein ins Vergnügen!





HERBSTURLAUB AHOI!

Warum weit reisen? Nur etwa eine Stunde von Kiel entfernt wartet im Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand eine Familienauszeit voller Ostseemomente, Badespaß und Abenteuer.

Gerade im Herbst zeigt sich die Ostsee von einer besonders stimmungsvollen Seite. Frische Meeresluft, lange Spaziergänge am Strand und auf dem Deich und bunte Drachen am Himmel machen Lust auf gemeinsame Zeit. Und wenn das Wetter einmal nicht mitspielt, geht der Urlaubsspaß drinnen einfach weiter. Im Subtropischen Badeparadies erwarten dich Norddeutschlands längste Welle, 13 rasante Rutschen und die Wasserspiellandschaft Water World. Wer zwischendurch entspannen möchte, findet gemütliche Liegemöglichkeiten, heiße Saunen und sprudelnde Whirlpools. Noch mehr zu entdecken gibt es im Abenteuer Dschungelland. Hier können kleine und große Abenteurer*innen Kaimane, Schlangen und exotische Echsen erleben. Ein weiteres Highlight für die ganze Familie ist Europas größtes Bällebad mit mehr als 300.000 bunten Bällen.

ANKOMMEN UND EINFACH GENIESSEN

Für deine Auszeit im **Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand** hast du die Wahl zwischen gemütlichen Ferienwohnungen, Ferienhäusern und dem komfortablen 4-Sterne-Strandhotel. Praktisch: Bettwäsche, Handtücher, Strom und Endreinigung sind bereits im Preis enthalten. So bleibt mehr Zeit für das, worauf es im Urlaub wirklich ankommt – gemeinsame Erlebnisse und Entspannung. Auch kulinarisch ist für Abwechslung gesorgt: Verschiedene Restaurants, Bistros und Cafés laden während des Aufenthalts zum Genießen ein. Also: Koffer packen und ab an die Ostsee!

TIPP: Im November heißt es am Weissenhäuser Strand „Piratenabenteuer Ahoi!“. Bei den Piratenwochen wartet ein besonderer Familienurlaub voller Abenteuer.

Fotos: Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand



1 Nacht
ab
77,00 €

PIRATENWOCHEN am WHS 2026

Ein geheimnisvoller Schatz, spannende Aufgaben und jede Menge Piratenspaß: Im **November 2026** wird der **Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand** zur Piratenwelt für kleine Abenteurer und ihre Familien. Packt eure Abenteuerlust ein, geht gemeinsam auf Schatzsuche und verbindet euer Piratenabenteuer mit einem **Familienurlaub** an der Ostsee.



Mehr Infos zum Piratenurlaub

Weissenhäuser Strand
Ferien- und Freizeitpark
Das ganze Jahr Ostsee

Bio-Hofschlachterei
Muhs
Im Dorfe 4 · 24217 Krummbek
www.biohof-muhs.de
Biofleisch
Biowurstwaren
DE-ÖKO-006 Deutsche Landwirtschaft

Biohof Muhs in Krummbek

100% Biofleisch aus eigener Schlachtung vom Rind, Schwein und Lamm.

Vom zarten Steak bis zum saftigen Braten.
Vom Wiener Würstchen bis zum milden Katenschinken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Auf dem Hof:
Dienstag: 09:00-13:00
Freitag: 14:30-18:00

Exerzierplatz Kiel:
Mittwoch: 07:00-13:00
Samstag: 07:00-13:00

Schönberger Wochenmarkt:
Donnerstag: 08:00-13:00

Plöner Wochenmarkt:
Freitag: 08:00-13:00

www.biohof-muhs.de

Gerne beraten wir Sie zu Ihrer Bestellung persönlich an unserem Stand, telefonisch oder per Mail!

info@biohof-muhs.de

Tipps für Kids
DAS FAMILIENMAGAZIN

AUCH ONLINE LESEN:



BUCHEN SIE JETZT DIE KOMMENDE WINTERAUSGABE

AUCH AUF INSTAGRAM:
@TIPPS.FUER.KIDS



Das Team von KIELerleben berät sie gern:
falkemedia Regional GmbH
0431 / 200 766 933 | info@kielerleben.de

MARKTTAG AUF DEM EXER

Mittwochs und samstags ist Wochenmarkt auf dem Exerzierplatz und für uns quasi direkt vor der Bürotür. Klar, dass wir dort regelmäßig vorbeischauen.



4 TIPPS FÜR DEN WOCHENMARKT

1. **DER FRÜHE VOGEL FÄNGT DEN WURM** … oder besser das saftigste Obst und den frischesten Kohl – ohne lange Warteschlangen. Früh aufstehen lohnt sich also allemale.
2. **„ÄHM, WAS BRAUCHE ICH NOCH MAL?“** Damit du dir beim Einkaufen nicht den Kopf zerbrichst, was denn gerade im Kühlschrank fehlt, gilt auch auf dem Markt: Einkaufsliste nicht vergessen. Natürlich darf in deiner Tasche aber auch die eine oder andere Leckerei landen, die dir spontan ins Auge springt.
3. **VERPACKUNGSMÜLL? NEIN, DANKE!** Nachhaltigkeit geht auf dem Wochenmarkt ganz leicht. Bringe einfach deine eigenen Taschen und Tupperdosen mit und vermeide so unnötiges Plastik.
4. **„ENTSCHULDIGEN SIE …?“** An den Ständen steht immer jemand parat, um dir Fragen zu beantworten. Was hat Saison? Wie bereite ich etwas zu? Gibts hier Bio? Was schmeckt wozu? Die Händler*innen wissen alles über ihre Waren und freuen sich, dieses Wissen mit dir zu teilen. Also: einfach fragen!

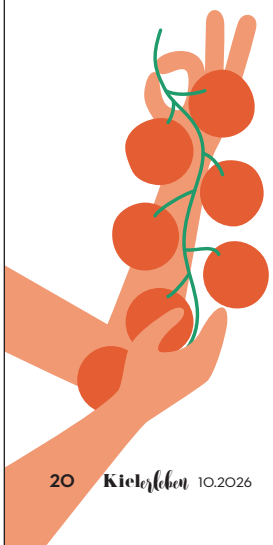


Foto: falkemedia



FRISCH VOM HOF AUF DEN MARKT

Wer Lust auf knuspriges Geflügel, würziges Gyros oder einen guten Sonntagsbraten hat, sollte beim Bauernhof Thormählen vorbeischauen. Seit mehr als 50 Jahren ist der familiengeführte Betrieb auf Wochenmärkten unterwegs – inzwischen in vierter Generation. Auf dem eigenen Hof wachsen die Tiere mit viel Platz auf. Auch die Schlachtung findet direkt dort statt. Kurze Wege, ein respektvoller Umgang mit den Tieren und das Tierwohl stehen dabei im Mittelpunkt. Einen Großteil des Futters baut die Familie selbst auf den eigenen Feldern an. An der Wochenmarkttheke wartet dann alles, was Geflügelfans glücklich macht: frisches Geflügel, Putenhack, Gyros vom Hähnchen oder von der Pute und marinierte Hähnchenfiletrollen. Dazu gibt es Eier vom eigenen Hof – ganz natürlich in Grün, Braun und Weiß. Besonders gemütlich wird es in der kalten Jahreszeit: Dann kommen Gänse und Enten aus Freilandhaltung ins Angebot. Die Tiere laufen auf den hofeigenen Weiden und werden nach alter Tradition direkt auf dem Hof geschlachtet – beste Voraussetzungen für einen festlichen Braten aus regionaler Haltung.

Bauernhof Thormählen, Dorfreihe 3, Neuendorf, Tel.: 04121 / 2 11 08, bauernhof-thormaehlen.de

FEINHEIMISCH REGIONAL

Mittwochs und samstags gehört ein Abstecher zu Hof Steffen auf dem Exer für viele längst zum Marktbesuch dazu. Kein Wunder: Der Wochenmarkt ist seit 1970 das Herzstück der Fleischerei. Was mit einem kleinen Verkaufsanhänger, selbstgemachten Räucherwaren und Eiern begann, ist heute eine gut gefüllte Theke mit Fleisch- und Wurstspezialitäten, Schinken, Speck, Wild, Lamm und küchenfertigen Produkten. Besonders schön: Hier geht es noch persönlich zu. Stammkund*innen werden mit Namen begrüßt, die Lieblingsstärke der Schinkenscheibe ist bekannt und Tipps für die Zubereitung gibt's gleich mit dazu. Wer es nicht auf den Wochenmarkt schafft, findet Steffens Spezialitäten außerdem in den Filialen in Heikendorf, Lütjenburg, Preetz und in Kiel in der Holtenauer Straße 142.

Steffens Fleischerei Kiel, Holtenauer Straße 142, Tel.: 0431 / 88 85 73 80, www.steffen-muxall.de

Fotos: falkemedia Regional, Fleischerei Steffen





KAFFEEDURST & WOCHENMARKTCHARME



Ein morgendlicher Bummel über den Wochenmarkt wird doch erst wirklich rund, wenn es so richtig leckeren Kaffee dazu gibt, nicht wahr? Genau den findest du hier: bei der Kaffeerösterei Scuderia del Caffè. Das ist Specialty Coffee, italienisches Lebensgefühl und eben auch ganz viel Wochenmarktcharme. Wie gut der Kaffee schmeckt, ist längst kein Geheimnis mehr: Mittwochs und samstags sammeln sich auf dem Kieler Wochenmarkt am Exer kaffeebegeisterte Kieler*innen vor der kleinen Ape und starten bei einem Becher Kaffee in den Tag oder das verdiente Wochenende. Das Team schafft hier einen Ort, um über Kaffee zu sprechen, ihn zu genießen und zu verweilen. Mit Kaffee aus den verschiedensten Ländern und einem gut gelaunten Team heißt die Scuderia dich willkommen!

Scuderia del Caffè, info@scuderia-del-caffe.de, Tel.: 0176 / 31 30 77 34, Instagram: scuderiadelcaffe



BIO AUS EIGENER HOFSCHLACHTUNG

„Mach' lieber weniger und mach' es dafür gut!" – das ist das Motto der Familie Muhs, die mit ihrer Hofschlachterei bereits seit mehr als 100 Jahren frische Fleischspezialitäten auf dem Exerzierplatz anbietet. Seit 1992 arbeitet der Familienbetrieb ausschließlich nach Bio-Richtlinien. Ausnahmslos alle Fleisch- und Wurstwaren stammen aus eigener Hofschlachtung. Bis zu 80 Prozent der Produkte werden direkt auf den Wochenmärkten vermarktet. Hier bietet die Hofschlachterei Muhs allerlei Probsteier Spezialitäten wie Bauernmettwurst sowie gelegentlich neue Kreationen vom Rind, Schwein oder Lamm. Zu den Traditionsprodukten zählt der über Buchenholz geräucherte Katenschinken.

Bio-Hofschlachterei Muhs, Im Dorfe 4, Krummbek, Tel.: 04344 / 12 78, www.biohof-muhs.de
Betriebsferien: 12. bis 25. Oktober



Zwischen Speicherstadt, Miniatur Wunderland und ganz viel Hamburg-Liebe

DB Gleis & Meer Bahntour durch den Norden

Hamburg, wir kommen! Mit der DB Regio Schleswig-Holstein macht sich Förde Fräulein Kathrin auf den Weg in die Hansestadt. Diesmal wartet mit dem Miniatur Wunderland ein Ziel, das sie selbst noch nicht kennt. Perfekt also, um Hamburg neu zu entdecken und ein paar schöne Ideen für den nächsten Tagesausflug zu sammeln. Hier kommen 6 Tipps vom Förde Fräulein für einen Tag voller Hamburg-Liebe.

MINIATUR WUNDERLAND & SPEICHERSTADT HAMBURG



Spare dir die Parkplatzsuche bei der Anreise mit der Bahn.

TIPP 1: REISE MIT DER DB REGIO SCHLESWIG-HOLSTEIN NACH HAMBURG

Mein Hamburg-Tagesausflug beginnt für mich im Zug. Statt mich mit dem Auto durch den Verkehr zu quälen und anschließend einen Parkplatz suchen zu müssen, steige ich einfach bei der DB Regio Schleswig-Holstein ein und lasse mich nach Hamburg bringen. Der Hamburger Hauptbahnhof wird aus vielen Städten in Schleswig-Holstein angefahren und ist für meinen Tagesausflug der perfekte Ausgangspunkt. Von hier aus geht es weiter in Richtung Speicherstadt. Du kannst die Strecke wunderbar zu Fuß zurücklegen und bekommst direkt ein bisschen Hamburg zu sehen. Ich mag diese Art zu reisen für einen Tagesausflug besonders gerne: einsteigen, zurücklehnen und schon mal überlegen, was heute alles auf dem Programm steht. Plane deine Zugverbindung ganz unkompliziert über die App DB Navigator.

TIPP 2: FRÜHSTÜCKE MIT BLICK AUF DEN NIKOLAIFLEET

Bevor mein eigentlicher Hamburg-Ausflug so richtig startet, brauche ich erst einmal Frühstück. Und dafür geht es zur Nord Coast Coffee Roastery in der Deichstraße. Die Kaffeerösterei liegt direkt am Nikolaifleet und hat für mich genau die richtige Mischung aus gemütlicher Atmosphäre, gutem Kaffee und leckerem Frühstück. Bei mir gibt es natürlich erst einmal einen leckeren Kaffee. Dazu bestelle ich Ricotta mit Heirloom Ofen-Tomaten, Pistazien-Pesto, pochiertem Bio-Ei und Sauerteigbrot. Und weil ich eine gute Açai Bowl einfach liebe, darf auch die Energy Açai Bowl nicht fehlen. Die Nord Coast Coffee Roastery röstet ihren Kaffee selbst und legt großen Wert auf die Auswahl der Bohnen und deren Zubereitung. Neben klassischem Kaffee kannst du hier auch verschiedene besondere Zubereitungsarten ausprobieren. Für meinen Tagesausflug nach Hamburg ist die Lage perfekt, denn von hier geht es anschließend zu Fuß weiter Richtung Speicherstadt.



Frühstück mit Ausblick: Hier startet dein Hamburg-Tag direkt am Nikolaifleet.



Kleine Welten, viel zu entdecken im Miniatur Wunderland Hamburg

TIPP 3: BESUCHE DAS MINIATUR WUNDERLAND HAMBURG

Und jetzt geht es endlich zu meinem eigentlichen Ziel: dem Miniatur Wunderland Hamburg. Ich muss zugeben: Obwohl ich schon unzählige Male in Hamburg war, bin ich tatsächlich noch nie hier gewesen. Entsprechend gespannt bin ich, was mich erwartet. Und ich kann schon einmal vorwegnehmen: Ich bin begeistert. Das Miniatur Wunderland ist nämlich viel mehr als eine riesige Modelleisenbahn. Für mich fühlt sich der Besuch eher wie eine kleine Reise durch verschiedene Länder und Landschaften an. Überall gibt es etwas zu entdecken. Kleine Städte, Landschaften, Flugzeuge, Züge, Fahrzeuge, Menschen und unzählige Szenen sind bis ins kleinste Detail gestaltet. Je länger ich hinschaue, desto mehr entdecke ich. Genau das macht den Besuch für mich so besonders. Du kannst einmal durch die Ausstellung laufen und hast trotzdem längst nicht alles gesehen. An jeder Ecke passiert irgendetwas, und manchmal lohnt es sich einfach, eine Weile stehen zu bleiben und genauer hinzuschauen. Das Miniatur Wunderland in der Speicherstadt ist deshalb für mich ein Ausflugstipp, den ich wirklich für Groß und Klein empfehlen kann. Plane genug Zeit ein und buche dein Ticket am besten schon vorab online, um lange Wartezeiten zu vermeiden.

Fotos: Förde Fräulein

TIPP 4: SCHLENDERE DURCH DIE SPEICHERSTADT

Nach dem Miniatur Wunderland lohnt sich ein Spaziergang durch eines der schönsten Viertel Hamburgs. Die Speicherstadt gehört für mich jedes Mal zu den Orten, durch die ich einfach gerne schlendere. Die roten Backsteingebäude, die Fleete und die vielen kleinen Brücken machen die Kulisse einfach besonders. Hier brauchst du eigentlich gar keinen großen Plan. Lass dich treiben, geh über die Brücken und schau dich einfach ein bisschen um. Ein Ziel würde ich dir aber unbedingt mit auf den Weg geben: die Poggenmühlenbrücke. Von hier hast du einen richtig schönen Blick auf das Wasserschloss und damit auch einen meiner liebsten Fotospots in der Speicherstadt. Nach dem Besuch im Miniatur Wunderland tut es gut, einfach ein bisschen herumzulaufen und Hamburg auf sich wirken zu lassen.



Der wohl schönste Blick auf die Speicherstadt: das Wasserschloss.



In der Pâtisserie Johanna wird's für Naschkatzen gefährlich.

TIPP 5: GÖNNE DIR EINE SÜSSE PAUSE IN DER PÂTISSERIE JOHANNA

Nach so viel Entdecken ist es definitiv Zeit für eine kleine süße Pause. Und wenn du mich kennst, weißt du: An einer schönen Auswahl an Törtchen, Pralinen und anderen süßen Sachen komme ich nur schwer vorbei. Also geht es zur Pâtisserie Johanna. Schon beim Reinkommen bin ich von der Location begeistert. Die Patisserie befindet sich in der Speicherstadt und verbindet eine besondere Atmosphäre mit einer ziemlich verführerischen Auswahl an süßen Köstlichkeiten. Torten, Pralinen und kleine Kunstwerke aus Schokolade warten hier darauf, probiert zu werden.

TIPP 6: GENIESSE DEN BLICK VON DER ELBPHILHARMONIE

Zum Abschluss geht es noch einmal Richtung Hafen. Denn wenn ich schon in Hamburg bin, möchte ich natürlich auch den Blick auf die Stadt und die Elbe genießen. Dafür geht es zur Elbphilharmonie Plaza. Die Plaza befindet sich auf 37 Metern Höhe und führt einmal rund um das Gebäude. Von hier hast du einen richtig tollen Blick über Hamburg, den Hafen und die Elbe. Und auch der Weg nach oben ist schon ein kleines Erlebnis: Über die lange Rolltreppe geht es hinauf zur Plaza. Wer sein Ticket vorab bucht, kann sich einen festen Zugang sichern. Für mich ist die Elbphilharmonie der perfekte Abschluss für diesen Hamburg-Tagesausflug.





Der Blick von der Elbphilharmonie Plaza auf Hamburg ist einfach toll.

Noch mehr Tipps und Inspirationen für deinen nächsten Ausflug gefällig?

Dann schau unbedingt auf meinem Blog www.foerdefraeulein.de vorbei und entdecke viele weitere schöne Orte und Ausflugsideen im Norden. Und wenn du auch auf Instagram nichts verpassen möchtest, folge mir gerne unter @foerde_fraeulein.

Fotos: Förde Fräulein

NAGEL
Massivhaus GmbH



Stein auf Stein zum Eigenheim

NAGEL Massivhaus GmbH

Trentrade 35 • 24326 Ascheberg

Tel. 045 26 / 30 07-0 • info@nagelbau.de

www.nagelbau.de



STADT-GESCHEHEN

Wenn sich der Schrevenpark in Rot, Gold und Orange wirft, erleben wir Kiel von seiner gemütlichen Seite. Und auch sonst ist einiges los: Der Herbst bringt spannende Aktionen und jede Menge Gründe, in der Stadt unterwegs zu sein.

Foto: Förde Fräulein







10 JAHRE ANNA

Seit zehn Jahren bringen die Anlaufstellen Nachbarschaft Menschen in Kiel zusammen – unkompliziert, offen und mitten im Stadtteil.

Ein Kaffee, ein gutes Gespräch, ein hilfreicher Tipp – manchmal braucht es gar nicht viel, damit aus Nachbar*innen ein Miteinander wird. Seit zehn Jahren sind die Anlaufstellen Nachbarschaft, kurz „anna“, mittlerweile in jedem Kieler Ortsteil genau dafür da. Am 10. September wurde das Jubiläum im Kieler Rathaus gefeiert – mit besonderer Würdigung durch Oberbürgermeister Dr. Samet Yilmaz und mit vielen Menschen, die die anna prägen und mit Leben füllen.

TREFFPUNKTE MITTEN IM QUARTIER

Was 2016 begann, ist heute aus vielen Kieler Stadtteilen nicht mehr wegzudenken. Die anna sind Treffpunkte, Beratungsstellen rund um das Thema Älterwerden und Orte für Engagement und gemeinsames Mitmachen. Hier begegnen sich Menschen unterschiedlichen Alters und mit ganz unterschiedlichen Geschichten. Es wird gemeinsam gefrühstückt, gelernt, gespielt, sich bewegt und natürlich jede Menge geschnackt. Dabei sind es oft die kleinen Begegnungen, die den Unterschied machen. Viele Angebote entstehen direkt aus den Ideen und Bedürfnissen der Menschen vor Ort.

Im Vorfeld des Jubiläums waren alle anna zu einem besonderen Kunstwettbewerb eingeladen: Aus jedem Ortsteil konnte ein Kunstwerk eingereicht werden, das zeigt, was anna für die Künstler*innen bedeutet. Die Anwesenden freuten sich über viele kreative Beiträge – den dritten Platz belegte die anna Suchsdorf, den zweiten Platz die anna Wellsee/Kronsburg/Rönne und den ersten Platz die anna Ellerbek/Wellingdorf.

GEMEINSAM VIEL BEWEGT

Beim Jubiläum wurde nicht nur auf zehn erfolgreiche Jahre zurückgeblickt, sondern vor allem das Engagement der vielen haupt- und ehrenamtlich Aktiven gewürdigt. Sie sorgen dafür, dass aus Räumen lebendige Treffpunkte werden und aus Nachbarschaft echte Gemeinschaft entstehen kann. Ein eindrucksvolles Beispiel für die vielfältigen Aktivitäten in den anna bot die musikalische Darbietung der anna-Singers aus Russee. Allen Beteiligten rund um die anna gilt ein großer Dank für ihren Einsatz für unsere Landeshauptstadt Kiel!

Zehn Jahre anna – das sind zehn Jahre voller Begegnungen, Geschichten und gelebter Nachbarschaft. Und eigentlich ist das Jubiläum ein schöner Anlass, einmal selbst vorbeizuschauen. Denn wer weiß: Vielleicht wartet dort schon das nächste nette Gespräch – bei einer Tasse Kaffee. Finde die anna in deiner Nähe auf: www.anna-in-kiel.de

Fotos: Landeshauptstadt Kiel

ANZEIGE



Gruppenfoto (v. l. n. r.): Bettina Büll (TNG), Volker Thomas (1. Vorsitzender SNK), Marcel Heinath (TNG), Karl-Hermann Wienecke-Höltje (SNK), Helga Filip (TNG)

DIGITALE TEILHABE IST MEHR ALS TECHNIK

Die TNG Stadtnetz GmbH und der SeniorenNet Kiel e. V. (SNK) bringen zusammen, was zusammengehört: moderne Internettechnik und das Wissen, wie man sie nutzt.

Ein kurzes Stück Glasfaser im Reagenzglas geht durch die Reihen, kaum dicker als ein menschliches Haar. Rund 30 Mitglieder des SNK schauen es sich genau an. Dass durch diese dünne Faser ein Videogespräch mit der Familie am anderen Ende der Welt läuft, ist schwer vorstellbar. Genau darum ging es Mitte September am Firmensitz von TNG in Kiel. Moderne Technik im Haus zu haben, ist das eine. Sie im Alltag zu nutzen, das andere. **TNG** baut moderne Glasfaseranschlüsse bis in die Wohnung. Der SNK begleitet Menschen ab 60 mit Kursangeboten durch die digitale Welt, ehrenamtlich und auf Augenhöhe.
„Wir freuen uns sehr, heute hier bei Ihnen zu sein. Das ist ein Thema, das für uns als Verein wichtig ist. Die neuen Medien sind heute überall präsent und dazu gehören natürlich Internet und Glasfaser. Das bringt viele neue Möglichkeiten“, betont Volker Thomas, 1. Vorsitzender des SNK. „Der Einblick ist für uns auch deshalb wichtig, weil TNG ein Kieler Unternehmen ist und wir die Kontakte in der Region pflegen.“

FRAGEN ÜBER FRAGEN

Im Mittelpunkt standen deshalb keine Tarife, sondern Fragen aus dem Alltag. Was ändert sich beim Wechsel auf Glasfaser? Warum stoßen die vorhandenen Kupferleitungen an ihre Grenzen? An wen wende ich mich, wenn nichts mehr funktioniert? Expert*innen von TNG erklärten die Technik und nahmen sich Zeit für Nachfragen. Die Mitglieder erlebten Glasfaser zum Anfassen. Aus abstrakter Infrastruktur wurde etwas Greifbares. „Wir möchten mit unseren Netzen Menschen die digitale Teilhabe ermöglichen. Dazu ist es wichtig, zu verstehen, was Glasfaser zur modernsten und stabilsten Anschlussform macht, was ein Ausbau bedeutet und wie er erfolgt. Hier wollten wir als Kieler Unternehmen wortwörtlich die Türen für die Fragen der Mitglieder des SNK öffnen. Es war ein toller und konstruktiver Austausch, in dem wir vieles zeigen und beantworten und auch selbst Impulse für unsere Kommunikation mitnehmen konnten“, sagt Bettina Büll von TNG. Wer einen Glasfaseranschluss möchte, findet die Tarife unter tng.de. Wer Unterstützung im digitalen Alltag sucht, findet die Angebote des SNK unter snkiel.de.

Fotos: TNG

FESTIVALFEELING AUF DEM EIS

Vom 27. bis 29. November verwandelt sich die MERKUR Ostseehalle in eine spektakuläre Showwelt: MIRAGE verbindet Glamour, Festivalatmosphäre und Weltklasse-Eiskunstlauf zu einem besonderen Live-Erlebnis.



Foto: Rico Ploeg

MIRAGE nimmt das Publikum mit auf die Reise zu einem legendären Festival in einem exklusiven Inselresort. Dort entsteht eine moderne Welt voller großer Träume, Emotionen und unvergesslicher Augenblicke. Auf dem Eis treffen eindrucksvolle Choreografien auf spektakuläre Showbilder – und schaffen eine Atmosphäre, die an eine glamouröse Festivalnacht erinnert. Dabei bleibt es längst nicht beim klassischen Eiskunstlauf: Spektakuläre Luftakrobatik, actiongeladenes Stuntskating und überraschende Inszenierungen sorgen für Tempo, Spannung und jede Menge Gänsehautmomente. Immer neue Bilder und Bewegungen lassen das Publikum tief in die Welt von MIRAGE eintauchen.

EIS TRIFFT FESTIVAL

Das Besondere an der Show ist die Verbindung verschiedener Erlebniswelten. Eleganz und sportliche Höchstleistung treffen auf die Energie eines Festivals, während Licht, Musik und Inszenierung den Rahmen für eine außergewöhnliche Nacht schaffen. Mal rasant, mal emotional und immer wieder überraschend zeigt MIRAGE, wie vielseitig eine Show auf dem Eis sein kann. Wer Lust auf große Bilder, mitreißende Momente und ein Live-Erlebnis zwischen Eisfläche und Festivalbühne hat, darf sich Ende November auf drei besondere Tage freuen. Are you ready? Tipp: Im Welcome Center Kieler Förde gibt es exklusiv 20 Prozent Rabatt auf die Tickets.

27.–29. November • MERKUR Ostseehalle



ANZEIGE

WIE GUT KENNST DU DIE REALITY-WELT?

Trash-TV, Kultmomente und jede Menge Insiderwissen: Am 10. Oktober wird der Sophienhof zum Treffpunkt für Reality-Fans. Beim großen Reality-TV-Quiz führt Matthias Mangiapane durch fünf spannende Runden.



Quizmaster Matthias Mangiapane freut sich auf viele Teilnehmende.

Wer bei Reality-TV sofort weiß, wer mit wem, wann und warum aneinandergeraten ist, sollte sich den 10. Oktober vormerken. Dann wird der Sophienhof Kiel zum Treffpunkt für Reality-Fans. Durch das Quiz führt Matthias Mangiapane, eines der bekanntesten Gesichter der deutschen Reality-TV-Landschaft. Mit Schlagfertigkeit, Unterhaltung und viel Nähe zum Publikum stellt er die Teilnehmer*innen vor knifflige Fragen. Gefragt ist Wissen über bekannte TV-Persönlichkeiten, beliebte Shows, legendäre Szenen und unvergessene Reality-Momente. Ergänzt wird das Quiz durch spezielle Fragen rund um den Sophienhof.

MITWISSEN, MITSPIELEN, GEWINNEN

Mitmachen ist unkompliziert: Für das Quiz wird die Kahoot-App benötigt. Darüber können die Teilnehmer*innen die Fragen direkt beantworten und sich mit anderen Reality-Fans messen. Insgesamt gibt es fünf Quizrunden. Los geht es jeweils um 14, 15, 16, 17 und 18 Uhr. Damit bietet sich über den Nachmittag verteilt gleich mehrfach die Gelegenheit, das eigene Reality-Wissen unter Beweis zu stellen. Und dabei geht es nicht nur um Ruhm und Ehre: Wer eine der einzelnen Runden für sich entscheidet, darf sich über einen Gutschein im Wert von 100 Euro freuen. Für den oder die Tagesbeste*n wird noch einmal nachgelegt – mit einem Gutschein über 250 Euro.

Gefragt sind dabei nicht nur Wissen und ein gutes Gedächtnis, sondern auch Schnelligkeit. Denn wer bei Kahoot vorne landen möchte, muss die richtige Antwort möglichst zügig parat haben.

EIN NACHMITTAG FÜR REALITY-FANS

Das Event richtet sich sowohl an eingefleischte Reality-TV-Fans als auch an alle, die Lust auf einen unterhaltsamen Nachmittag im Sophienhof haben. Neben dem Quiz bietet sich die Gelegenheit, Matthias Mangiapane live zu erleben und gemeinsam mit anderen Fans in Erinnerungen an große und kleine Reality-Momente zu schwelgen. Ob jede Folge verfolgt wird, kein Promi-Auftritt unbemerkt bleibt oder Reality-TV einfach für beste Unterhaltung sorgt: Am 10. Oktober zeigt sich im Sophienhof, wer wirklich das Zeug zum Reality-Quiz-Champion hat.
Also: Kahoot-App herunterladen, Smartphone bereithalten und mitquizzen!

10. Oktober, Quizrunden um 14, 15, 16, 17 und 18 Uhr • Sophienhof Kiel

Foto: Sophienhof Kiel

REALITY TV QUIZ.

Mit Matthias Mangiapane.



10. Oktober
ab 14 Uhr

sophienhof

sophienhof.de



VERBORGENE WERTE ENTDECKEN

Der Herbst lädt nicht nur zum gemütlichen Zuhausebleiben ein, sondern auch zum Aufräumen und Wiederentdecken. In so mancher Schublade können dabei ungeahnte Werte zum Vorschein kommen.

ANZEIGE

Wenn draußen der Herbstregen gegen die Fenster prasselt, ist genau die richtige Zeit, um Schmuckkästchen, Schubladen und Schränke einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Denn Gold- und Silberschmuck, Silberbesteck oder Zahngold können einen beachtlichen Materialwert besitzen – auch wenn sie schon lange nicht mehr genutzt werden. Selbst beschädigter Schmuck ist keineswegs automatisch wertlos. Eine gerissene Kette, ein einzelner Ohrring oder ein Schmuckstück, das nicht mehr dem eigenen Geschmack entspricht, kann aufgrund seines Materials noch einen interessanten Wert haben. Aussortieren kann sich also durchaus lohnen.

VERTRAUEN BEI DER BEWERTUNG

Wer wissen möchte, was die eigenen Fundstücke wert sind, sollte bei der Bewertung vor allem auf Seriosität und Transparenz achten. Bei **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 steht deshalb die persönliche Beratung im Mittelpunkt. Mit einem direkten Ansprechpartner vor Ort können Schmuckstücke und Edelmetalle fachkundig und nachvollziehbar bewertet werden. Ein Termin ist dafür nicht nötig: Einfach während der Öffnungszeiten vorbeikommen und entdecken, welche verborgenen Werte sich zu Hause finden lassen.

Foto: KI generiert

Goldschmuck
Zahngold
Silberbesteck
verkauft man in Kiel bei
ZEITANKER
Holtenauer Straße 88 • Kiel
www.zeitanker.eu • Tel. (0431) 565178
montags bis freitags 10–14 Uhr und 16–19 Uhr
samstags geschlossen

halle400

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

- BESONDERE ANLÄSSE FEIERN - Ob runder Geburtstag, Jubiläum, Familienfest, Firmen- oder Weihnachtsfeier: die Halle 400 bietet die passende Kulisse für euren besonderen Anlass. Dank flexibel kombinierbarer Decks findet jede Feier den passenden Rahmen, vom intimen Kreis bis zur großen Gesellschaft. Hochwertiges Catering und ein erfahrenes Event-Team sorgen dafür, dass euer Jubiläum zu einem unvergesslichen Erlebnis für euch und eure Gäste wird.











Tickets & weitere Infos:
halle400.de/live-programm

EIN GESCHENK, DAS IN ERINNERUNG BLEIBT

Überrascht eure Liebsten zu **Weihnachten** mit einem besonderen Erlebnis in der Halle 400. Ob FarOut Revival Party am 1. Weihnachtstag, festliches Gala Dinner an Silvester oder „Tanz in den Mai"-ABBA-Party. **Hier wird aus einem Geschenk gemeinsame Zeit.**

halle400

LIVE-PROGRAMM

29.10.2026
TASTE & BEATS
DAS GENUSSFESTIVAL

14. + 15.11.2026
FÖRDE FRÄULEIN'S MARRY LAND
DAS HOCHZEITSFESTIVAL

21.11.2026
FÖRDE FRÄULEIN'S NACHTFLOHMARKT

25.12.2026
FAROUT REVIVAL
80ER & 90ER PARTY

31.12.2026
SILVESTER GALA
DINNER & PARTY

SCAN FÜR MEHR!
www.halle400.de

KONTAKT

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

FOLGT UNS

Facebook und LinkedIn:

Halle 400
Tagungen & Events GmbH

Instagram:

@HALLE400_KIEL

EIN CLUB FÜR KLEINE STÖRCHE

Holstein Kiel hat ein neues Angebot für den Nachwuchs: Mit „Stolles Kids Club“ können junge KSV-Fans ihren Verein künftig noch intensiver erleben.



Maskottchen und Namensgeber Stolle mit den beiden Paten von Stolles Kids Club: KSV-Profi Steven Skrzybski (li.) und Women-Kapitänin Lela Naward (re.).

Der Kids Club richtet sich an Kinder von sechs bis 13 Jahren und bringt sie auch abseits des Spielfelds näher an Holstein Kiel. Über das Jahr verteilt sind besondere Veranstaltungen und Aktionen geplant, bei denen die jungen Fans gemeinsam hinter die Kulissen der KSV schauen und ihre Begeisterung für die Störche teilen können. Ein besonderes Erlebnis wartet bei Heimspielen: Als Stadionkind dürfen Mitglieder vor dem Anpfiff direkt am Spielfeldrand dabei sein und den Profis beim Aufwärmen zuschauen. Zusätzlich gibt es unter anderem Vergünstigungen bei Kindergeburtstagen sowie ein Willkommenspaket zum Start der Mitgliedschaft.

TEIL DER HOLSTEIN-FAMILIE

Namensgeber des neuen Angebots ist natürlich Vereinsmaskottchen Stolle. Unterstützt wird der Storch von zwei sportlichen Paten: Holstein-Profi Steven Skrzybski und Women-Kapitänin Lela Naward begleiten den Kids Club.

„Unser Ziel ist es, den jüngsten Störche-Fans besondere Erlebnisse rund um Holstein Kiel zu ermöglichen“, sagt Kids-Club-Leiter und Fanbetreuer Rayk Johannsen. Die Kinder sollen ihren Verein gemeinsam erleben und sich als Teil der Holstein-Familie fühlen können.

Die Mitgliedschaft kostet regulär 35 Euro pro Jahr. Kinder, die bereits Mitglied bei Holstein Kiel sind, zahlen 30 Euro. Hinzu kommt einmalig eine Anmeldegebühr von 19,12 Euro.

Infos: holstein-kiel.de/kidsclub

Fotos: Holstein Kiel



ANZEIGE



SPEZIALISTEN FÜR LACK UND KAROSSERIE

Präzision, Erfahrung und moderne Technik: Am Eckernförder Standort der ap Unternehmensgruppe liegt der Fokus ganz auf Lack und Karosserie – und auf fachgerechten Lösungen rund um Fahrzeugschäden.

Ein Parkrempler, Hagelschaden oder eine größere Unfallinstandsetzung: Am Standort Eckernförde konzentriert sich die ap Unternehmensgruppe ganz auf Lack- und Karosseriearbeiten. Mit moderner Technik und fachlichem Know-how kümmert sich das Team darum, beschädigte Fahrzeuge wieder fachgerecht instand zu setzen. Zum Leistungsspektrum gehören Karosserie- und Fahrzeugbau, die Reparatur von Hagelschäden sowie professionelle Lackierarbeiten. Gerade nach einem Unfall ist dabei nicht nur handwerkliche Präzision gefragt, sondern auch eine möglichst unkomplizierte Abwicklung.

HILFE, WENN'S GEKRACHT HAT

Besonders nach einem Unfall ist unkomplizierte Unterstützung Gold wert. Als Partner zahlreicher Haftpflichtversicherer übernimmt die ap Unternehmensgruppe auf Wunsch einen großen Teil der Abwicklung – von der Sachadenmeldung über den Leihwagen bis zur Klärung der Kostenübernahme mit der gegnerischen Haftpflichtversicherung. So bleibt nach dem ersten Schreck vor allem eines: ein Ansprechpartner, der sich kümmert.

ap Unternehmensgruppe,
Flensburger Straße 1, Eckernförde,
Tel.: 04351 / 889 55 00,
www.ap-zentrum.de

Fotos: falkemedia

ANZEIGE



Foto: Juwelier Happe

SPORTLICHE ELEGANZ FÜR JEDEN TAG

Seit 1954 steht die Conquest Kollektion für die Verbindung aus sportlicher Dynamik, zeitgemäßem Design und uhrmacherischer Präzision. Damals war sie die erste Kollektion von Longines, deren Name durch das Eidgenössische Institut für Geistiges Eigentum geschützt wurde. Bis heute ist die Conquest ihrer charakteristischen Identität treu geblieben und wurde zugleich technisch wie gestalterisch kontinuierlich weiterentwickelt. Klare Linien, hochwertige Materialien und eine präzise Verarbeitung machen die Modelle zu vielseitigen Begleitern für Alltag, Freizeit und besondere Anlässe. Mit unterschiedlichen Größen, Materialien und Farben bietet die Kollektion eine große Auswahl für individuelle Stilvorlieben – immer mit dem Anspruch, Leistung und sportliche Eleganz harmonisch miteinander zu verbinden. Die Longines Conquest ist bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße erhältlich.



TÜREN AUF FÜR BEGEGNUNG UND DIALOG

Am Tag der Deutschen Einheit lädt das Islamische Zentrum As-Salam in Kiel alle Interessierten herzlich dazu ein, ins Gespräch zu kommen und die Vielfalt des Gemeindelebens hautnah kennenzulernen.



Foto: Ahmadiyya Muslim Jamaat Kiel

Unter dem treffenden Jahresmotto „Gemeinsam entdecken. Verstehen. Verbinden. Voneinander lernen." öffnet die Moschee in der Diedrichstraße am 3. Oktober wieder weit ihre Türen. Das Ziel des Aktionstages ist es, Brücken zu bauen, einen offenen Raum für Austausch zu schaffen und Menschen unterschiedlichster Hintergründe an einem Ort zusammenzubringen. Einblicke, Gespräche und Kulinarik Besucherinnen und Besucher erwartet zwischen 14 und 18 Uhr ein abwechslungsreiches und mitgestaltetes Programm: Bei fachkundigen Moscheeführungen lässt sich nicht nur die Architektur, sondern auch das religiöse Leben der Gemeinde aus nächster Nähe entdecken. Interaktive Themenstände bieten reichlich Raum für Fragen rund um den Islam, den gelebten Alltag sowie die engagierte Arbeit vor Ort.

Auch der kulinarische und zwischenmenschliche Genuss kommt keineswegs zu kurz: Zahlreiche Spezialitäten laden zum Verweilen ein, während man im ungezwungenen Dialog mit den Gemeindemitgliedern neue Perspektiven gewinnt. Ob neugierige Fragen, Interesse an der Nachbarschaft oder einfach die Lust auf gute Gespräche und leckeres Essen – jede und jeder ist im As-Salam Zentrum herzlich willkommen.

Samstag, 3. Okober • 14–18 Uhr • Islamisches Zentrum As-Salam Kiel

ANZEIGE

EINE WELT VOLLER INNOVATIONEN UND INSPIRATIONEN

DIE BAUEN WOHNEN LIFESTYLE MESSE KOMMT NACH KIEL

Drei Tage voller Ideen, Innovationen und Inspiration: Vom 23. bis 25. Oktober 2026 verwandelt sich die Merkur-Ostseehalle in den Treffpunkt für alle, die bauen, renovieren oder ihr Zuhause neu gestalten möchten. Rund 140 Aussteller warten mit aktuellen Produkten und attraktiven Messeangeboten.







Fotos: Bauen Wohnen Lifestyle Messe

Ob Neubau, Renovierung oder energetische Modernisierung – die Themenvielfalt reicht von Hausbau, Fenstern, Türen und Dächern über Solarenergie, Wärmepumpen und moderne Energielösungen bis hin zu Küche, Einrichtung und Design. Abgerundet wird das Angebot durch Lifestyle-Produkte und ausgewählte Delikatessen. Die Messe richtet sich dabei längst nicht nur an Bauherr*innen: Auch wer renovieren, Energie sparen oder sich einfach inspirieren lassen möchte, findet zahlreiche Anregungen.

ERLEBEN STATT NUR RECHERCHIEREN

Im Mittelpunkt steht der persönliche Austausch. „Eine Messe bietet etwas, das sich digital nur schwer ersetzen lässt: Man kann direkt mit Fachleuten sprechen, Produkte anschauen, ausprobieren und Lösungen vergleichen", so Veranstalter Martin Boilesen von Compass Fairs. Manche Innovationen lassen sich sogar spüren – etwa ein Dachfenster mit integrierter Infrarot-Scheibenheizung, dessen Wärme man direkt vor Ort erlebt. Seit 1997 ist die **„Bauen Wohnen Lifestyle"-Messe** mit starker regionaler Verankerung fester Bestandteil der Stadt. Zahlreiche Unternehmen aus Kiel und Schleswig-Holstein nutzen sie, um persönlich mit Kund*innen in Kontakt zu kommen. Mehr auf BauenWohnenLifestyle.de.

23. bis 25. Oktober, geöffnet Freitag 12 bis 17 Uhr, Samstag & Sonntag 10 bis 17 Uhr • Merkur-Ostseehalle, Kiel



WINTERZAUBER & WEIHNACHTSFEIERN

AUF HOF BISSEE

Nur 20 Minuten von Kiel entfernt wird der **Hof Bissee** in der Adventszeit zum festlichen Treffpunkt – für Weihnachtsfeiern in kleiner Runde ebenso wie für Gesellschaften mit bis zu 200 Personen. Vor der Kulisse der schleswig-holsteinischen Landschaft und in besonderer Country-Boho-Atmosphäre wird gemeinsam gegessen und gefeiert. Kulinarisch geht es traditionell zu: Ente, Gans und Grünkohl gehören zu den Klassikern, dazu das legendäre Eismarzipan. Auf Wunsch startet die Feier mit einem Glühweinempfang. Wer mag, verbindet den Besuch mit einem Bummel bei Russ Einrichtungen oder einer winterlichen Auszeit in gemütlichen Zimmern und Cabins, teils mit Hot Tub und Holzofen. Ab Januar lädt zudem das beliebte Käsefondue zu langen Abenden ein. Ob Weihnachtsfeier mit dem Team, Gänseessen mit der Familie, Grünkohlrunde oder einfach ein winterlicher Ausflug aufs Land – der Hof Bissee verbindet gutes Essen, Christmas-Shopping, Wellness und Landidylle zu einem besonderen Wintererlebnis. www.hofbissee.de

Foto: Hof Bissee



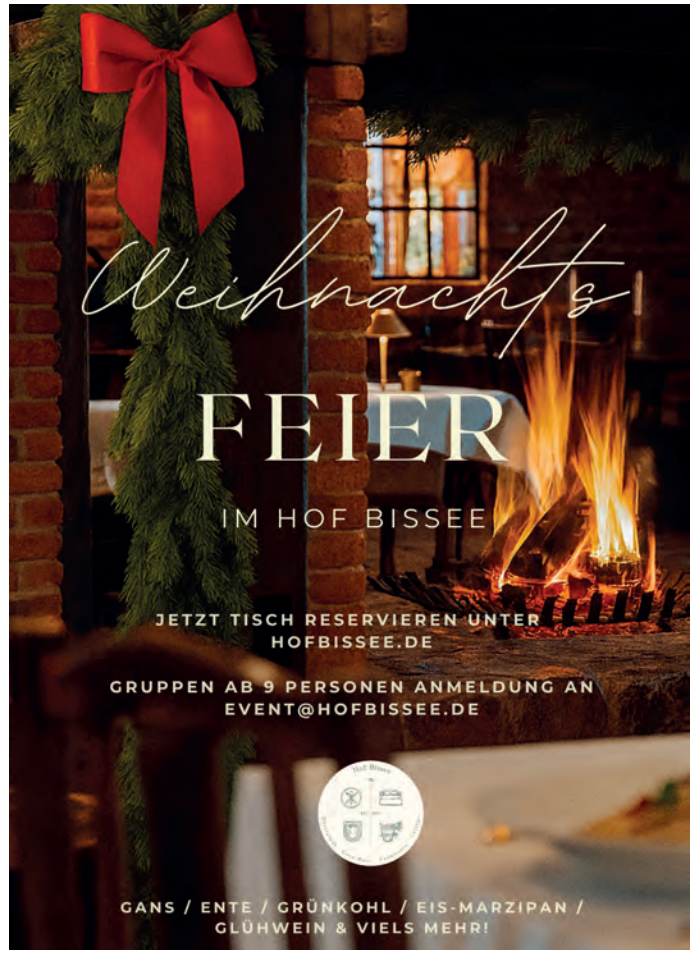
Ute Sievertsen (r.) und Stephanie Voss organisieren für das BBQ die lange Nacht der Demokratie in Schönwohld

LANGE NACHT DER DEMOKRATIE IN SCHÖNWOHLD

Am 2. Oktober wird zum dritten Mal die „Lange Nacht der Demokratie“ in Schleswig-Holstein gefeiert. Auch in Schönwohld wartet ein buntes Programm für Groß und Klein. Ab 18 Uhr lädt das Bündnis Buntes Quarnbek gemeinsam mit der VHS Felde und dem Landgasthof Griesenbötel zum Mitmachen ein: Förtchen über dem Feuer backen, „Demokratie-Kekse“ verzieren, Demokratie-Spiele ausprobieren und gemeinsam eine bunte Wimpelkette gestalten. Ab 20 Uhr sorgen Thies Bielenberg und Franz Organista mit Comedy-Zauberei und politischen Liedern zum Mitsingen für Unterhaltung. In den Pausen bleibt Zeit zum Klönen, Austauschen und Diskutieren. Zum Abschluss gibt es einen thematisch passenden Kurzfilm. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Landesweit finden an diesem Abend in mehr als 35 Städten und Gemeinden Aktionen statt.

2. Oktober, ab 18 Uhr • Landgasthof Griesenbötel, Schönwohld
www.lndd.sh

Fotos: Stephanie Voss





von 16:00 bis 00:00 UHR

TASTE & BEATS

GENUSSFESTIVAL | HALLE 400 | 29.10.2026







Bilder mit Adobe Firefly KI bearbeitet

REGIONALE PRODUKTE

- Ein Fest für die Sinne -

IM TICKET ENTHALTEN

- Tastings an den Ständen
- Gerichte aus der Open Kitchen
- Ausgewählte Softgetränke, Biere & Weine
- Special Guest: OmaLiebe aus Hamburg
- Kochwettbewerb Kieler Kochauszubildende

GUTES ESSEN. GUTE DRINKS. GUTE BEATS.

Karolinen CATERING

halle400

KIEL | HALLE400.DE/TASTE-BEATS | INSTAGRAM: TASTE_AND_BEATS



Foto: Landeshauptstadt Kiel/Johanna Touoda

MOBILER INKUBATOR GEHT AUF TOUR

Wie lässt sich Kiels Stadtgeschichte von Anfang an und gleichzeitig aus neuen Blickwinkeln erzählen? Genau das möchte das Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseum gemeinsam mit Interessierten herausfinden. Von September bis November geht es beim „Inkubator Stadtgeschichte“ in sechs Veranstaltungen um sechs verschiedene Themen – und zwar nicht im Museum, sondern direkt an Orten, die mit der jeweiligen Geschichte verbunden sind. Mit dabei ist immer der mobile Inkubator: ein besonderer Fahrradanhänger, vollgepackt mit Infos und Materialien rund um Kiels Vergangenheit. Entworfen wurde er von der Agentur „Drej – Szenografie und Design“ und bei der mehrblick Projektgesellschaft in Hamburg gebaut. Seinen ersten großen Auftritt hatte er bei der Kieler Museumsnacht. Im Anhänger steckt einiges: Stadtpläne, Bücher und sogar ein Museumsraum im Miniaturformat. Darin können Teilnehmende selbst ausprobieren, wie eine Ausstellung entstehen könnte. Auf der Außenwand führt außerdem ein QR-Code direkt zu weiteren Informationen rund um das Projekt. Mehr unter www.kiel.de/inkubator

HANDTASCHEN SHOPPEN UND GUTES TUN

Schöne Taschen entdecken, Lieblingsstücke finden und dabei Frauen und Mädchen unterstützen: Am 6. November lädt der Zonta Club Kiel bereits zum sechsten Mal zu seinem beliebten Handtaschen-Event ein. Von 18.30 bis 20.30 Uhr warten im Gemeindehaus der Ansgarkirche hochwertige und sehr gut erhaltene Handtaschen auf neue Besitzer*innen. Neben dem Verkauf sorgt eine Verlosung für zusätzliche Spannung. Das Beste daran: Der komplette Erlös des Abends geht an das Mädchenhaus Kiel, das Mädchen und jungen Frauen Schutz, Unterstützung und eine sichere Zuflucht bietet. Der Zonta Club Kiel ist Teil eines weltweiten Netzwerks berufstätiger Frauen, das sich seit mehr als 100 Jahren für die Rechte, Bildung und Sicherheit von Frauen und Mädchen engagiert. Auch vor Ort setzt sich der Club mit verschiedenen Aktionen gegen Gewalt an Frauen ein.

Fotos: Zonta



Wer dieses Engagement über das Handtaschen-Event hinaus unterstützen möchte, kann sich außerdem an der Initiative „Helping Hands“ beteiligen – unkompliziert und jederzeit nach eigenem Ermessen.

6. November, 18.30–20.30 Uhr • Gemeindehaus der Ansgarkirche, www.zonta-union.de





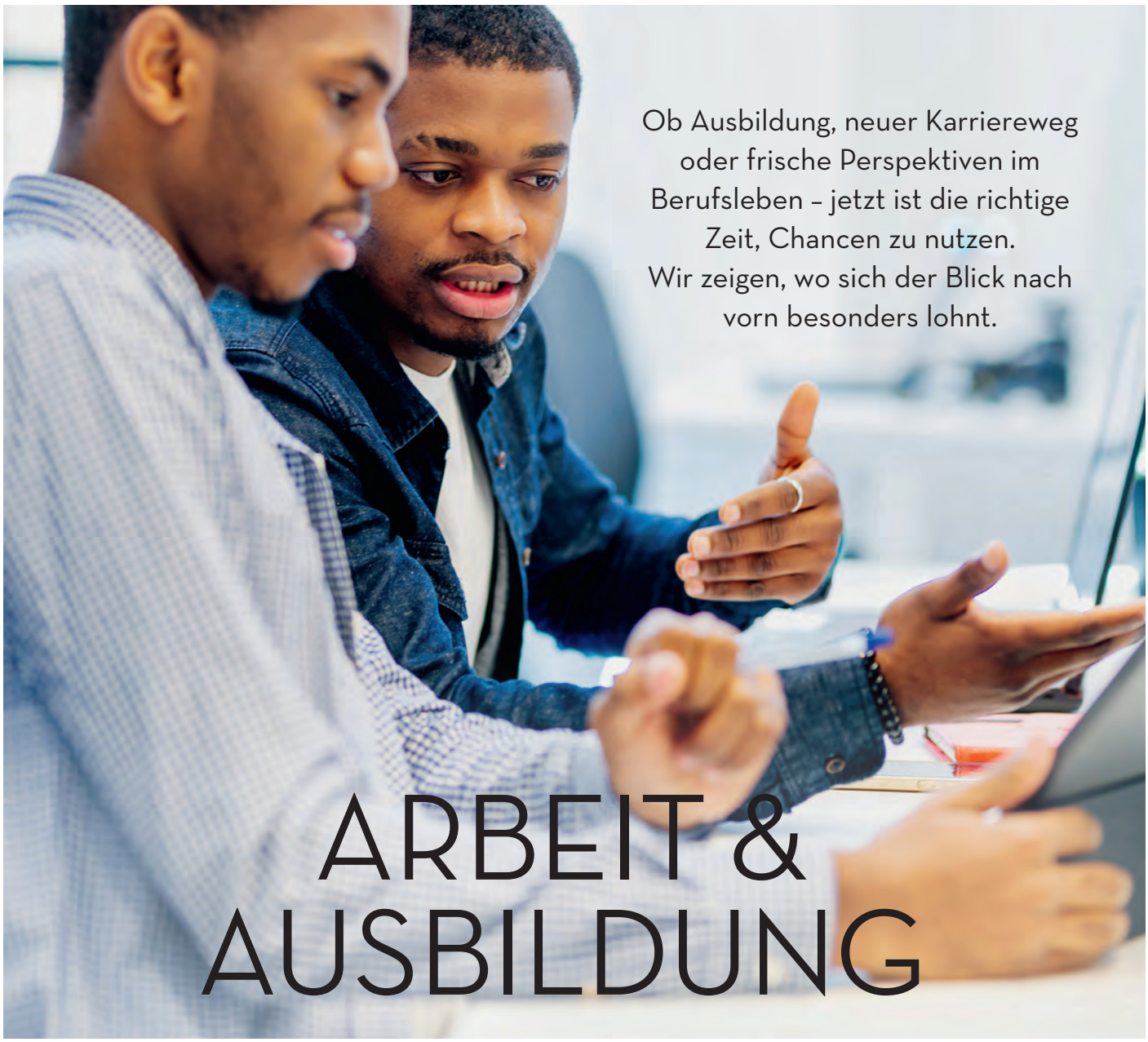


Foto: Adobe Stock



EUS

VERSTÄRKUNG GESUCHT!

Wir suchen neue Kolleg*innen in den Bereichen Elektro und Anlagenmechanik SHK.
Infos unter https://gwu-eck.de/stellenangebote/

www.gwu-eck.de





KOPF FREI, KREATIV SEIN

Raus aus dem Hörsaal, rein ins kreative Vergnügen:
Im Wintersemester 2026/27 bringt das Studentenwerk Schleswig-Holstein wieder jede Menge Abwechslung in den Studienalltag. Die kostenlosen Kulturkurse laden Studierende dazu ein, neue Talente zu entdecken oder einfach mal den Kopf freizubekommen.

Das Programm kann sich sehen lassen: Bei KI-Bildgenerierung und Musikproduktion trifft Technik auf Kreativität, beim experimentellen Malen darf mit Farben, Formen und Ideen gespielt werden. Wer lieber mit den Händen arbeitet, kann sich an der orientalischen Knüpftechnik Makramee versuchen. Und weil ein Studium manchmal ganz schön an den Nerven zerren kann, gibt es auch einen Workshop zur Stressregulation. Hier lernen Studierende praktische Übungen kennen, die dabei helfen können, mit Prüfungsdruck und Anspannung gelassener umzugehen. Begleitet werden die Angebote von erfahrenen Kursleiter*innen. Wer regelmäßig kreativ aktiv sein möchte, kann außerdem bei den festen Arbeitsgemeinschaften des Studentenwerks mitmachen. In Kiel gehören dazu beispielsweise das Musikensemble Hexatonal und die Improvisationstheatergruppe.

SCHNELL SEIN LOHNT SICH

Das komplette Kursangebot geht am 5. Oktober um 9 Uhr online. Ab dann ist auch die Anmeldung per E-Mail möglich. Die Plätze sind begrenzt – frühes Anmelden lohnt sich also. Wichtig: E-Mails, die vor 9 Uhr eingehen, werden nicht berücksichtigt. Und noch ein Termin für den Kalender: Am 23. und 24. Oktober steigt die Semester Opening SH Party in der Mensa I am Westring.

Infos & Anmeldung: studentenwerk.sh/de/kurse • kem@studentenwerk.sh
Semester Opening: 23. und 24. Oktober • Mensa I am Westring, Kiel

Foto: Timo Wilke/Studentenwerk SH



WER IST LUISA GALLI?

KIELS LAUTESTE STIMME FÜR DIE JUGEND

Mit 13 Schülersprecherin, mit 18 auf den großen Bühnen: Wie Luisa Galli Politik in Kiel nachhaltig verändert.

Wer Luisa Galli auf den Fluren der Kieler Verwaltung oder im Rathaus trifft, rechnet im ersten Moment vielleicht nicht mit einer der prägendsten politischen Akteurinnen der Stadt. Wenn die 18-Jährige zu Terminen erscheint, wird sie nicht selten für die neue Praktikantin gehalten.

ERST PRAKTIKANTIN, DANN PODIUM

Ein Irrtum, der den Beteiligten spätestens dann unangenehm wird, wenn Luisa vorne auf dem Podium Platz nimmt. Denn wo die Kielerin auftritt, bringt sie nicht nur frischen Wind, sondern vor allem konkrete Ergebnisse mit. Ihre Haltung: Wer verändern will, muss Räume besetzen. Schon mit 13 Jahren wirbelte sie ihre Schule auf, als sie an ihrer Schule zur bisher jüngsten Schülersprecherin gewählt wurde und kurzerhand kostenlose Menstruationsprodukte durchsetzte. Vorab erhob sie per Umfrage den Bedarf – mit überwältigender Resonanz unter den Mitschülerinnen.

SPRUNG AUF DIE BUNDESEBENE

Was folgte, war eine beispiellose Laufbahn in der Jugendbeteiligung: Stellvertretende und später jüngste Vorsitzende des Jungen Rats Kiel, berufenes Mitglied im Bündnis für die junge Generation und Schirmherrin des CSD Kiel. Luisa wurde schnell zum gefragten Gesicht für Jugendpolitik. Für Luisa beginnt Politik nicht erst im Bundestag oder in langwierigen Parteidebatten, sondern im Alltag junger Menschen. „Warum Politik auf dem Schulklo beginnt“, lautete dementsprechend einer ihrer bekanntesten Talks auf der TINCON. Es geht ihr um echte Selbstwirksamkeit statt hübscher Worte. Dass sich Ausdauer lohnt, zeigte sie mit einem Antrag in der Kieler Ratsversammlung: Nach vielen Jahren wurde die Geschäftsordnung geändert, seitdem müssen alle Ortsbeiräte der Stadt mindestens einmal jährlich zu jugendgerechten Zeiten tagen. Auf der Agenda stehen dann ausschließlich Themen, die junge Menschen direkt betreffen.

KEIN BOCK AUF PARTEILINIEN

Trotz zahlreicher Angebote ist Luisa bis heute in keiner Partei. Sie schätzt ihre Unabhängigkeit und möchte sich nicht durch Parteilinien einengen lassen. Wer etwas verändern wolle, brauche Ausdauer und den Mut, auch mal anecken zu dürfen, betont die junge Kielerin. Dass ihr Weg kein Spaziergang ist, verhehlt die Abiturientin keineswegs. Eine 80-Stunden-Woche in Spitzenphasen zwischen Schulbank, Podien, Kolumnen und Workshops hinterlässt Spuren. Schule sieht sie





Fotos: Anna Drews

ÜBER LUISA GALLI

Name: Luisa Galli
(*2007 in Kiel)
Status: Abiturientin
(Abschluss 2027),
politische Aktivistin
und Kolumnistin

STATIONEN & ÄMTER:
2021: Jüngste
Schülersprecherin Kiels
2023: Vorsitzende des
Jungen Rats Kiel
2023: Berufung ins Bündnis für
die junge Generation (Bundes-
familienministerium)
2025: Schirmherrin des CSD Kiel

dabei pragmatisch als Fundament, lässt sich aber nicht über Noten definieren. „Ich möchte völlig unabhängig sein und nicht einer Parteilinie folgen, sondern das machen, was gerade gebraucht wird“, betont die junge Kielerin.

ERSTES STUDIUM DER FAMILIE

Aufgeben ist für die Kielerin keine Option. Als Arbeiterkind wird sie nach ihrem Abitur als erste Person ihrer gesamten Familie eine Universität besuchen. Dieser Schritt bedeutet für sie nicht nur persönliche Weiterentwicklung, sondern auch das Aufbrechen biografischer Hürden. Ihre Vision für die Landeshauptstadt bleibt klar: eine Stadt, in der jungen Stimmen mit Neugier statt mit Vorurteilen begegnet wird. Wenn man Jugendlichen echten Respekt zollt und ihnen Zugänge schafft, entfalten sie ihre Kraft – davon ist Luisa felsenfest überzeugt. „Ich wünsche mir einfach für Kiel, dass man Menschen, die anders leben, lieber mit Neugier begegnet statt mit Vorurteilen“, unterstreicht sie ihren Appell an die Stadtgesellschaft.

ANZEIGE



Foto: BBK

MEISTERHAFT INS NEUE JAHR

Der nächste Schritt im Friseurhandwerk: Ab Januar 2027 bereitet die Masterclass an der Berufsbildungsstätte Kiel Friseur*innen umfassend auf die Meisterprüfung vor – praxisnah, fundiert und berufsbegleitend.

Was macht eine gute Friseurmeisterin oder einen guten Friseurmeister aus? Fachliches Können, ein Gespür für Menschen und die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen. Der Meistertitel steht dabei nicht nur für handwerkliche Qualität, sondern auch für unternehmerisches Denken, Führungskompetenz und die Chance, die eigene berufliche Zukunft aktiv zu gestalten.
Die Masterclass vermittelt fachpraktische und fachtheoretische Inhalte ebenso wie betriebswirtschaftliche Grundlagen sowie Themen rund um Ausbildung und Führung. Erfahrene Dozent*innen begleiten die Teilnehmenden durch die einzelnen Bereiche der Meistervorbereitung und bereiten gezielt auf die Anforderungen der Prüfung vor. Mit dem Meistertitel eröffnen sich viele Wege: als Führungskraft im Salon, in der Ausbildung des Nachwuchses oder mit dem eigenen Unternehmen. Die Qualifikation schafft eine solide Grundlage für mehr Verantwortung und neue berufliche Perspektiven.
Der nächste Kurs startet am 11. Januar 2027. Wer sich vorab über Inhalte, Ablauf und Fördermöglichkeiten informieren möchte, kann an der digitalen Informationsveranstaltung am 21. September um 11 Uhr teilnehmen.

JETZT INFORMIEREN

Die Infoveranstaltung richtet sich an Friseurgesell*innen, die ihre beruflichen Möglichkeiten erweitern möchten. Vorgestellt werden Inhalte, Organisation und die umfangreichen Fördermöglichkeiten des berufsbegleitenden Meistervorbereitungskurses. Bei Interesse, Rückfragen und Co. melde dich gerne!

Berufsbildungsstätte Kiel, Melanie Kramann
Tel. 0431 / 53 33 25 11, mkramann@hwk-luebeck.de
www.hwk-luebeck.de

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Frische Küchentrends, clevere Immobilientipps und Neues zur Heizungsförderung: Wohnen mit Plan, Stil und Zukunft.



Foto: Adobe Stock

ANZEIGE



Foto: Falke Küchen

DESIGN, DAS BERÜHRT – QUALITÄT, DIE BLEIBT

Eine Küche ist Mittelpunkt, Treffpunkt und täglicher Begleiter. Damit sie all das leisten kann, braucht es neben der Planung ein Verständnis für Menschen, ihre Gewohnheiten und die kleinen Abläufe, die den Alltag prägen.

Genau dieses Verständnis verbindet Falke Küchen in Suchsdorf mit langjähriger Expertise. Langlebigkeit bedeutet dabei mehr als robuste Materialien: Oberflächen sollen sich auch nach Jahren gut anfühlen, Beschläge leise und mühelos gleiten und Konstruktionen dauerhaft Stabilität bieten. Jede Komponente wird so ausgewählt, dass Funktion und Freude am täglichen Gebrauch zusammenkommen.

PRÄZISION TRIFFT AUF PERSÖNLICHKEIT

Auch die präzise Planung trägt entscheidend zum Wohngefühl bei. Millimetergenaue Lösungen schaffen Stauraum dort, wo er gebraucht wird, verkürzen Wege und ermöglichen harmonische Übergänge in den Wohnraum. So entsteht eine Küche, die sich intuitiv und selbstverständlich anfühlt. Moderne Geräte, langlebige Materialien und durchdachte Lichtlösungen verbinden Komfort mit einem bewussten Umgang mit Energie und Ressourcen. Das Team von **Falke Küchen** hört zu, fragt nach und denkt mit. Im persönlichen Austausch entsteht so eine Küche, die wirklich zum eigenen Leben passt: funktional, hochwertig, langlebig und voller Atmosphäre.

Falke
KÜCHEN
Design & Technik

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



ANZEIGE

WACHSAM DURCH DIE DUNKLE ZEIT

Wenn die Tage kürzer werden und die dunkle Jahreszeit beginnt, rückt auch das Thema Sicherheit stärker in den Fokus. Damit Besucher*innen öffentliche Veranstaltungen wie den Weihnachtsmarkt unbeschwert genießen können, braucht es durchdachte Konzepte und geschulte Einsatzkräfte.



Genau hier setzt **Wilms Sicherheit** an. Der Kieler Sicherheits- und Personaldienstleister unterstützt Veranstalter bei der Absicherung öffentlicher Events in Schleswig-Holstein – vom Konzept bis zur Umsetzung vor Ort. Gerade auf gut besuchten Weihnachtsmärkten spielen dabei kontrollierte Zugänge und Zufahrten eine wichtige Rolle. Zum Sicherheitskonzept können beispielsweise Zufahrtssperren gehören, die Fahrzeuge am unbefugten Einfahren hindern. Gleichzeitig müssen Rettungswege jederzeit funktionieren: Entsprechende Sperren lassen sich im Bedarfsfall herunterklappen, sodass Rettungswagen und andere Einsatzfahrzeuge passieren können. Ziel ist es, Schutz und reibungslose Abläufe miteinander zu verbinden.

ERFAHRUNG FÜR VIELE SITUATIONEN

Seit rund 20 Jahren ist Wilms im Veranstaltungsschutz tätig und hat mehr als 10.000 Events begleitet – vom Fußballstadion über Reitveranstaltungen bis zur Beachparty. Erfahrene und regelmäßig geschulte Einsatzkräfte übernehmen dabei je nach Auftrag unterschiedliche Aufgaben. Das Leistungsspektrum geht weit über den Veranstaltungsschutz hinaus. Dazu gehören unter anderem Unternehmens- und Objektschutz, Personen- und Begleitschutz, Schließ- und Empfangsdienste sowie Awareness-Teams. Mit HepSpot™ verfügt Wilms Sicherheit außerdem über eine eigene Plattform, über die Besucher*innen anonymisiert Meldungen abgeben können. Auch Alarmverfolgung, Brandschutz, Parkraummanagement und Shuttleservices zählen zum Angebot. So arbeitet im Hintergrund ein Team daran, dass vorne vor allem eines zählt: ankommen, durchatmen und die Veranstaltung genießen. Weitere Infos: wilmssicherheit.de

wilms SICHERHEIT

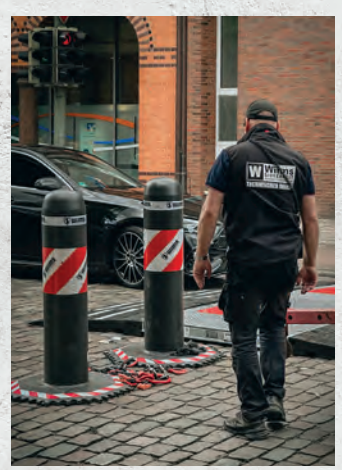
Foto: Wilms Sicherheit

wilms SICHERHEIT

Servicehotline 24/7: 0800 / 247 247 8

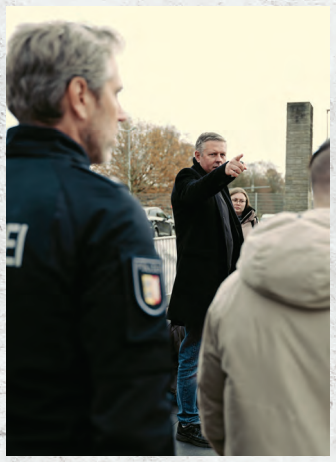
Ihr Premium Sicherheitsdienstleister

Besucherschutz • Zufahrtssperren bei öffentlichen Veranstaltungen









Königsweg 38 • 24114 Kiel • Tel. 0800 / 247 247 8 • info@wilmssicherheit.de • www.wilmssicherheit.de

SICHERHEIT
IN DER DUNKLEN JAHRESZEIT



Foto: Adobe Stock

ANZEIGE

KLEINE MASSNAHME, GROSSER SCHUTZ

In der dunklen Jahreszeit rückt das Thema Sicherheit wieder stärker in den Fokus, denn die früh einsetzende Dämmerung bietet Einbrecher*innen mehr Gelegenheiten. Ein gut gesichertes Zuhause sorgt in dieser Zeit für ein spürbar besseres Gefühl. Hier setzt **Sicherheitstechnik Fuchs** mit einer Beratung an, die von den Gegebenheiten im Haus ausgeht. Oft genügt etwa ein gezieltes Nachrüsten von Türen und Fenstern mit moderner Schließtechnik, neuen Schutzbeschlägen und Zusatzverriegelungen. Bei Umbauarbeiten lässt sich vorhandene Technik sinnvoll erweitern. Nach langjährigem Einsatz für verschiedene Arbeitgeber, hat sich Marco Fuchs 2023 selbstständig gemacht und ist als zuverlässiger Partner auch für die Polizei und viele weitere öffentliche Auftraggeber tätig. Mehr Infos unter Tel.: 0431 / 65 70 90 80 und www.sicherheitstechnik-fuchs.de.

WENN'S DRAUSSEN FRÜHER DUNKEL WIRD

Mit der dunklen Jahreszeit beginnt auch die Zeit, in der ein unbewohnt wirkendes Haus schneller auffällt. Ein paar einfache Gewohnheiten können deshalb schon viel dazu beitragen, das eigene Zuhause weniger einladend für ungebetene Gäste wirken zu lassen. Wer abends unterwegs ist, kann mit Zeitschaltuhren oder smart gesteuerten Lampen dafür sorgen, dass das Zuhause bewohnt aussieht. Auch eine gut platzierte Außenbeleuchtung an Haustür, Terrasse oder Grundstückszugang schafft Übersicht – besonders praktisch sind Leuchten mit Bewegungsmelder. Vor dem Verlassen des Hauses lohnt sich außerdem der kleine Rundgang: Sind Fenster geschlossen, Terrassen- und Balkontüren verriegelt und Nebeneingänge gesichert? Gekippte Fenster sind dabei keine gute Alternative zum Lüften – vor allem nicht, wenn niemand da ist. Auch rund ums Haus gibt es Kleinigkeiten, die schnell vergessen werden. Leitern, Werkzeuge oder Gartenmöbel sollten möglichst nicht so stehen, dass sie als praktische Einstiegshilfe dienen können. Wer länger verreist, bittet am besten Nachbar*innen, den Briefkasten zu leeren und gelegentlich nach dem Rechten zu sehen.

Foto: Adobe Stock







Förde Fräuleins

MARRYLAND

DAS HOCHZEITSFESTIVAL AN DER FÖRDE

14. NOVEMBER
12 bis 20 Uhr

15. NOVEMBER
11 bis 18 Uhr

Hochzeitsfestival an der Förde präsentiert vom Förde Fräulein
Halle 400, Kiel

Inspiration, Kontakte und Ideen – eine Hochzeitsmesse der anderen Art!

STAUNEN, FEIERN UND AUSPROBIEREN!

www.marry-land.de



Party mit DJ-Contest, Fashion-Show, Live-Beratung, Drinks und die Möglichkeit, auch Ideen für den JGA zu finden.

Für ALLE Arten von Hochzeit: queer, traditionell, modern, kirchlich, frei, hochpreisig oder mit kleinem Budget

Foto und Illustrationen: Adobe Stock

ANZEIGE

NEUE PERSPEKTIVEN AUS DER LUFT

Wo Gerüst oder Hebebühne an ihre Grenzen kommen, hebt bei Glasbau Schwarz die Drohne ab. So lassen sich Dächer, Fassaden und technische Anlagen schnell, präzise und aus ungewöhnlichen Blickwinkeln prüfen.





Bereit zum Abheben: Glasbau Schwarz setzt bei Inspektionen auf moderne Drohnentechnik

Ob Dachinspektion, Fassadenkontrolle oder Photovoltaikanlage: Mit professionellen Multikoptern erfasst Glasbau Schwarz auch Bereiche, die sonst nur mit größerem Aufwand zugänglich wären. Das spart aufwendige Gerüste oder Hubarbeitsbühnen und kann Betriebsunterbrechungen reduzieren. Zum Einsatz kommen die Drohnen unter anderem bei Industrieanlagen und technischen Bauwerken, in Schächten, Hallen und Innenräumen sowie bei der Vermessung und Dokumentation von Freiflächen. Auch Baustellen lassen sich aus der Luft begleiten, sodass Baufortschritte übersichtlich dokumentiert werden können. Hochauflösende Foto- und Videoaufnahmen liefern dabei detaillierte Einblicke. Besonders praktisch wird es bei Photovoltaikanlagen: Mithilfe von Thermografie können Wärmebilder erstellt und Auffälligkeiten sichtbar gemacht werden. Die gewonnenen Bild-, Video- und Thermografiedaten lassen sich anschließend für Planung, Prüfung, Schadensbewertung und Dokumentation nutzen. Mögliche Schäden können so frühzeitig erkannt und gezielt beurteilt werden.

SICHER HOCH HINAUS

Hinter den Steuerknüppeln stehen qualifizierte Fernpilot*innen mit theoretischer und praktischer Ausbildung. Zusätzlich verfügt **Glasbau Schwarz** über eine Allgemeinerlaubnis für Schleswig-Holstein. Damit können auch anspruchsvollere Drohneneinsätze unter Beachtung der geltenden Vorschriften professionell durchgeführt werden. So eröffnet moderne Drohnentechnik nicht nur neue Perspektiven aus der Luft, sondern kann technische Prüfungen an vielen Stellen einfacher, schneller und sicherer machen.

Fotos: Glasbau Schwarz



ANZEIGE

EIGENBEDARFSKÜNDIGUNG UND HÄRTEFALL

BGH VERLANGT SACHVERSTÄNDIGENGUTACHTEN

Mit seinem Beschluss vom 7. Juli 2026 (VIII ZR 277/25) hat der Bundesgerichtshof (BGH) erneut klargestellt, wie Gerichte mit gesundheitlichen Härteeinwänden nach einer Eigenbedarfskündigung umgehen müssen.



Rechtsanwalt Sönke Bergemann, Geschäftsführer Haus & Grund in Kiel

Legt der Mieter fachärztliche Stellungnahmen vor und schildert konkrete Gesundheitsgefahren bis hin zur Suizidgefahr, darf das Gericht den Vortrag nicht ohne Sachverständigengutachten als vorgeschoben zurückweisen. Ein Attest allein beweist den Härtefall aber noch nicht und macht die Kündigung weder automatisch unwirksam, noch begründet es ein dauerhaftes Bleiberecht.

Für private Vermieterinnen und Vermieter ist die Entscheidung problematisch, weil bereits ein hinreichend konkreter und fachärztlich gestützter Vortrag ein Sachverständigengutachten erforderlich machen und das Verfahren erheblich verlängern kann – selbst wenn Hinweise vorliegen, die einen Härtefall widerlegen. Die damit verbundenen finanziellen, zeitlichen und persönlichen Belastungen geraten bei der Interessenabwägung offenbar in den Hintergrund. Nichtsdestotrotz gilt: Auch ein medizinisches Attest beweist den Härtefall noch nicht, sondern eröffnet zunächst nur die weitere Prüfung. Gerade bei Demenz oder behaupteter Suizidgefahr ist zu klären, welche Betreuung erforderlich ist, ob ein begleiteter Umzug möglich wäre und ob ein Verbleib in der Wohnung medizinisch tatsächlich sinnvoll ist. In der Praxis dürfte dies eher zu einer zunächst befristeten Fortsetzung des Mietverhältnisses und gegebenenfalls zu einer späteren erneuten Prüfung des Härteeinwands führen.

Mitglieder nutzen die im Beitrag enthaltene Rechtsberatung von Haus & Grund Kiel – der Interessenvertretung privater Immobilieneigentümer in Kiel, Schleswig-Holstein, Berlin und Brüssel. Selbstnutzer, Wohnungseigentümer, Kauf- und Bauwillige sowie Vermieter profitieren hier von einem exklusiven Mitgliederservice.

Jetzt Mitglied werden unter:
www.hausundgrund.de/verein/kiel/

Foto: Haus & Grund Kiel



ANZEIGE



FEST VERWURZELT, WEITER GEWACHSEN

Seit 15 Jahren ist Ostsee Immobilien in Heikendorf fest verwurzelt und steht für persönliche Beratung, regionale Marktkenntnis und umfassende Immobilienkompetenz mit mehr als 40 Jahren Erfahrung. Zum Leistungsspektrum gehören neben der klassischen Immobilienvermittlung und DEKRA-gestützten Gutachten auch die Entwicklung von Mehrfamilienhäusern. Nun erweitert das Unternehmen seine Präsenz in der Region: Mit einem neuen Standort in Kiel stärkt **Ostsee Immobilien** die Nähe zum Kieler Immobilienmarkt und zu seinen Kunden. Auch in Eckernförde ist das Unternehmen präsent. Dort begleitet ein temporäres Ladenbüro die drei aktuellen Neubauprojekte vor Ort. Mit den zusätzlichen Standorten entwickelt sich Ostsee Immobilien konsequent weiter, bleibt dabei aber fest in Heikendorf verwurzelt. Die Verbundenheit mit der Region und die persönliche Begleitung der Kunden stehen auch künftig im Mittelpunkt.

Foto: Ostsee Immobilien

NEUE WPC-DIELE

Pflegeleichte WPC-Dielen mit Ummantelung sind im Trend. Eine in Europa neue Variante davon sind die Trex-Select-Dielen mit SunComfortable-Technologie. Sie bestehen zu 95 Prozent aus Recyclingmaterialien und benötigen zur Pflege nur Wasser und Seife. Darüber hinaus reduziert die SunComfortable-Technologie die Wärmeaufnahme, sodass die Oberfläche kühler bleibt als bei den ursprünglichen Dielen von Trex.
Der robuste, wärmereduzierende Dielenmantel ist bei Trex Select durch Koextrusion mit dem Dielenkern verschmolzen und damit unablösbar. Zusammen mit der Materialmischung verhindert dieser Aufbau ein Verziehen, Verrotten und Reißen der Diele. Mit minimalem Aufwand bleibt die Diele jahrzehntelang wie neu.
Die neuen Select-Dielen gibt es in drei naturnahen Holzfarbtönen – einem hellbraunen, einem mittelbraunen und einem mittelgrauen Ton – sowie in zwei Profilvarianten: eine Variante mit Nut für die verdeckte Befestigung und eine ohne Nut für Flächenabschlüsse und Akzente. Erhältlich sind die Produkte in drei Längen. Mit der längsten Version – 610 Zentimeter – lassen sich auch große Flächen oft ohne Querfugen zwischen den Dielen belegen. Die Dicke beträgt 20 Millimeter, was sie etwas dünner macht als andere Trex-Dielen. Farblich passende, 184 und 288 Millimeter breite Stirnbretter für die vertikale Montage runden das Dielenprogramm ab.
Preislich liegen die Dielen unterhalb des Trex-Produktklassikers Transcend, was sie zu einer guten Alternative für Budgetbewusste macht.



Diele Trex Select im Farbton Whiskey Barrel



Diele Trex Select im Farbton Milestone

Fotos: Trex





Wenn's um Immobilien geht ...

...dann zur Förde Sparkasse.

Ihr Maklerteam in Kiel.

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

Unsere Kundenbewertungen:

★★★★★

EXZELLENT* (4,9 von 5,0)

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

Förde Sparkasse



NEUE PLÄNE BEI DER HEIZUNGSFÖRDERUNG

Bund kürzt Zuschüsse schrittweise einkommensabhängig

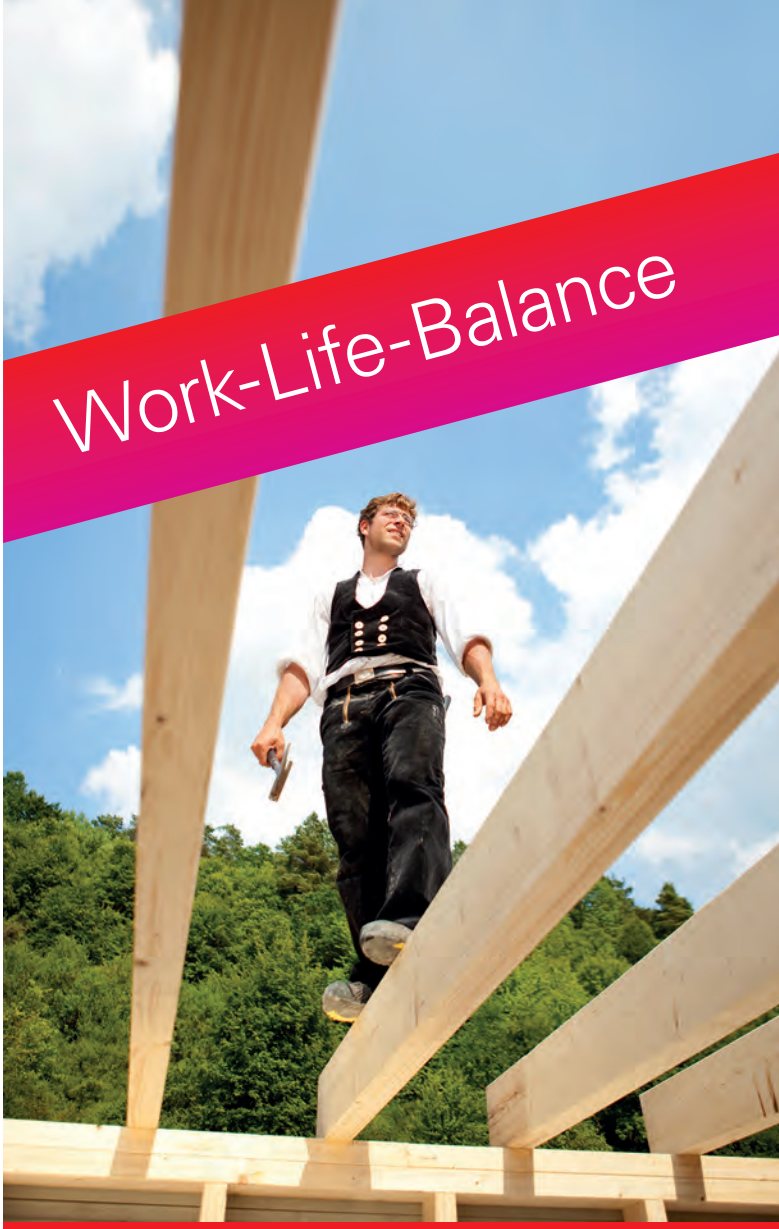
Für den Einbau klimafreundlicher Heizungen sollen die staatlichen Zuschüsse in den kommenden Jahren sinken. Das sieht eine Vorlage für den Haushaltsausschuss des Bundestags vor. Bis 2030 will der Bund dadurch rund 2,1 Milliarden Euro einsparen. Der Zentralverband Sanitär Heizung Klima (ZVSHK) kritisiert die Pläne. Derzeit sind beim Austausch einer alten Heizung Förderungen von bis zu 70 Prozent möglich. Der maximale Investitionskostenzuschuss liegt bei 21.000 Euro. Nach den Plänen der Bundesregierung soll dieser Betrag künftig schrittweise alle sechs Monate sinken. Zusätzlich plant die Bundesregierung einen Kinderbonus. Familien mit Kindern sollen bei der Förderung höhere Einkommensgrenzen erhalten. Für Familien mit einem Kind steigt die Einkommensschwelle für die höchste Förderung auf 40.000 Euro. Der Bonus verschiebt auch bei höheren Einkommen die Fördergrenzen nach oben und soll Familien so bessere Zuschüsse ermöglichen.



Weitere Immobilientipps findest du auf www.HELDT.immo
#lieblingsmaklerinkiel #drohnenpilotin #immobilienheldt

Jahres-Haushalts-einkommen:	Höchst-förderung jetzt:	Förderung Ende 2026:	Reduzierung alle 6 Monate bis 2030 auf:
< 30.000 €	22.400 €	unverändert	unverändert
> 30.000 €	21.000 €	19.600 €	13.200 €
> 40.000 €	16.500 €	15.600 €	8.800 €
> 50.000 €	16.500 €	12.880 €	6.600 €

Fotos: Immobilien Heldt



Dächer decken ist nicht so leicht wie Creme auftragen oder den eigenen Musikgeschmack posten. Wer sich aber gern bewegt, auch ein bisschen rechnen mag und Freude am Miteinander hat, kann ohne großes Suchen dies werden oder bleiben:

Dachdecker*innen (w/m/d).

Dachdecker Bente aus Bordesholm ist ein Arbeitgeber mit viel Balancegefühl und erstklassigen Arbeitsstellen: Wir suchen Auszubildende, Gesellen und Meister, alle gern weiblich oder männlich, beides oder divers.

Bevor Sie alles aufschreiben: Rufen Sie einfach kurz an oder schreiben Sie eine E-Mail. Danke in Voraus!

Dachdecker Bente GmbH & Co. KG
Lüttparten 4, 24582 Bordesholm
Telefon (04322) 3020
www.dachdecker-bente.de

Bente

ANZEIGE

MEHR ALS KÜCHE: HIER WOHNT DAS LEBEN

Kochen, arbeiten, zusammensitzen: Moderne Küchen sind längst mehr als reine Funktionsräume. Der Trend „More than kitchen“ macht sie zum Mittelpunkt des Zuhauses.



Offene Wohnkonzepte verbinden Küche, Wohnbereich und Homeoffice immer stärker miteinander. **Küchen Janz** plant deshalb nicht nur Küchen, sondern auf Wunsch auch fließende Übergänge und passende Lösungen für angrenzende Bereiche.
Ein starkes Beispiel ist die Interliving Küche 3205 aus dem neuen Prospekt. Klare Linien, pflegeleichte Lackfronten und eine wohnliche Gestaltung schaffen ein harmonisches Gesamtbild. Selbst ein eigener Homeoffice-Bereich lässt sich integrieren – so gehen Kochen, Arbeiten und Wohnen ganz selbstverständlich ineinander über. Moderne Technik-Highlights sorgen zusätzlich für Komfort im Alltag.

GOLDENE ZEITEN FÜR NEUE KÜCHEN

Aktuell lohnt sich die Planung besonders: Bei Küchenaufträgen ab 7.500 Euro gibt es attraktive Vorteilsprämien. Dazu gehören unter anderem ein Siemens-Geschirrspüler, ein hochwertiges Topf-Set, ein Pflege-Set sowie eine Hersteller-Prämie von 1.500 Euro – ideal für zusätzliche Ausstattungswünsche oder Upgrades. Noch mehr Trends, Technik und Angebote gibt es im neuen Prospekt:
www.kuechen-janz.de/goldene-zeiten/

Foto: Küchen Janz



1) Nicht in bar auszahlbar. Gilt nicht auf Aktionsware. Gilt nur bei Neubestellung einer frei geplanten Küche bis zum 31.10.2026 ab einem Auftragswert von 7.500 Euro. Ausgenommen reduzierte Ware, geschützte Markenware und Aktionsware. Wenn nicht anders angegeben, sind alle Preise Abholpreise in Euro und verstehen sich ohne Dekoration. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modellabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Aktionsvorteile nicht kombinierbar. Für Druckfehler keine Haftung. **Gültig bis 31.10.2026.**

ANZEIGE

PRÄZISE MONTAGE NACH KUND*INNENMASSSTAB



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

Foto: Will Montagebetrieb

Hinter dem **Will Montagebetrieb** in Schwentinental steht Christoph Will. Er hat das Handwerk von Grund auf gelernt: Ausbildung zum Zimmermann, Jahre als Dachdecker und seit über zehn Jahren die Spezialisierung auf die Montage von Fenstern und Haustüren. Die Erfahrung aus vielen Projekten bündelt er heute im eigenen Betrieb. Sein Anspruch ist eindeutig: so arbeiten, wie er es sich als Kunde wünschen würde – mit verlässlichen Terminen, transparenter Kommunikation und einer sauberen Montage. Der Fokus liegt auf persönlicher Beratung, transparenter Kommunikation und einer sauberen, fachgerechten Ausführung. Jeder Auftrag wird mit dem Anspruch umgesetzt, dauerhaft hochwertige Ergebnisse zu schaffen und Kund*innen ein gutes Gefühl zu geben. Als regionaler Betrieb in Schleswig-Holstein steht Will für ehrliches Handwerk und Qualität, die man nicht nur am fertigen Fenster sieht, sondern im gesamten Ablauf spüren kann. Weitere Infos: www.will-montagebetrieb.de





WILL Montagebetrieb

DEIN ZUHAUSE.
UNSERE MONTAGE.

Fenster, Türen, passende Rollladensysteme und Insektenschutz.

UNSER SERVICE

Fenster
Dachfenster
Innen- & Außentüren
Rollladensysteme
Insektenschutz



Mehr Einblicke auch auf Instagram!

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

Familie Hanzlik,
Haus & Grund-Mitglied seit 2005

Haus & Grund®
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.
Kiel



Eine starke Gemeinschaft?
Dafür hab ich jemanden!

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

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

GESUNDHEIT & WELLNESS

Wenn es draußen kühler wird, darf es drinnen umso wohliger sein. Jetzt ist die beste Zeit für kleine Wellness-Auszeiten, neue Energie und alles, was Körper und Seele gut durch den Herbst bringt.

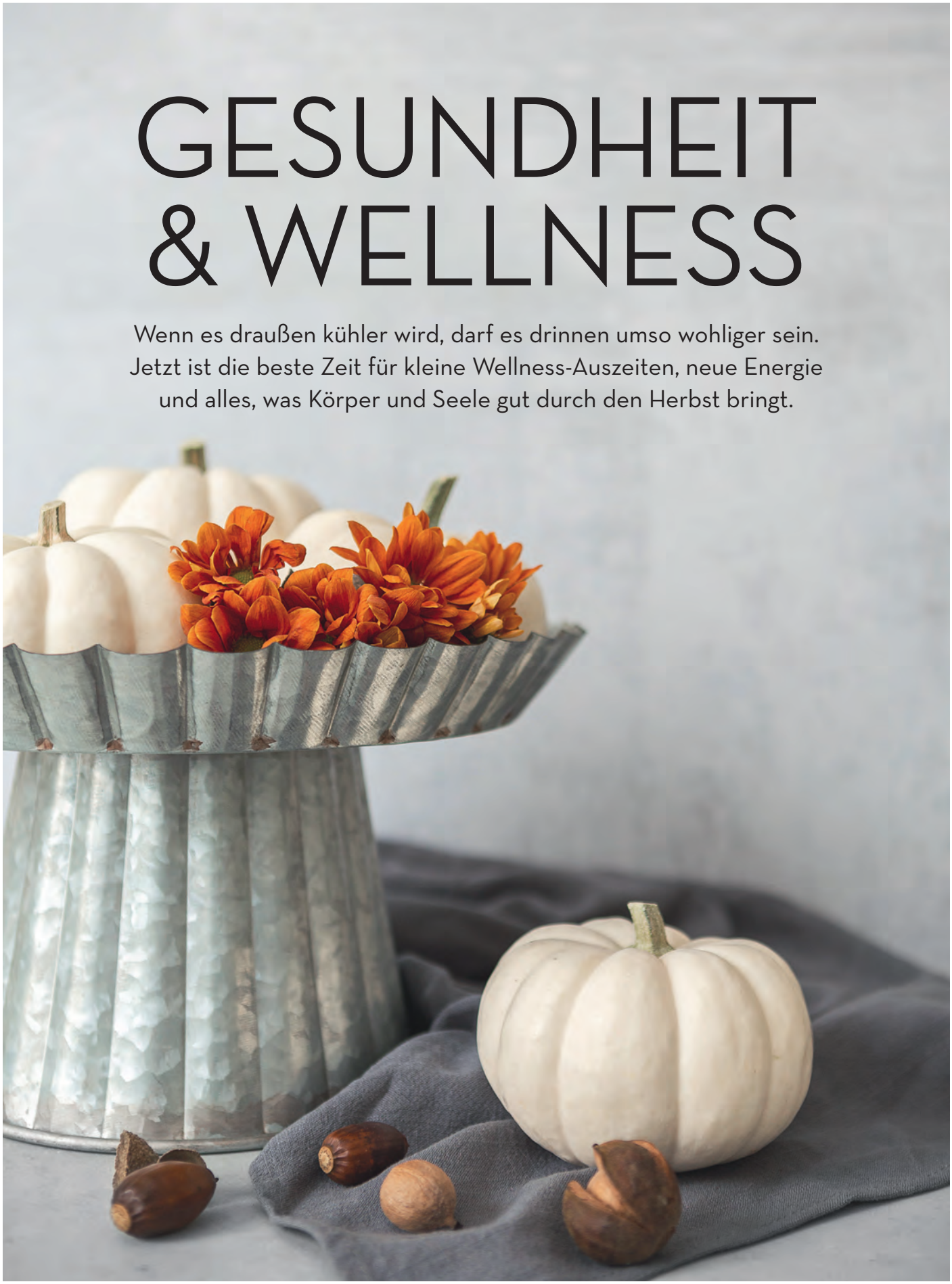


Foto: Adobe Stock

ANZEIGE

BYE-BYE RÜCKEN-BEHAARUNG

Pflege ist längst keine Frauensache mehr – auch Männer setzen zunehmend auf dauerhafte Haarentfernung. Besonders am Rücken empfinden viele starke Behaarung als störend. Rasieren? Bringt nur Stoppeln. Wachsen? Schmerzhaft und kurzlebig. Die Lösung? Eine moderne IPL-Hyperpulse-Behandlung bei **Körperteam** in Kiel.
Die Technologie arbeitet mit Lichtimpulsen, die gezielt die Haarwurzel veröden – sanft, effektiv und dauerhaft. Ohne Hautirritationen, ohne Rasurstress. Schon nach wenigen Sitzungen ist der Pelz auf dem Rücken deutlich weniger.
Vor der Behandlung gibt's eine individuelle Beratung mit Haut- und Haaranalyse. Und danach? Kannst du dich über glatte, gepflegte Haut freuen – ganz ohne Aufwand.
Mehr unter www.koerperteam.de.



Foto: Körperteam



Foto: Adobe Stock

KUSCHELKURS FÜR DIE HAUT

Kühle Luft draußen, trockene Heizungsluft drinnen – in der kalten Jahreszeit bekommt unsere Haut einiges zu spüren. Umso schöner, wenn die Pflegeroutine jetzt ein kleines bisschen gemütlicher wird. Dafür braucht es weder zehn verschiedene Tiegel noch ein kompliziertes Beauty-Ritual. Wer seiner Haut etwas Gutes tun möchte, kann beim Duschen anfangen: Lieber angenehm warm als richtig heiß, denn ausgiebige heiße Duschen können die Haut zusätzlich beanspruchen. Danach freut sie sich über eine passende Pflege, die Feuchtigkeit spendet und das Hautgefühl angenehm geschmeidig hält. Auch beim Peeling gilt: sanft statt schrubben. Zu häufiges oder kräftiges Rubbeln kann empfindliche Haut unnötig reizen. Und weil Beine, Arme & Co. jetzt häufiger unter Strumpfhosen, Jeans und dicken Pullovern verschwinden, können weiche Stoffe und nicht zu enge Kleidung ebenfalls zum Wohlfühlfaktor beitragen. Überhaupt muss gute Hautpflege nicht zur Wissenschaft werden. Eine kleine Routine, die zum eigenen Hauttyp passt und regelmäßig angewendet wird, ist oft angenehmer als ständig neue Produkte auszuprobieren. Dazu ausreichend trinken, frische Luft und ein bisschen Zeit für sich selbst – fertig ist das unkomplizierte Wohlfühlprogramm für graue Tage. Denn gepflegte Haut fühlt sich schließlich zu jeder Jahreszeit gut an.



körperteam

DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG FÜR SIE & IHN

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

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

JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN

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

ANZEIGE

FÖRDE FRÄULEIN BEI ME TIME:

KATHRINS PERSÖNLICHE ERFAHRUNG MIT HYPNOSE

Kennst du das? In dir schlummert so ein Thema, das du schon eine ganze Weile mit dir herumträgst. Auch bei mir war da etwas, das mich nicht so recht losließ. Und irgendwann dachte ich: Vielleicht ist es an der Zeit, da mal genauer hinzuschauen.



Im gemütlichen Sessel bei me time einfach mal abschalten und loslassen.

EIN THEMA, DAS DICH EINFACH NICHT LOSLÄSST

So bin ich bei me time mind soulutions® bei Maren und ihrem Team in Heikendorf gelandet. Maren kenne ich schon etwas länger und hatte bei ihr von Anfang an ein richtig gutes Gefühl. Dieses Vertrauen hat es mir leicht gemacht, mich auf die Erfahrung einzulassen. Bevor es überhaupt losgeht, gibt es ein Kennenlern- und Vorbereitungsgespräch. Vorab füllt man einen Fragebogen aus und beschreibt sein persönliches Anliegen und das, was man mit der Hypnose gerne verändern bzw. loslassen möchte. Danach bespricht man alles noch einmal ganz in Ruhe mit einem der Coaches bei me time. Die Hypnose kann anschließend online oder persönlich stattfinden. Ich habe mich für die persönliche Variante entschieden und bin zu me time auf dem Gelände des Golf-Clubs in Kitzeberg gefahren. Nach einem kurzen Schnack mache ich es mir im Sessel bequem, kuschele mich in eine Decke und dann geht's auch schon los.

UND JETZT BITTE EINMAL ALLE VORURTEILE ÜBER BORD WERFEN!

Denn Hypnose ist für mich so ziemlich das Gegenteil von dem, was man vielleicht aus dem Fernsehen kennt. Niemand schnippt mit den Fingern und plötzlich ist man komplett weg. Ich beschreibe das Gefühl eher wie die Phase kurz vor dem Einschlafen: Du bist total entspannt, bekommst aber trotzdem alles mit und könntest jederzeit reagieren oder aufstehen. Also überhaupt nicht spooky, sondern erstaunlich angenehm.

TIEFER EINTAUCHEN UND LOSLASSEN

Mit ihrer ruhigen und gleichmäßigen Stimme führt Maren mich immer tiefer in diesen entspannten Zustand. Zunächst darf ich mir verschiedene Dinge bildlich vorstellen, bevor wir uns meinem eigentlichen Anliegen nähern. Dabei geht es darum, tieferliegende Muster und die Ursachen eines Themas zu betrachten.Die Sitzung dauert etwa zwei Stunden. Danach holt Maren mich ganz sanft wieder zurück. Und ich sage dir: Dieses Gefühl danach ist einfach unbeschreiblich. Ich fühlte mich leichter, gelöster und irgendwie freier.
Das Verrückte ist: Ich kann dir gar nicht genau erklären, warum sich etwas verändert hat. Aber mein persönliches Thema hat sich tatsächlich gelöst. Und seitdem fühlt es sich für mich einfach so viel leichter an.

UND PLÖTZLICH FÜHLT SICH ALLES LEICHTER AN

Damit die Sitzung noch ein bisschen nachwirken kann, bekommt man anschließend eine persönliche Audioaufnahme. Diese hört man circa drei Wochen lang täglich und vertieft damit die Inhalte der Sitzung. Das Schöne ist, dass du die Audio sogar zum Einschlafen anhören kannst. Und falls du bei deiner Auszeit gerne tierische Gesellschaft hast: Marens süße Fellnase Brownie darf dich auf Wunsch ebenfalls begleiten. Für mich war die Hypnose eine richtig schöne Erfahrung und ich bin froh, dass ich mich darauf eingelassen habe. Neugierig geworden? Meine persönliche Erfahrung kannst du dir in meinem Reel auf Instagram unter @foerde_fraeulein anschauen.

me time
mind soulutions®

me time mind soulutions® GmbH,
www.metime.coach, mail@metime.coach,
Tel.: 0175 / 168 60 81
Alle Standorte findest du hier:
https://metime.coach/standorte/

Fotos: Förde Fräulein



ZEHN JAHRE SPROTTENPOWER

Gemeinsam stark, mutig und voller Lebensfreude: Die Kieler BrustkrebsSprotten feiern in diesem Jahr ihr zehnjähriges Jubiläum – und haben dafür allen Grund.

„Jetzt erst recht gemeinsam!“ – unter diesem Motto blicken die Kieler BrustkrebsSprotten auf zehn bewegte Jahre zurück. Was 2016 als Idee von Angeline Hamborg, Bettina Schwanck und Nina Hübner (†) begann, die sich nach ihrer Brustkrebsdiagnose im Universitätsklinikum Kiel kennenlernten, ist heute ein starkes Netzwerk für Betroffene in ganz Schleswig-Holstein.

Eine klassische Selbsthilfegruppe sind die BrustkrebsSprotten dabei ganz bewusst nicht: Hier wird getanzt, gesungen, gepaddelt, gelacht – und mitten im Winter auch mal in die eiskalte Kieler Förde gehüpft. Bewegung statt Schonhaltung, Gemeinschaft statt Rückzug und vor allem jede Menge Zuversicht prägen das Miteinander. Zum Jubiläum wird deshalb ausgelassen gefeiert: Am 7. November laden die BrustkrebsSprotten zur „MUTSCHENKER-JUBILÄUMS-GALA“ ins Herrenhaus Borghorst im Kreis Rendsburg-Eckernförde ein. Für Musik sorgen unter anderem die Kieler Kultsängerin Hanne Pries & Band, ESC-Starterin Molly Sue Horn und die von Alice Fiur gegründete SPROTTENPOWER-Mädelsband. Eine Pink Power Party voller Musik, Energie und Lebensfreude ist also garantiert.

MUT MACHEN, HALT GEBEN

In den vergangenen zehn Jahren haben die BrustkrebsSprotten viel bewegt. Sie sprechen offen über Ängste, Nebenwirkungen und Narben, begleiten Neuerkrankte durch den Therapiedschungel und geben psychosozialen Halt. Für ihr Engagement in der Krebsbegleitung wurden sie 2024 mit dem Deutschen Engagementpreis ausgezeichnet. Auch das Buch „Mutmacherinnen – Power-Impulse für ein Leben mit Brustkrebs“ ist Teil dieses Engagements. Jede brustkrebserkrankte Frau in Schleswig-Holstein erhält ein Exemplar geschenkt – ermöglicht durch Buchpatenschaften. Zusätzlich begleiten vom Verein ausgebildete Onkolotsinnen in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Schleswig-Holstein Neuerkrankte bereits im Moment der Diagnose.

Jubiläums-Gala: 7. November, 18 Uhr • Herrenhaus Borghorst

Die Eintrittsspende beträgt 22 Euro – das entspricht einem Mutmacherinnen-Buch für eine Neuerkrankte in Schleswig-Holstein

Fotos: Brustkrebssprotten e. V.



Kontakt und Spenden:
selbsthilfe@brustkrebssprotten.de
IBAN: DE 36 300 606 01000 65 08 113
Deutsche Apotheker- und Ärztebank



Einfach mal reinhören …
Der Sprotten-Song ist als Download verfügbar unter www.amazon.de/dp/B0FR5XHLWR

oder lesen …
Buch „Mutmacherinnen – Power-Impulse für ein Leben mit Brustkrebs“ www.klhe.de/project/mutmacherinnen





ANZEIGE

Calligraphy® Cut – ODER DIE KUNST DES „SCHÖNSCHNEIDENS“



Björn Donner (re.) und sein Team wurden im Februar 2026 von Frank Brormann (Mitte) persönlich im Calligraphy Cut Goldstar lizenziert

Dass ich feine Haare liebe, weiß mittlerweile jeder. Aber was es bereits seit 2012 in unserem Salon in Kiel gibt, ist nicht nur bekannt durch die Sendung „Die Höhle der Löwen“, sondern revolutionär: der Calligraphy Cut. Kalligrafie, die Kunst des Schönschreibens, inspirierte meinen Intercoiffure-Kollegen und geschätzten Freund Frank Brormann dazu, eine neue Schnitttechnik zu entwickeln – den Calligraphy Cut. Durch die Haarschneidemethode wird das Haar kräftiger, bekommt mehr Volumen und ist weniger anfällig für Spliss. Die größten Modezeitschriften haben bereits über das Wunder Calligraphy Cut berichtet, und viele Stars schwören darauf! Gekonnt und akkurat hat Frank unser ganzes Team in Kiel geschult. Echtes Umdenken war gefordert, und der „Wow“-Effekt ließ nicht lange auf sich warten. Was ist das Geheimnis? Mit dem Calligraphen schneiden wir das Haar im Gegensatz zur Schere in einem speziellen Winkel. Dadurch bekommen die Haare mehr Bewegung und stützen sich gegenseitig, sodass die Frisur insgesamt fülliger wird. Darüber hinaus wird die Haarfaser nicht verletzt, es entsteht weniger Spliss, und der Schnitt hält circa drei Wochen länger als üblich. Die Technik wurde speziell für feines Haar entwickelt, aber geeignet ist sie ebenso für kräftige Mähnen und Locken. Besonders gut kommt der Schnitt bei kurzen oder schulterlangen Haaren zur Geltung. Im Februar 2026 wurde unser gesamtes Friseurteam von Frank Brormann persönlich im Calligraphy Cut Goldstar lizenziert. Damit gehören wir zu einem der exklusivsten Salons, in welchem alle Friseure die Calligraphy Cut Goldstar-Lizenz besitzen. Wir sind stolz, diese höchste Calligraphy Cut-Lizenz zum Schönschneiden zu haben, und freuen uns immer wieder, unsere Kundinnen und Kunden damit zu begeistern. Lassen Sie sich darauf ein und probieren Sie ihn aus: den Calligraphy Cut in höchster Goldstar-Qualität!

Herzlichst, Ihr Björn Donner

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

Foto: privat

WENN DER KOPF VOLLER FRAGEN IST

Ein Arzttermin kann schnell vorbei sein – und kaum ist man wieder draußen, fällt einem die wichtigste Frage ein. Mit ein bisschen Vorbereitung lässt sich das Gespräch entspannter angehen und besser nutzen.

Gerade wenn Beschwerden schon länger bestehen oder mehrere Themen zusammenkommen, hilft es, vor dem Termin kurz aufzuschreiben, was einem wichtig ist. Seit wann gibt es die Beschwerden? Wann treten sie besonders auf? Was hat sich verändert? Und welche Fragen sollen unbedingt geklärt werden? Ein paar Stichpunkte reichen völlig – schließlich geht es nicht darum, mit einem perfekt ausgearbeiteten Dossier in der Praxis zu erscheinen. Hilfreich kann auch eine aktuelle Übersicht der Medikamente sein, die regelmäßig eingenommen werden. Wer Befunde oder Unterlagen zu einem Thema hat, kann diese ebenfalls zum Termin mitbringen. So sind wichtige Informationen schnell zur Hand, ohne dass man im Gespräch lange überlegen muss.

NACHFRAGEN AUSDRÜCKLICH ERWÜNSCHT

Im Arztgespräch prasseln manchmal viele neue Begriffe und Informationen auf einmal ein. Da darf ruhig nachgehakt werden. Was bedeutet die Diagnose genau? Welche nächsten Schritte sind geplant? Gibt es etwas, das im Alltag beachtet werden sollte? Wenn eine Erklärung zu kompliziert klingt, ist es völlig in Ordnung, um eine verständlichere Formulierung zu bitten. Auch Notizen können helfen, die wichtigsten Punkte später noch einmal in Ruhe durchzugehen. Bei umfangreicheren oder belastenden Gesprächen kann es außerdem angenehm sein, eine vertraute Person mitzunehmen – sofern das für die eigene Situation passt. Und nach dem Termin? Nicht gleich versuchen, alles auf einmal zu verarbeiten. Erst einmal sortieren, offene Fragen festhalten und bei Bedarf noch einmal nachfragen. Denn ein gutes medizinisches Gespräch lebt nicht nur davon, Informationen zu bekommen, sondern auch davon, die eigenen Fragen und Unsicherheiten aussprechen zu können.



Foto: Adobe Stock



Der Krebsinformationstag der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e. V. bringt Menschen zusammen und schafft Raum für Information und Austausch.

Foto: Archiv/SHKG

ANZEIGE

KREBS BETRIFFT MENSCHEN – NICHT NUR DIAGNOSEN

Information, Austausch und Mitmachen stehen beim 14. Schleswig-Holsteinischen Krebsinformationstag am 7. November in Kiel im Mittelpunkt.

Von 11 bis 15.30 Uhr lädt die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e. V. ins Casino der Stadtwerke Kiel ein. Willkommen sind Menschen mit einer Krebserkrankung, Angehörige und alle, die sich über Vorsorge, Versorgung und Prävention informieren möchten. Nach einem Grußwort von Gesundheitsministerin Prof. Dr. Kerstin von der Decken bringt eine Podiumsdiskussion unter der Moderation von NDR-Moderatorin Harriet Heise Betroffene sowie politische und soziale Akteur*innen zusammen. Fachliche Kurzvorträge, unter anderem zu Ernährung und Fatigue, sowie ein gesundes Tasting ergänzen das Programm.

WISSEN, BEGEGNUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Auch Mitmachen ist ausdrücklich erwünscht: Kunst- und Yogaworkshops richten sich an Erwachsene und Kinder. Außerdem werden ein kostenfreies Hautkrebsscreening und ein Onko-Speeddating angeboten, bei dem Besucher*innen persönliche Fragen mit Expert*innen aus dem onkologischen Bereich besprechen können. Für diese Angebote ist die Zahl der Plätze begrenzt, die Anmeldung erfolgt vor Ort.
Zahlreiche Beratungsstellen, Vereine, Selbsthilfegruppen und Institutionen informieren zudem über Unterstützungsangebote für Betroffene und Angehörige. Der Eintritt ist kostenfrei.

7. November, 11–15.30 Uhr • Casino der Stadtwerke Kiel, Uhlenkrog 32
www.krebsgesellschaft-sh.de/krebsinfotag_2026/

Zum Programm

Sa. 07. Nov 11:00 bis 15:30 Uhr

14. Krebs–informationstag

Casino Stadtwerke Kiel, Uhlenkrog 32

Onko–Speeddating* ● Hautkrebsscreening*
Kurzvorträge ● Kunst– & Yoga–Workshops*

* Angebote mit begrenzter Platzzahl. Anmeldungen sind nur vor Ort möglich.

Mit freundlicher Unterstützung der STADTWERKE KIEL 24/7

Schleswig–Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.



Hilfetelefon 116 016
Gewalt gegen Frauen
www.hilfetelefon.de

JUNGFRAU
24.08.–23.09.

Du hast Kraft und Entschlossenheit genug, deine Entscheidungen auch ohne fremde Hilfe umzusetzen – im Alleingang erreichst du sogar mehr als in der Gruppe. Achte auf Gelegenheiten für Neues. Es können sich Wünsche erfüllen, die du so bald nicht für möglich gehalten hast.

WAAGE
24.09.–23.10.

Du weißt gerade nicht genau, wo du stehst? Zieh dich besser nicht zu sehr zurück. Läuft es in der Beziehung nicht nach Wunsch, übersieh trotzdem nicht die Chancen in anderen Bereichen. Kleine Erfolge, etwa im Job, zeigen: Du bist auf dem richtigen Weg.

SCHÜTZE
23.11.–21.12.

An Ideen mangelt es dir nicht, und jetzt bist du bereit zu handeln. Voller Energie kannst du deine Pläne umsetzen. Berufliche Auseinandersetzungen musst du nicht scheuen – du hast nichts zu befürchten.

STEINBOCK
22.12.–20.01.

Erfolg hat nur, wer seine Grenzen kennt. Orientierst du dich nur an Platz „Eins“, kannst du nur verlieren. Nutz deine neuen Erkenntnisse, um deine Zukunft aus erweiterter Perspektive zu planen. Für langfristig bindende Entscheidungen ist die Zeit aber noch nicht ganz reif.

WASSERMANN
21.01.–19.02.

Jetzt zeigt sich, ob du deine Pläne gründlich genug durchdacht und abgesprochen hast. Auch wenn die Zeit knapp ist, hör dir die Kritik anderer an. Betrachtest du alles zu sehr „aus dem Kopf heraus“, hör mehr auf deine Intuition. Sonst verpasst du geschäftlich und in der Liebe einige Chancen.

FISCHE
20.02.–20.03.

Bald geht es wieder mit Vollgas voran. Ohne etwas zu überstürzen, kannst du auf neue Angebote aufgeschlossen reagieren. Plan deine Schritte auf lange Sicht. Gespräche und Aktivitäten mit Freund*innen bringen dir in der zweiten Monatshälfte neue Anregungen und einen frischen Blickwinkel.

STERNZEICHEN DES MONATS



SKORPION
24.10.–22.11.

Jetzt geht es mit voller Energie voran. Beschränkst du dich auf einige wenige Vorhaben, kannst du dort viel erreichen. Ergreifst du selbst die Initiative, stehen dir einige Türen offen. Im Austausch mit anderen erkennst du weitere Möglichkeiten und erhältst anregende neue Ideen. Führe Gespräche, plane deine nächsten Schritte und lass dich von neuen Gedanken inspirieren!



UNSER ASTROLOGE

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

WIDDER
21.03.–20.04.

Verlangst du zu viel von dir, könntest du bald enttäuscht sein. Setz gerade in hektischen Job- oder Ausbildungsphasen auf Gründlichkeit statt Schnelligkeit. In der Liebe wag den ersten Schritt – bessere Chancen ergeben sich nicht von selbst.

STIER
21.04.–20.05.

Lass dich von Zweifeln und Rückschritten nicht entmutigen. Kaum findest du dich damit ab, dass nicht alles glattläuft, wendet sich das Blatt auch schon. Erfolg fängt im Kopf an – plane also etwas mehr als bisher. Mit wenig Anstrengung kannst du in der zweiten Monatshälfte viel für dich erreichen.

ZWILLINGE
21.05.–21.06.

Jetzt nur nicht übertreiben – nicht alle Ideen lassen sich sofort verwirklichen. Oft führen ganz verschiedene Wege zum selben Ziel. Bewirkst du weniger als erhofft, ist das kein Grund aufzugeben. Spar deine Kräfte, bis die Situation deinen Einsatz fordert.

KREBS
22.06.–22.07.

Was du lange aufgeschoben hast, erledigt sich wie von selbst. Für fast jedes Problem findest du zumindest eine vorläufige Lösung – andere spüren das und suchen deinen Rat. Ist es in der Liebe grad chaotisch, denk besser nicht daran, Ordnung zu schaffen.

LÖWE
23.07.–23.08.

Die anstehenden Entscheidungen wollen gut überlegt sein. Achte auf dein Gegenüber – bist du dir zu sicher, stößt du andere leicht vor den Kopf. Bezieht man Stellung gegen dich, liegt vielleicht ein Missverständnis vor. Fühlst du dich verunsichert, mach trotzdem nicht einfach weiter wie bisher.

Illustrationen: iStock / Getty Images Plus / Tribalium

ANZEIGE

BECKENBODENTRAINING BEI MYPELVI IN KRONSHAGEN UND KIEL

STARK AUS DER MITTE

Der Beckenboden hat mehr wichtige Aufgaben, als man denkt: Unter dem Motto „Mehr Halt. Mehr Kraft. Mehr Herbst.“ lädt MyPelvi in Kronshagen und Kiel-Wik daher zum kostenlosen Probetraining ein.







Agnes und Rainer (oben und re.) haben MyPlevi schon für sich entdeckt. Die Trainerinnen Denise und Antonia (unten, v. li.) beraten und unterstützen dich gern auf deinem Weg.

Fotos: MyPelvi

Bei MyPelvi erfolgt das Training bequem im Sitzen und vollständig bekleidet. Durch Magnetfeldstimulation wird die Beckenbodenmuskulatur aktiviert, ohne dass die Trainierenden selbst Übungen ausführen müssen. Eine Trainingseinheit dauert rund 22 Minuten. Vor dem Start findet eine persönliche Beratung statt, bei der Beschwerden, Wünsche und mögliche Kontraindikationen besprochen werden. Anschließend kann das Training im Rahmen einer kostenlosen und unverbindlichen Probesession kennengelernt werden.
Die Beweggründe für ein Beckenbodentraining sind vielfältig – von Blasenschwäche über Beschwerden nach einer Schwangerschaft bis zu Rückenschmerzen. Agnes, 47, litt unter starkem Harndrang: „Ich kann reisen, wohin ich will, ohne darüber nachzudenken, wo Toiletten sind – ein komplett neues Lebensgefühl.“ Rainer, 55, berichtet: „Ich bin viel mobiler, gehe spazieren und bewege mich wieder gern.“ Der Standort Kronshagen richtet sich an Frauen und Männer, MyPelvi Kiel-Wik bietet das Training exklusiv für Frauen an. Weitere Erfahrungsberichte gibt es auf dem YouTube-Kanal von MyPelvi Kiel-Kronshagen.

MyPelvi Kronshagen, Kieler Straße 86, Tel.: 0431 / 53 48 982, kielkronshagen@mypelvi.de
MyPelvi Kiel-Wik, Prinz-Heinrich-Straße 20, Tel.: 0431 / 54 44 99 30, kielwik@mypelvi.de

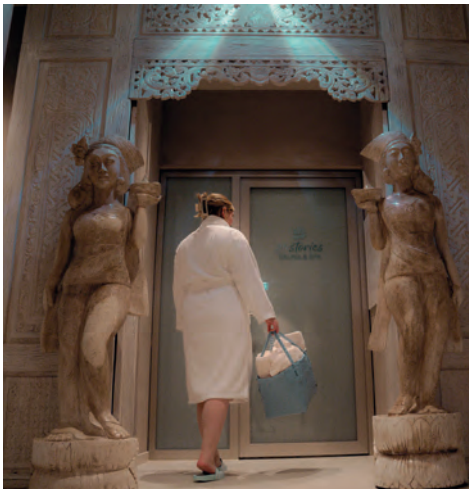












KÜRBIS

UNSER HERBSTLIEBLING

Kein anderes Gemüse läutet die goldene Jahreszeit so genussvoll ein wie der orangefarbene Superheld.



PAPPARDELLE
mit Kürbis, Roter Bete und Salbeibutter

Rezept auf der nächsten Doppelseite

HOKKAIDOKÜRBIS

mit Salsiccia-Spinat-Apfel-Füllung

Rezept auf der nächsten Doppelseite



Fotos: StockFood/Stile Italia Edizioni (0); Anna Giesler (0); Ina Leoni (0) | Illustration: Adobe Stock



Butternutkürbis-Cremesuppe mit Fregola und Gorgonzola

FÜR 4 PERSONEN

1	Butternutkürbis (ca. 800 g)
1 Stange	Lauch
4–5 Stiele	Petersilie
2 EL	Butter
1 EL	Mehl
500 ml	heiße Gemüsebrühe
200 g	Fregola
100 g	Gorgonzola
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kürbis schälen, waschen, halbieren und von Fasern und Kernen befreien. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 Butter in einem großen Topf erhitzen, Lauch und Kürbis darin 2–3 Minuten andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Alles unter Rühren mit der heißen Brühe ablöschen und abgedeckt in ca. 10 Minuten weich garen. Anschließend mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Inzwischen Fregola nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Gorgonzola in Scheiben schneiden. Das Pastakochwasser abgießen und die Fregola im Topf mit ca. 2/3 des Gorgonzolas vermischen.

4 Die Kürbiscremesuppe auf Suppenschalen verteilen und den Fregola-Mix mittig daraufgeben. Den restlichen Gorgonzola in kleine Stücke bröckeln und wie die gehackte Petersilie auf die Suppe geben. Diese mit etwas Pfeffer übermahlen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

SUPPEN-TOPPING

KNUSPRIGE KÜRBISCHIPS

80 g Kürbisfruchtfleisch hobeln, mit 2 EL Öl und Salz mischen, bei 180 °C Umluft 15 Minuten backen.

Pappardelle mit Kürbis, Roter Bete & Salbeibutter



FÜR 4 PERSONEN

1	Hokkaidokürbis (ca. 1,3 kg)
400 g	Rote Beten
4 EL	natives Olivenöl extra
4 Stiele	Salbei
400 g	Pappardelle
120 g	Butter
80 g	Walnusskerne
50 g	frisch geriebener Parmesan
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Hokkaido waschen, halbieren und von Fasern und Kernen befreien. Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Rote Beten schälen, waschen und in dünne Spalten schneiden, dabei Küchenhandschuhe tragen.

2 Die Kürbis- und Rote-Bete-Spalten getrennt auf je einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Jeweils mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen, ggf. die Bleche zwischendurch tauschen.

3 Inzwischen den Salbei waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen. Die Pappardelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Butter in einer großen Pfanne zerlassen, den Salbei darin in 2–3 Minuten knusprig braten, dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Pappardelle abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Pappardelle, Walnüsse und etwas Kochwasser in die Pfanne geben. Alles vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta mit den Kürbis- und Rote-Bete-Spalten auf Tellern anrichten und mit den knusprigen Salbeiblättern garnieren. Mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 55 Minuten



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

Hokkaidokürbis mit Salsiccia-Spinat-Apfel-Füllung



FÜR 4 PERSONEN

1	Hokkaidokürbis (ca. 2 kg)
2 EL	natives Olivenöl extra
800 g	Salsicce
200 g	Babyspinat
2	Äpfel
1	große Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Stiel	Thymian
100 ml	Apfelsaft
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Kürbis waschen, einen Deckel abschneiden und den Kürbis von Fasern und Kernen befreien. Kürbis und Deckel mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech legen, mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen.

2 In der Zwischenzeit die Salsicce in breite Stücke schneiden. Babyspinat verlesen, gut waschen und trocken schleudern. Einige Spinatblätter zum Garnieren beiseitelegen. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ungeschält in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen vom Stiel zupfen und fein hacken. Die Salsicce ohne Zugabe von Fett in einer großen Pfanne anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Äpfel und Thymian dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit dem Apfelsaft ablöschen und die Mischung bei kleiner bis mittlerer Hitze sirupartig einkochen lassen. Anschließend den Spinat unterrühren.

3 Den gebackenen Kürbis auf dem Blech mit der zubereiteten Mischung füllen, mit Alufolie abdecken und im Ofen 10 Minuten weitergaren. Dann die Alufolie entfernen, den Kürbisdeckel auf den Kürbis legen und alles 5 Minuten weitergaren. Gefüllten Kürbis auf einer Platte anrichten, mit dem restlichen Babyspinat garnieren und servieren.

TIPP: Die Füllung lässt sich wunderbar schon am Vortag vorbereiten und bis zur Verwendung im Kühlschrank lagern.

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Fotos: StockFood/Stile Italia Edizioni; Illustration: Adobe Stock

Herbstliche Kürbisquiche mit Speck

FÜR 1 QUICHE (Ø CA. 28 CM)

340 g	Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 Pck.	Trockenhefe
3 EL	natives Olivenöl extra
80 g	Frühstücksspeck in Scheiben
300 g	Pellkartoffeln (am Vortag gegart)
1/2	Hokkaidokürbis (ca. 500 g)
4 EL	Butter
500 ml	Milch
80 g	frisch geriebener Parmesan
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
1	Eigelb
1 Handvoll	Kürbiskerne
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 300 g Mehl mit 1/2 TL Salz, Trockenhefe, 180 ml lauwarmem Wasser und Öl zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen. Inzwischen für die Füllung den Speck in einer Pfanne knusprig auslassen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Den Kürbis waschen, von Fasern und Kernen befreien und in dünne Spalten schneiden oder hobeln.

2 Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf erhitzen. Restliches Mehl dazugeben und unter Rühren bei kleiner Hitze kurz anschwitzen. Dann die Milch unterrühren. Soße aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen. Den geriebenen Parmesan unterrühren, die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eigelb mit 2–3 EL Soße in einer kleinen Schüssel verrühren, dann unter die restliche Soße rühren.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Quicheform (Ø ca. 28 cm) mit Backpapier auslegen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und ausrollen. Die Form damit auslegen, dabei einen Rand formen. Je 1/3 der Kartoffeln und Kürbisspalten auf den Teig schichten. Soße darauf verteilen. Übrige Kartoffeln und Kürbisspalten darauflegen. Quiche im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Kurz ruhen lassen. Mit Speck und Kürbiskernen garniert servieren.

Zubereitungszeit: 90 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



Fotos: StockFood/StockFood Studios/Neubauer, Mathias (1); StockFood/Castilho, Rua (1)

Kürbis-Perlgraupen-Taler mit Salat

FÜR 4 PERSONEN

100 g	Perlgraupen
4 Stiele	Petersilie
150 g	gemischte Blattsalate (z. B. Radicchio, Feldsalat, Rucola)
1	Butternutkürbis (ca. 700 g)
2	Eier
3–4 EL	Mehl
1/2 TL	edelsüßes Paprikapulver
4–5 EL	Semmelbrösel
60 g	geriebener Mozzarella
6 EL	natives Olivenöl extra
4 TL	Zitronensaft
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Perlgraupen nach Packungsangabe in kochendem Wasser garen. Dann in ein Sieb abgießen und auskühlen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Gemischte Blattsalate verlesen, waschen, trocken schleudern und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Den Kürbis waschen, schälen und halbieren. Von Fasern und Kernen befreien und das Fruchtfleisch fein raspeln.

2 Perlgraupen, Petersilie, Kürbis, Eier, Mehl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Aus der Masse 12 flache Taler formen. Auf einem flachen Teller Semmelbrösel und geriebenen Mozzarella gut vermischen, die Taler darin wenden. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Taler darin ggf. portionsweise von beiden Seiten in 8–10 Minuten goldbraun braten.

3 Salate mit Zitronensaft und übrigem Öl beträufeln. Die gebratenen Kürbis-Perlgraupen-Taler mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 55 Minuten

ANZEIGE



Ein Erlebnis voller Genuss

GENUSS, DER VERBINDET

Gemeinsam kochen, Neues ausprobieren und anschließend zusammen genießen: Die Kochevents von Budenzauber Catering machen aus einem Abend ein Erlebnis, das Gästen, Kund*innen oder Mitarbeitenden lange in Erinnerung bleibt.

Die Kochevents finden bei Muhlack Küchen im Grasweg 16 in Kiel statt. Das stilvolle Ambiente und die moderne Technik bieten den passenden Rahmen zum gemeinsamen Kochen und Genießen. Darüber hinaus kann der Raum auch für private Feiern, Firmenveranstaltungen und andere besondere Anlässe gebucht werden. Bei den Events werden alle selbst aktiv. Es wird geschnippelt, vorbereitet, gekocht, probiert und gelacht. So entsteht ganz von selbst eine lockere Atmosphäre, in der Gespräche leichter ins Rollen kommen und das gemeinsame Erlebnis im Mittelpunkt steht. Begleitet werden die Teilnehmer*innen von geschultem Küchenpersonal, das mit Know-how durch den Abend führt. So können auch diejenigen problemlos mitmachen, die sonst eher selten am Herd stehen.

VON TAPAS BIS TASTINGS

Kulinarisch ist die Auswahl vielseitig: Zur Wahl stehen unter anderem spanische, italienische oder levantinische Tapas, saisonal abgestimmte Drei-Gänge-Menüs sowie Pizza- und Pastakurse. Auch Cocktail- und Baristaworkshops sowie exklusive Wein- und Whiskey-Tastings gehören zum Angebot. So lässt sich das Event passend zum Anlass und zu den Gästen gestalten.

GEMEINSAM GENIESSEN

Gerade für Unternehmen sind die Kochevents eine besondere Alternative zum klassischen Geschäftsessen oder zur Weihnachtsfeier. Beim gemeinsamen Zubereiten kommen Menschen miteinander ins Gespräch, entdecken Neues und erleben sich abseits des gewohnten Alltags.

Am Ende bleibt deshalb mehr als nur ein gelungenes Menü: die Erinnerung daran, gemeinsam etwas geschaffen und genossen zu haben. Denn wer Menschen langfristig begeistern möchte, schenkt nicht einfach eine Veranstaltung – sondern ein Erlebnis voller Genuss.

Budenzauber Catering
Güterbahnhof | Tonberg 15, Kiel
www.budenzauber.sh
Tel.: 0431 / 90 88 12 38
info@budenzauber.sh

Fotos: Budenzauber Catering

ANZEIGE



SAVE THE DATES:
Weihnachtsmarkt:
29. November
Silvestergala:
31. Dezember

DEINE FEIER. DEINE WÜNSCHE. DEIN BESONDERER MOMENT.

Eine neue Location für besondere Anlässe: Asya Events & Catering in der Schützengilde Demühlen.

Ob Hochzeit, Geburtstag, Verlobung, Firmenfeier oder ein ganz persönlicher Anlass – mit der neuen Location in der Schützengilde Demühlen bietet Asya Events & Catering den passenden Rahmen für unvergessliche Veranstaltungen.

Hier trifft stilvolles Ambiente auf persönliche Betreuung und eine Gastronomie, die sich ganz nach den Vorstellungen der Gastgeber richtet. Denn eine gelungene Feier ist mehr als gutes Essen: Sie entsteht durch die richtige Atmosphäre, liebevolle Details und einen Ablauf, bei dem alles harmonisch zusammenpasst.

Von der ersten Planung bis zur Umsetzung begleitet Asya Events & Catering seine Gäste persönlich. Menü und Buffet, Getränke, Dekoration und weitere Elemente der Veranstaltung können individuell abgestimmt werden – damit aus einer Feier dein ganz persönliches Event wird.

Dabei steht eines im Mittelpunkt: Du und deine Gäste sollen sich rundum wohlfühlen. Entdecke die neue Location von Asya Events & Catering in der Schützengilde und lass deine nächste Feier zu einem besonderen Erlebnis werden.

Asya Events & Catering
in den Räumlichkeiten der Schützengilde Demühlen, Quarnbeker Str. 14, Kiel
Tel. 0176 / 31 36 50 55
www.asya-events.de

ASYA
CATERING & EVENTS

Fotos: Asya Catering & Events



Schon mal vormerken:
FUEGO FOOD!

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

HERZLICH WILLKOMMEN IM

FUEGO DEL SUR

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

für jeden etwas dabei: STEAKS - PIZZA - PASTA

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

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

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

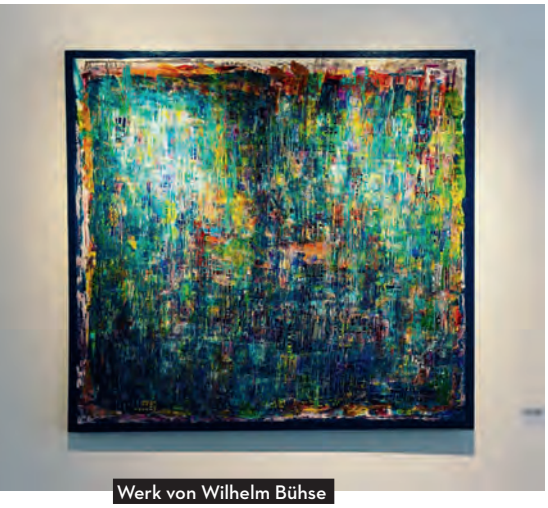
Feiern Sie bei uns Hochzeiten, Geburtstage, Feiern mit Buffet

fuego kiel del sur

www.fuegodelsur.com



Blick in das Atelier von Wilhelm Bühse



Werk von Wilhelm Bühse

FACETTENREICHE RETROSPEKTIVE

MALEREI UND SKULPTUR

Mit der Ausstellung „Im Großen und Ganzen geht es um mehr – Teil 2“ kehrt Wilhelm Bühse mit einer begeisternden Werkschau in seine Geburtsstadt Neumünster zurück.

Die Ausstellung in der KulturWerk Galerie Behrendt schlägt einen faszinierenden Bogen über mehrere Jahrzehnte künstlerischer Entwicklung. Du darfst dich auf eine spannende Symbiose freuen: Gezeigt werden frühe Arbeiten, Werke aus der kreativen Schaffensmitte sowie ganz aktuelle, zeitgenössische Arbeiten. Bühses Werke – bekannt für ihre haptische Präsenz, die Dynamik der Farben und das feinsinnige Spiel mit Formen – laden dazu ein, Kunst als lebendigen Dialog zu begreifen.
Wilhelm Bühse, der seine akademische Ausbildung in Bildhauerei in Bremen und Hamburg absolvierte und sein Wissen durch Studien der Proportionslehre und Farbtherapie vertiefte, blickt auf eine jahrzehntelange, erfolgreiche Karriere zurück und ist ein guter Bekannter in der Kunstszene des Nordens: Neben mehreren gewonnenen Preisen des Landes Schleswig-Holstein im Segment „Bildende Kunst“ machten seine Arbeiten immer wieder durch ihre Interaktivität und Tiefe von sich reden.
Besonders in Erinnerung geblieben sind wegweisende Regionalprojekte wie seine viel beachtete interaktive Skulptur „ALMA“, die im Rahmen der Henri Benthack Stiftung Kunst, Handwerk und Wirtschaft spürbar verband, oder seine markante Skulptur im Garten des Kulturhauses Wilster. Nach zahlreichen bundesweiten Ausstellungen in verschiedenen Galerien führt ihn sein Weg nun wieder zurück zu den eigenen Wurzeln. Die Ausstellungsvernissage findet am 9. Oktober um 18 Uhr statt.
9. Oktober bis 1. November, KulturWerk Galerie Behrendt, Esplanade 22, Neumünster

Fotos: Wilhelm Bühse



Blick in die Ausstellung

Foto: Heiko Buhr

UMFANGREICH

Die Ausstellung „Gestern, heute, morgen. Perspektiven auf die Sammlung des Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseums“ präsentiert dort verschiedene Exponate aus den Gründerjahren des Museums bis hin zu jüngsten Neuzugängen der Sammlung. Seit 1965 hat das Museum mehr als 45.000 historische Objekte gesammelt und so einen Wissensspeicher der Stadtgeschichte aufgebaut. Jetzt lädt es ein zur Reflexion über die Anfänge und die Entwicklung der Sammlung und fragt nach ihrer zukünftigen Ausrichtung: Mit welchen Objekten kann die Kieler Stadtgeschichte noch vielfältiger dokumentiert und erzählt werden?
bis 25. Oktober, Kieler Stadtmuseum, Dänische Str. 19, www.kiel-museum.de



Drei Bilder von Wiebke Buch in der Ausstellung

Foto: Heiko Buhr

ZWEI WELTEN

Das Probstei Museum Schönberg zeigt in der Schau „Farbenspiel“ Arbeiten von Wiebke Buch. In der Schau begegnen sich die vertraute Küstenlandschaft unseres Landes und die entlegene Weite der Marquesas-Inseln in Französisch-Polynesien. Werkzyklen, die sich mit diesem entlegenen Archipel befassen, bilden einen besonderen Schwerpunkt der Ausstellung – wild, pittoresk und voller schöpferischer Energie. Momentaufnahmen aus der Natur werden dabei nicht abgebildet, sondern durchfühlt: als persönliche Reaktion auf Licht, Wind, Wellen und tropische Wärme, die weit über das Sichtbare hinausgeht.
bis 25. Oktober, Probstei Museum, Ostseestr. 8–10, www.probstei-museum.de



Ausstellungsimpression

Foto: Heiko Buhr

VIELSEITIG

Die Ausstellung „was sichtbar wird – all I might see“ im spce | Muthesius widmet sich ganz der Fotografie. Wie entstehen Bilder heutzutage angesichts einer stetigen Bilderflut? Wie generieren sie Aufmerksamkeit und Konzentration, anstatt das mediale Rauschen weiter zu verstärken? In Kooperation mit dem Studiengang Kommunikationsdesign entwickeln neun Studierende neue Arbeiten. Im Zentrum steht die hochinteressante Frage, wie Bilder unter Bedingungen von Öffentlichkeit, Distanz und Aufmerksamkeit funktionieren, wenn sie nicht isoliert, sondern in Sequenzen, Serien und räumlichen Anordnungen erscheinen.
bis 24. Oktober, spce | Muthesius, Andreas-Gayk-Str. 7–11, www.spce.sh

BUCHTIPPS FÜRS SOFA



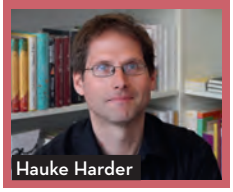
ASTA OLIVIA NORDENHOF
AUSSENSEITER

Dänemark in den 1980er-Jahren: Kurt und Maggie leben mit ihrer Tochter bei Nyborg auf einem Hof in ärmlichen Verhältnissen. Ihre Beziehung ist problematisch, beide haben schwere Kindheitstraumata, doch sind sie trotz aller Konflikte aneinander gefesselt. Kurt kann als Inhaber eines kleinen Busunternehmens etwas Geld erwirtschaften, das er in ein Fährprojekt investiert: die „Scandinavian Star". Das Schiff wird verunglücken, 159 Menschen werden sterben und das Geschehen wird letztlich nie ganz geklärt. Der brillante und lesenswerte Roman „Geld in der Tasche" ist der beeindruckende Auftakt einer siebenteiligen Serie, die um diese ungeheuerliche Schiffskatastrophe im Skagerrak kreist. (Heiko Buhr)

Asta Olivia Nordenhof: Geld in der Tasche
claassen Verlag (Ullstein Buchverlage), 175 S., 24 Euro

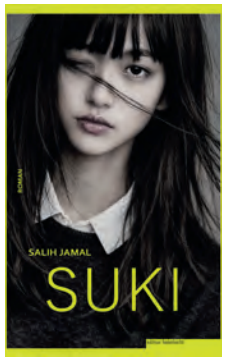
ANZEIGE

TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT

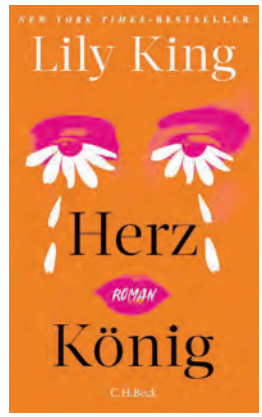


SALIH JAMAL
SUKI

Ein Roman, der zeigt, wie wichtig Nähe und Verlässlichkeit sind: In „Suki" erzählt Salih Jamal von Einsamkeit und der Suche nach Halt. Dabei verbindet er aktuelle gesellschaftliche Themen mit Motiven der Weltliteratur. Im Zentrum steht Suki, die wie der junge Parzival stets im Dazwischen wandelt. „Suki" ist eine Weihnachts- und Liebesgeschichte zugleich – und vor allem die Geschichte einer Suche nach Mitgefühl und der Fähigkeit, für jemanden da zu sein. Die sechzehnjährige Suki wächst bei ihrer Großmutter in Berlin auf. Ihr Vater ist nach Japan zurückgekehrt, ihre Mutter hat ein neues Leben mit einer anderen Familie begonnen. Suki sehnt sich nach Nähe, fürchtet aber zugleich, erneut verlassen zu werden. Auch in der Schule fühlt sie sich als Außenseiterin. Die Handlung spielt an wenigen winterlichen Tagen rund um Weihnachten und Neujahr. Als Suki im Unterricht mit einem persönlichen Zwischenruf zu Kafkas „Die Verwandlung" auffällt, wird ihre Lehrerin Anna Fischer auf sie aufmerksam. Nach einem Unfall bringt sie Suki in die Klinik, ein Wendepunkt, der die beiden näher zusammenführt. Zwischen Trauer und vorsichtiger Annäherung entsteht eine besondere Verbindung. Als Anna schließlich fragt: „Was fehlt dir?", zeigt sich, worum es im Kern geht: um Mitgefühl und darum, dass jemand bleibt. „Suki" ist damit auch eine moderne Parzivalgeschichte. Jamal verbindet seine Gegenwartsbeobachtungen mit Anspielungen auf Wolfram von Eschenbach, Franz Kafka und Erich Kästner. Trotz dieser Bezüge bleibt der Roman zugänglich und richtet sich auch an junge Leser*innen. Vieles geschieht leise und im Ungesagten. Gerade darin liegt die Stärke des Buches: Es erinnert daran, dass echte Begegnungen manchmal mehr bewirken können als große Antworten.



Salih Jamal: Suki, edition federleicht, 216 S., 20 Euro



LILY KING
FREUNDSCHAFT

Jordan, Anfang Zwanzig, studiert Literatur, denn sie möchte Schriftstellerin werden. In einem Kurs trifft sie auf die Überflieger Sam und Yash. Mit Sam beginnt sie eine Liebesbeziehung, Yash aber ist derjenige, der viel besser zu ihr passt. Das Trio liest gemeinsam Bücher, spielt Karten und scheint unzertrennlich. Dann zerbricht die Beziehung von Jordan und Sam und der Weg ist für sie und Yash frei, was allerdings zu Komplikationen mit Sam führt. Doch auch die Beziehung mit Yash scheitert und Jordan trifft eine weitreichende Entscheidung, von der Yash jedoch nichts weiß. Als sie Anfang Vierzig sind, Jordan ist inzwischen eine erfolgreiche Schriftstellerin, verheiratet und Mutter zweier Söhne, trifft sie den alleinstehenden Yash wieder, als der auf einer Reise bei ihrer Familie übernachtet. Und sie muss sich entscheiden, ob sie ihr Geheimnis preisgibt. Gut ein Jahrzehnt später, sie steht vor dem endgültigen Abschied von Yash, wird sie nochmals mit dem schwerwiegenden Geheimnis konfrontiert. Lily King, die bereits unter anderem mit ihrem großartigen Buch „Euphoria" ihre Leser*innen in den Bann geschlagen hat, hat mit „Herz König" einen überaus emphatischen und ergreifenden Roman geschrieben. Wie sie darin das Innenleben ihrer Ich-Erzählerin Jordan vor Augen führt, ist faszinierend. Was „Herz König" aber so besonders macht, ist die wunderbare Sprache von Lily King (Übersetzung: Eva Bonné), die einen bei der Lektüre wie ein sanft dahinfließender Fluss wundersam durch die Geschichte trägt. (Heiko Buhr)

Lily King: Herz König
Verlag C.H.Beck, 222 S., 24 Euro

Fotos: zero-media.net, München, © nach einer Vorlage von Penguin Random House, © Amanda Hudson, © Salih Jamal

Lutterbeker
Kneipe, Küche, Kunst, Musik, Theater, Studio, Appartements, Laden, Fotografie
fr 2.10. Ron Spielman Trio
sa 3.10. Philipp Scharrenberg VorPrem.
fr 9.10. Nils Brunschede "Kein Mann für 1 Nach
sa10.10. Arnulf Rating „Ware Lügen" VorPrem
fr16.10. Anni Heger + Jared Dibaba
sa17.10. Vera Deckers
„ Probleme sind auch keine Lösung"
fr 23.10. Saxyarpa Harfe,Sax, Cajon
sa24.10. Mai Horlemann Kabar/Lyrik
fr 30.10. Katja Lewina „Bock"Lesung
sa31.10. Lutterbeker-Der Film
fr 6.11 Kerim Pamuk Kabarett
sa7.11. Carrington+Colli music @ the movies
fr13.11. Monsieur Pompadour
sa1411. California Cornflakes
sa2111. Baltic Soul Foundation
24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
www.lutterbeker.de

ANNIE HEGER & YARED DIBABA
OP DE FRÜNDSCHOP!

Annie Heger und Yared Dibaba sind Freunde – und genau das wollen sie feiern. In „Op de Fründschop!" widmen sich die beiden der besonderen Verbindung, die durch gute und katastrophale Zeiten trägt. Sie lesen aus ihrem „Freundschaftsbuch für Große", singen und schnacken auf Platt und Hochdeutsch über Freundschaften, die mit uns erwachsen werden. Warum tun sie sogar dem Immunsystem gut? Weshalb können uns gerade die liebsten Menschen manchmal den letzten Nerv rauben? Und warum wären wir ohne sie ziemlich aufgeschmissen? Ein ebenso humorvoller wie warmherziger Abend über Nähe, Vertrauen und Zusammenhalt – und eine Hommage an die Menschen, die das Leben schöner machen. Mehr Infos und Tickets für 25 Euro gibt's direkt im Lutterbeker sowie unter www.lutterbeker.de.

16. Oktober, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek



Foto: Henricus Lüschen

BLICKWESSEL
(BLICKWECHSEL)
Schauspiel von
Susanne Felicitas Wolf,
nddt. von Heino Buerhoop
19. Sep. bis 11. Okt. 2026
und 08. bis 10. Jan. 2027
THEATER AM WILHELMPLATZ
WILHELMPLATZ 2, 24116 KIEL
WWW.NBKIEL.DE
Bild: KI generiert
NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL
Günn Di wat - günn Di Platt!

GÖNN DI WAT, GÖNN DI PLATT
AN DER NIEDERDEUTSCHEN BÜHNE WIRD ES „SCHÖN SCHAURIG"

Noch bis zum 11. Oktober ist die bewegende Geschichte des Kinobesitzers Paul Wanzke zu sehen. In „Blickwessel (Blickwechsel)" scheint er nach dem Tod seiner Frau und angesichts des drohenden Verkaufs seines Kinos allen Lebensmut zu verlieren. Doch unerwartete Begegnungen schenken ihm neue Hoffnung und eröffnen neue Perspektiven.

Ab dem 17. Oktober wird es dann schaurig: In „Dat kole Grusen – Ik bün trüch bit Middernacht" fährt Jörg mit seiner Frau Jana nach deren Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik zur Erholung in ein altes Bauernhaus. Doch die Schauergeschichten des Vermieters tragen nicht gerade dazu bei, dass Jana ihre alten Ängste hinter sich lassen kann. Als plötzlich bedrohliche Dinge geschehen, scheint sie zunehmend den Verstand zu verlieren … Die Krimikomödie von Peter Colley, übersetzt und bearbeitet von Florian Battermann und ins Niederdeutsche übertragen von Heino Buerhoop, verbindet Spannung und Schockmomente mit einer ordentlichen Portion Komik.

Tickets und Spielplan gibt es online unter www.nbkiel.de sowie unter Tel.: 0431 / 901 901. Karten sind außerdem an der Abendkasse erhältlich.



Foto: Imke Noack



BOTTICELLI BABY
KOMM RUM, LASS LAUFEN

Wie klingt Botticelli Baby? Jazz, Punk, Blues, Funk? Die sieben Musiker aus dem Ruhrgebiet lassen sich nur ungern in eine Schublade stecken – und spätestens live spielt die Frage nach dem Genre ohnehin keine Rolle mehr. Denn auf der Bühne entwickelt die Band eine Energie, die sich nur schwer in Worte fassen lässt. Da wird gespielt, geschwitzt, getanzt und gefeiert, bis Musiker und Publikum gleichermaßen außer Atem sind. Wer Musik liebt, bekommt Spielfreude satt, wer tanzen will, dürfte kaum stillstehen können – und auch für große Gefühle ist Platz. Botticelli Baby nehmen Kurs auf ihr Publikum, schütteln den Staub der vergangenen Jahre ab und bringen mit ihrem wilden, mitreißenden Sound den Raum zum Kochen. Oder, um es mit der Band zu sagen: Komm rum, lass laufen. Mehr Infos und Tickets für 21 Euro zzgl. Gebühr gibt's unter www.diepumpe.de.

29. Oktober, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel

CONNY & LISER
ÆLPHA MALE CLUB TOUR

Therapieplätze sind knapp, Selbsthilfegruppen erleben eine Renaissance – also gründen CONNY & Liser kurzerhand ihre eigene „Akademie für erweitertes Lernen profeministischer Lebensweisen", kurz Æ.L.P.H.A. Erstmals gehen die beiden gemeinsam auf Co-Headliner-Tour und verbinden Songs beider Acts mit theatralen und satirischen Einlagen. Dabei greifen sie das Setting moderner Männlichkeitsworkshops auf, hinterfragen Rollenbilder und nehmen sie genüsslich auseinander. CONNY und Liser sind für ihre feministische Haltung und Männlichkeitskritik bekannt – entsprechend politisch, pointiert und unterhaltsam dürfte der Abend werden. Dazu gibt es neue Musik: Liser hat nach „FÜHLE!!!" ein neues Album im Gepäck, auch CONNY bringt frische Songs mit. Mehr Infos und Tickets für 30 Euro zzgl. Gebühr gibt's unter www.diepumpe.de.

31. Oktober, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel



Fotos: Martin Hinse; CONNY & Liser



29.10.2026

01.10. DOTA KEHR SOLIKONZERT
03.10. BIBIZA
08.10. LINA BÒ
11.10. IL CIVETTO
15.10. MIKE ANDERSEN
16.10. JULES AHOI
23.10. ANDRE KRAMER
31.10. CONNY UND LISER
01.11. ŠUNASA TUMEN
04.11. TOCALO FLAMENCO
07.11. SUSEY WENDY
09.11. SO SOON
11.11. THE MEFFS
12.11. SALÒ
19.11. TRISTAN BRUSCH
20.11. HGICH.T
24.11. KATJA BERLIN
26.11. ANDY STRAUß
02.12. TORFROCK
03.12. LOTTO KING KARL
03.12. ELL
06.12. BATTLE BEAST
09.12. STOPPOK
12.12. FLUPPE

Karten und Infos:
www.diepumpe.de
insta:diepumpe

GEFÖRDERT VON
Kiel. Kiel
Sailing City

Astrologe Banger

Die Persönlichkeit Ihres Kindes



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

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

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

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

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



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

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

Kirchenstraße 11
24211 Preetz
Telefon 04342/78 78 65

ANZEIGE

ARMUT, KLASSISMUS & POPKULTUR

Wir verlosen 2 Tickets + Buch auf kielerleben.de/gewinnspiel



Foto: Daniel Nguyen

Miriam Davoudvandi (aka Cashmiri) bringt ihre emotionale Geschichte vom Aufwachsen in Armut auf die Bühne – weit entfernt von einer klassischen Lesung. In ihrer mitreißenden Live-Show kombiniert sie persönliche Anekdoten, prägnante Texte, Witz und scharfsinnige Popkultur-Analysen. Von Victory-Schuhen statt Nikes über die Scham der eigenen Herkunft bis hin zum sozialen Aufstieg beleuchtet sie das Thema Klassismus hautnah. Gemeinsam mit dem Publikum blickt sie auf alte „Assi-TV"-Formate zurück, taucht tief in die Hip-Hop-Kultur ein und feiert reichlich Millennial- sowie 2000er-Nostalgie. Ein persönlicher, politischer und ehrlicher Abend voller Aha-Momente.

20. Oktober, 20 Uhr • Studio Filmtheater

IDOMENEO, KÖNIG VON KRETA

Wir verlosen 3 x 2 Tickets für die Vorstellung am 30.10. um 19 Uhr unter kielerleben.de/gewinnspiel





Fotos: Olaf Struck

Mozart selbst sagt, diese Oper sei sein bestes Bühnenwerk. Kein Wunder also, dass das Theater Kiel das Drama rund um Kretas König Idomeneo auch in der neuen Spielzeit wieder aufnimmt. Die Story ist schnell erzählt – und ziemlich dramatisch: Auf seiner Heimreise vom Trojanischen Krieg gerät Idomeneo in einen Sturm und verspricht Poseidon, ihm das erste Wesen zu opfern, das ihm begegnet, wenn er ihn nur das Unwetter überleben ließe. Tja, leider ist es dann ausgerechnet sein eigener Sohn Idamante, der ihm am Strand von Kreta unter die Augen kommt. Und so wird Idomeneos Versprechen zur familiären Zerreißprobe. Nach „Samson und Dalila" und „Don Carlos" ist das Regie-Duo Immo Karaman und Fabian Posca nun zum dritten Mal zu Gast in Kiel und bringt mit Mozarts gewaltiger Oper eine schwarz-weiße und gleichzeitig wahnsinnig bildstarke Inszenierung auf die Bühne des Opernhauses. Im Oktober gibt es gleich vier Vorstellungen: am 2. und 10. Oktober sowie am 17. und 30. Oktober. Tickets gibt's auf www.theater-kiel.de.

ANZEIGE

ZWEI NÄCHTE ZUM GRUSELN SCHÖN

Wenn die Skelette grinsen und die Schatten tanzen, wird im Pogue Mahone Halloween gefeiert! Mit außergewöhnlicher Dekoration und viel Liebe zum Detail verwandelt sich der Pub in eine schaurig-schöne Welt voller Spinnweben, Totenköpfe und finsterer Gestalten. Dazu gibt's Livemusik, die selbst die Toten zum Tanzen bringt: Am 30. Oktober spielt Nick Hohepa, am 31. Oktober Tom Brakl. Die Livemusik beginnt jeweils um 22 Uhr und geht bis weit nach Mitternacht. Der Eintritt ist frei. Komm gerne verkleidet und werde Teil der gespenstischen Kulisse. Trau dich rein – zwei höllisch gute Nächte warten auf dich!

30. und 31. Oktober, geöffnet ab 20 Uhr • Pogue Mahone



Foto: Pogue Mahone



WILDER RITT GEN OSTEN

Nach Agatha Christie und Detektiv Poirot begibt sich Bestseller-Autor Dennis Gastmann auf die legendäre Route des Orient-Express: 5.000 Kilometer von Paris bis nach Istanbul. In seiner packenden Multimedia-Lesung nimmt er das Publikum mit auf eine wilde Reise durch 18 Städte und zahllose Abenteuer. Gastmann gerät ins Blitzlicht der Pariser Modewoche, speist bei einer italienischen Nonna und besucht das Armenviertel von Plovdiv. Er erfährt Europa im Schnellzug wie im klapprigen Überlandbus – immer auf der Suche nach dem europäischen Traum. Das Porträt eines Kontinents im Umbruch: intensiv, nahbar und unvergesslich.

6. Oktober, 20 Uhr • Studio Filmtheater

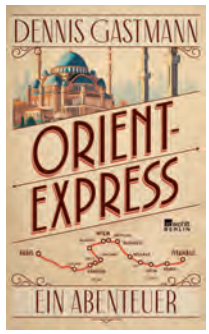


Foto: privat





WENN MUSIK TANZT

Wie sieht Musik aus, wenn sie plötzlich den ganzen Körper erfasst? Genau das zeigt „Hear Eyes Move“ im Konzerthaus am Schloss – ein außergewöhnliches Zusammenspiel aus Klavier und Tanz. Im Mittelpunkt stehen alle 18 Klavieretüden von György Ligeti. Erstmals wurden sie vollständig choreografiert. Choreografin Elisabeth Schilling übersetzt die virtuosen Stücke dabei nicht einfach in Bewegung, sondern lässt Musik und Tanz miteinander verschmelzen. Fünf Tänzer*innen und Pianistin Cathy Krier machen daraus einen Abend, bei dem sich Hören und Sehen kaum noch trennen lassen. www.theater-kiel.de

3. Oktober, 19.30 Uhr • Konzerthaus am Schloss, Kiel



Foto: Bohumil Kostohryz



SIP & JAZZ

Mit „Sip & Jazz“ startet im Konzerthaus am Schloss eine neue Konzertreihe in entspannter Lounge-Atmosphäre. Einmal im Monat bringen Studierende des Studiengangs Jazz der Hochschule für Musik und Theater Hamburg das Förde-Foyer zum Klingen. In wechselnden Formationen präsentieren die jungen Musiker*innen eigens entwickelte Programme – ganz nah am Publikum und mit bestem Blick aufs Wasser. Für zusätzliche Überraschungen sorgen immer wieder Special Guests aus der Jazzszene. Zum Auftakt übernimmt Victor Abdul-Salam mit seinem Quartett die Bühne. Mehr Infos: www.theater-kiel.de

6. Oktober, 18.30 Uhr • Konzerthaus am Schloss, Kiel

Foto: Theater Kiel



Foto: Mikko Malmivaara

VILMA TALVITIE

Zwischen finnischem Folk, Pop und Weltmusik bewegt sich Vilma Talvitie. Die Sängerin aus Helsinki lässt sich von finno-ugrischen Geschichten und Traditionen inspirieren und verwandelt sie in ihren ganz eigenen musikalischen Kosmos. Dabei steht sie als „One-Woman-Band“ auf der Bühne: Mit klarer Stimme, Piano, Body Percussion und Tanzelementen bringt sie auch dunkle Themen zum Klingen. Talvitie studierte an der Sibelius-Akademie und ist bereits in mehr als 40 Ländern aufgetreten. Das Konzert findet in Kooperation mit der Deutsch-Finnischen Gesellschaft SH statt. Mehr Infos und Karten für 10 Euro gibt’s unter www.kulturladen-leuchtturm.info.

17. Oktober, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel

CLARA HABERKAMP

Mit „Love Maps“ begibt sich Clara Haberkamp auf eine musikalische Entdeckungsreise. Die Pianistin zählt zu den eigenständigsten Stimmen der deutschen Jazzszene und verbindet Jazz, Klassik und Neue Musik zu einer unverkennbaren Klangsprache. Nach ihrem international beachteten Trioalbum „Plateaux“ rückt sie nun das Klavier ganz ins Zentrum. Ihr neues Soloalbum versteht sie als klangliche Landkarte: Mit nuancierten Improvisationen und einem dynamischen, beinahe klassischen Anschlag lotet sie musikalische Grenzen aus und lässt unterschiedliche Genres ineinanderfließen. Gelegentlich setzt sie dabei auch ihre Stimme als zusätzliche Klangfarbe ein. Mehr Infos und Tickets unter www.kiel.de/kulturforum.

16. Oktober, 20 Uhr • KulturForum, Kiel



Foto: privat

Kiel dreht auf. Und durch.

Nacht der Clubs

Sa \ 10 \ 10 \ 26

Die Partytour durch Kiel

Kostenloser Shuttleservice + SprottenFlotte

Eintritt 12€ VVK \ 15€ AK \ ab 20:00 Uhr

Anna \ Ben Briggs \ Bunker Club \ Do Sul

Hansa48 \ Luna \ MAX \ Pumpe \ Schaubude

kultur-rausch.de



ABK Sauber, Kiel! · Dithmarscher Pilsener · afri cola · Bluna · SprottenFlotte Bikesharing KielRegion · Kieler Leben · FIETE Das Campus-Magazin · Kiel-Marketing

Kiel dreht auf. Und durch.

Nacht der Clubs

Sa\10\10\26

Nacht der Clubs
Sa\10\Oktober\2026

20:00 **Hansa48** \ **Comic Battle.**
Live: **Sektempfang**
Comic Battle + Konzert.
Stifte kreuzen \ Jazz Cover

20:00 - 02:00 **DoSul** \ **Groove Unlimited**
mit **DJ [UDoZ]**
Party. All Styles

20:00 **Luna** \ **Fruitytunes** x **Karaoke Boys** w/ **Kono & Coach**
Party. Pop \ Rap \ Hits \ 2000's \ 90's \ Classics

21:00 **Ben Briggs** \ **GIN & JUICE**
mit den **DJs D-Bone & Jay-T**
Party. Throwback Hip Hop \ R'n'B \ Black

21:00 **Schaubude** \ **Trash Force** meets **Sachsentrance**
w/ **THE JAKOB SISTER, SABU!, LE BLEU, LESSIG**
Party. Trance \ Hardtrance \ Happy Hardcore

22:00 **Anna** \ **ANNA... Die volle Dosis!**
Party. Black \ Charts \ House \ Techno

22:00 **Pumpe R. Salon** \ **Bionic Cycle.**
Lineup: **Jazzid** (Sol Music), **Johan** (SolarTech), **Mac Labor** (Bionic Cycle), **Morbus Flux** (Mondmaler)
VisualArts: **Space Tekk**
Party. Psychedelic \ Progressive Trance

23:00 **MAX** \ **FIESTA MAXIMA!**
Party. Reggaeton \ Latino Music

23:59 **Bunker Club** \ **BUNKER CLUB VINYL ONLY**
Line-Up: **TOWNES, PILEA, MHP, ALI E., SALTZMANN**
Party. House \ Techno

Doppelt hält besser!

Die Nacht der Clubs geht in Kiel in die zweite Runde! Denn am **Samstag, den 10. Oktober 2026** heißt es wieder: einmal Eintritt zahlen und die ganze Nacht durch Kiels Clubszene ziehen.

Gerade zum Start des Wintersemesters ist das die perfekte Gelegenheit für alle Neu-Kieler, Studis und natürlich auch für alle anderen, Kiel und sein Nachtleben neu zu entdecken. 9 Clubs, eine Nacht und jede Menge gute Musik – ihr entscheidet selbst, wo ihr starten und weiterziehen wollt.

Und wer sparen möchte, kann ab sofort im **Vorverkauf das Einlass-Ticket für nur 12 Euro** bequem online sichern und direkt per PayPal oder Kreditkarte bezahlen. Mit eurem Ticket könnt ihr dann direkt mit dem Shuttle zu einer Location eurer Wahl fahren. Dort zeigt ihr einfach euren QR-Code vor und bekommt euer Bändchen – und schon kann die Clubtour starten. Alternativ ist das Einlass-Ticket (Kein Bändchen – Ticket berechtigt zum Umtausch im Club) auch im Welcome Center Kiel erhältlich. Der Vorverkauf läuft am Veranstaltungstag, 10.10.2026 bis 20:00 Uhr. Danach kostet der Eintritt die ganze Nacht an allen **Abendkassen 15 Euro.** Und damit ihr entspannt von A nach B kommt, ist der **kostenlose Shuttle-Service** bereits im Ticket enthalten. Dafür stehen euch ein **Doppeldecker-Bus** von City Sightseeing Kiel sowie die **Räder der SprottenFlotte** zur Verfügung. Also: Ticket schnappen, Bändchen holen und los geht's. Kiels Clubszene wartet auf euch!

An dieser Stelle möchten wir zudem insbesondere folgende Unternehmen unseren Dank für ihre Unterstützung aussprechen, ohne die der Kultur-Rausch nicht möglich wäre: **Afri Cola, Bluna Dithmarscher Brauerei, Essmann Gastronomie Service, Jörgen Petersen & Sohn, SprottenFlotte, Thomsen Werbemittelvertrieb** und unser **Abfall- und Umwelt-Partner ABK.** Zudem ein großes Dankeschön an unsere Medienpartner **KIELerleben, Fiete – Das Campusmagazin** und **Kiel Marketing!**

Wir wünschen allen Gästen viel Spaß!

Euer Kultur-Rausch Team

Online-Vorverkauf

Tickets im Vorverkauf
https://kiel-sailing-city.de/nachtderclubs
12,00 € (nur online)

oder 15,00 € an der Abendkasse bei jedem der 9 Clubs.


DO SUL
bar · music
COACH
LUNA
nacht club kultur
KONO
KARAOKE
BOYS
BEN CLUB
BRIGGS
SCHAUBUDE
KIEL
MAX
NACHTTHEATER
KIEL
LESSIG
SABU!
THE JAKOB SISTER
hansa 48
Anna
CLUB & DISCOSTADL
pumpe
MORBUS FLUX
MAC LABOR
JAZZID
JOHAN
MHP
ALI E.
TOWNES
SALTZMANN
PILEA
BUNKER CLUB



ANZEIGE

TEXTILE HANDWERKS-KUNST NEU ENTDECKT

Feine Seide, flauschige Wolle, rustikales Leinen und jede Menge kreative Ideen: Am 17. und 18. Oktober wird das **Museum Tuch + Technik** in Neumünster wieder zum Treffpunkt für hochwertige Handwerkskunst. Beim Webermarkt präsentieren rund 30 Aussteller*innen individuelle, meist handgefertigte Arbeiten aus Textilien, Leder, Filz oder Papier. Zu entdecken und zu kaufen gibt es unter anderem Kissen, Decken und Tischwäsche, originelle Papierarbeiten sowie handgefertigte Taschen und Portemonnaies aus Leder. Rund ein Drittel der Aussteller*innen ist in diesem Jahr zum ersten Mal dabei. Eine Fachjury hat alle Teilnehmer*innen nach handwerklicher Qualität und künstlerischer Handschrift ausgewählt. Auch Zuschauen ist ausdrücklich erwünscht: Bei Spinn- und Webvorführungen zeigen Handwerker*innen, wie traditionelle Techniken funktionieren, und beantworten Fragen rund um ihr Handwerk. Für Kinder ist außerdem ein Kreativangebot geplant. Wer zwischendurch eine kleine Pause braucht, kann sich bei Kaffee und Kuchen stärken, angeboten vom Förderverein des Museums Tuch + Technik. Eintritt: Erwachsene 6 Euro, Schüler*innen und Studierende 2 Euro, bis 18 Jahre frei. Die Eintrittskarte vom Samstag gilt für beide Tage.

17. und 18. Oktober, jeweils 10 bis 18 Uhr • Museum Tuch + Technik, Neumünster

Foto: Elblinnen / Anne Andersson





Foto: Sydney Winn

SEGO

„Art-Punk by non-punk non-artists“ – so beschreiben Sego ihren Sound selbst. Die aus Utah stammende und heute in Los Angeles beheimatete Band verbindet experimentelle Grooves mit eingängigen Indie-Pop-Hooks und einer ordentlichen Portion Eigensinn. Damit haben sich Sego längst über die US-Indieszene hinaus einen Namen gemacht. Gemeinsam leben und arbeiten Spencer, Thomas, Derv und Kathleen in einem alten Lagerhaus in Downtown L.A. – und feilen dort weiter an ihrem eigenwilligen Art-Punk-Sound. Mehr Infos und Tickets unter www.hansa48.de.

21. Oktober, 20 Uhr • Hansa48, Kiel

ULAN & BATOR

Unter den zwei Mützen von Ulan & Bator gibt es immer wieder Neues zu entdecken – diesmal heißt es „UNDSINN“. Nach ihrem mit dem Deutschen Kabarettpreis 2022 ausgezeichneten Programm „ZUKUNST“ setzen Frank Smilgies und Sebastian Rüger ihre Forschungen am selbst ernannten „Krazy Kabarett“ fort. Seit mittlerweile 24 Jahren verbinden die beiden Poesie, Comedy und Kabarett mit Sprachspiel, Körperperformance, Tanz und Gesang. Dabei bewegen sich die „intellektuellen Clowns“ spielerisch zwischen feinem Jux und Gesellschaftskritik, Musikalität und Philosophie, Tiefgang und herrlichem Unsinn. Mehr Infos und Tickets gibt es unter www.metrokino-kiel.de.

25. Oktober, 20 Uhr • Metro-Kino, Kiel

Foto: Enrico Meyer





Bo Hansen und Celina von Wrochem alias Lina Bó

ZWISCHEN ASPHALT UND STERNENHIMMEL

Ein selbst ausgebauter VW Crafter als Zuhause, rund 120 Konzerte im Sommer und jede Menge Geschichten von unterwegs: Mit ihrem neuen Album „Asphalt und Sterne“ gehen Lina Bó auf große Headline-Tour – und machen am 8. Oktober auch in der Kieler Pumpe Halt.

Der Weg von Lina Bó verlief bisher alles andere als normal. Nachdem sie sich beim Musikstudium in den Niederlanden kennengelernt hatten, gingen sie im ersten Jahr nach dem Studium mit einem Pkw und einem Zelt auf Tour. Das Auto war randvoll mit Instrumenten und geschlafen wurde im Zelt daneben. Während Corona machten sie Straßenmusik in Schleswig-Holstein und landeten schließlich bei einem spontanen Auftritt in der Flensburger Eckkneipe „Tableau“. Dort saß das Produzententeam Elephant Music im Publikum. Aus der Begegnung entwickelte sich eine Zusammenarbeit, später folgte sogar ein Vertrag mit Sony Music. Irgendwann entschieden sich Lina Bó jedoch, ihren musikalischen Weg wieder selbstbestimmter zu gehen – bis heute gemeinsam mit Elephant Music. Auch ihr Tourleben bekam ein Upgrade: Bei einem Konzert im Schlei Café in Bohnert lernten sie den Karosserie- und Fahrzeugbaumeister Georg aus Fleckeby kennen. Mit seiner Unterstützung bauten sie Anfang 2024 einen VW Crafter selbst zum Tourbus aus. Seither ist er nicht nur Transportmittel, sondern ihr Zuhause auf vier Rädern.



26 STÄDTE, EIN NEUES ALBUM

Inzwischen stehen im Sommer rund 120 Konzerte auf dem Programm. Lina Bó spielten unter anderem bei Festivals wie dem Deichbrand, Lieder auf Banz und Herzberg und waren als Vorband mit den Fantastischen Vier, AnNa R. und Santiano unterwegs. Aus diesen Begegnungen entstanden auch gemeinsame Songs – darunter „wenn ich dich je vergess“ mit Santiano und „Wir waren hier“ mit AnNa R.

Am 2. Oktober erscheint nun das neue Album „Asphalt und Sterne“. Passender könnte der Titel kaum sein: Das Duo lebt zwischen Autobahnen, Konzertbühnen und Sternenhimmel und verarbeitet genau diese Erlebnisse in seinem Folkpop. Mit dem neuen Album geht es durch 26 Städte.

In Kiel sind Lina Bó am 8. Oktober in der Pumpe zu erleben. Mehr zu Lina Bó findest du unter www.linabo.de.

8. Oktober • Die Pumpe, Kiel
15. November • Riders Café, Lübeck
18. November • Kent Club, Hamburg
21. November • Kühlhaus, Flensburg

Fotos: Christoph Eisenmenger, Malte Paulsen

ROB MOIR

Aus Toronto kommt Rob Moir ins Prinz Willy. Der kanadische Singer-Songwriter bewegt sich zwischen Alt-Folk, Indie-Rock und Americana und setzt dabei auf klare Melodien und erzählerische Texte. In seinen Songs geht es um Aufbruch, verpasste Momente und das Leben unterwegs – Themen, mit denen sich Moir bestens auskennt: Seit Jahren tourt er international und stand bereits mit Künstler*innen wie Neko Case, Frank Turner und The White Buffalo auf der Bühne. Im Prinz Willy ist er ganz nah am Publikum zu erleben. Der Eintritt ist frei, der Hut geht rum. Mehr unter www.prinzwilly.de.

23. Oktober, 20 Uhr • Prinz Willy, Kiel



Foto: privat



Foto: Max Kreby/Der Monograf

BLACK ELEPHANT BAND

Hinter „The Black Elephant Band“ steckt Jan Bratenstein aus Nürnberg mit seinem „Solo-Antifolk-Folkpunk-Songwriter-Projekt“. Mit Gitarre, Mundharmonika und markant knurrender Stimme liefert der Kulturpreisträger kurze, ungeschliffene Songs voller schrägem Humor und bitterböser Weltbetrachtungen. Musikalisch trifft dabei ein bisschen Bob Dylan auf Jack Black und die schnörkellose Direktheit der Ramones. Kaum ein Song dauert länger als zweieinhalb Minuten – mehr braucht Bratenstein auch nicht, um seine Geschichten auf den Punkt zu bringen. Mehr Infos gibt’s unter theblackelephantband.com.

5. November, 20 Uhr • Kleiner Kobel, Kiel



MUSA DAGH

Mit massivem Noiserock mischen Musa Dagh seit 2021 die deutsche Alternative-Szene auf. Nach ihrem gefeierten Debüt und dem zweiten Album „No Future“, das Platz 34 der deutschen Charts erreichte, hat sich die Band inzwischen neu formiert. Safi übernimmt Gesang und Bass, Martin Kessler sitzt am Schlagzeug, Aren Emirze bleibt an der Gitarre. Die neue Besetzung bringt frische Energie und einen direkteren, impulsiven Sound mit. Ende Mai 2026 erschien das neue Album, mit dem Musa Dagh nun auf Tour sind: laut, intensiv und musikalisch unberechenbar. Mehr Infos und Tickets unter www.schaubude-kiel.de.

31. Oktober, 20 Uhr • Schaubude, Kiel

Foto: Olaf Gallas, Christoph Eisenmenger

AGE IS A FEELING

Wie fühlt es sich an, ein ganzes Leben in einem Theaterabend zu durchqueren? In „Age is a Feeling“ von Haley McGee spielt Rafaela Schwarzer eine Frau durch die unterschiedlichsten Stationen des Lebens. Es geht um große Lieben und leidenschaftliche Affären, Freundschaften und Kinderwunsch, Karriere, verpasste Chancen, Scheitern und all die kleinen Momente dazwischen. Das Stück blickt zugleich komisch und nachdenklich auf die Frage, was Alter eigentlich bedeutet. Beim Edinburgh Fringe Festival wurde McGee dafür mit einem Autorinnenpreis ausgezeichnet. Mehr Infos, alle Termine und Tickets gibt es online unter www.die-komoedianten.de

Premiere: 25. Oktober, 18 Uhr • Theater Die Komödianten, Kiel



Foto: Theater Die Komödianten

Dein Festessen war nie so einfach!

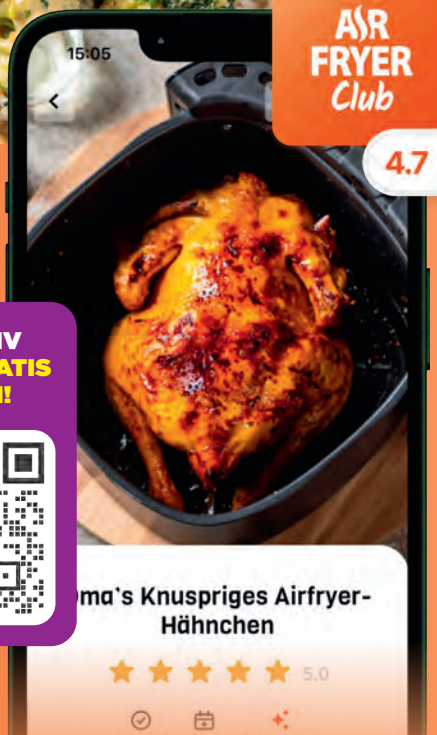
Die besten Airfryer-Rezepte an einem Ort



Foto: Anna Gieseler/mit KI bearbeitet (1)

AIR FRYER Club

4.7 ★



AIR FRYER Club

Dein Airfryer.
Dein Club. Deine App.

Als Club-Mitglied erwarten dich: Finde neue Lieblingsrezepte an einem Ort und freue dich auf knusprige Ergebnisse – ganz einfach aus deinem Airfryer. Vom schnellen Feierabendessen bis zum Weihnachtsmenü.

www.airfryer.club/welcome-regio

EXKLUSIV
7 TAGE GRATIS TESTEN!



DIE NÄCHSTE
KIELERLEBEN
erscheint am
30.10.
Anzeigenschluss
19.10.

AUS DER REDAKTION

NEUE HOCHZEITSLOCATION: UNSER BÜRO







Normalerweise entstehen bei uns im Büro Magazine und – zum Teil auch ziemlich verrückte – Social-Media-Ideen. Neulich aber wurden wir Teil eines besonders wilden Einfalls: Plötzlich hingen Wimpelketten im Besprechungsraum, Konfetti flog durch die Luft, und Förde Fräulein Kathrin stolzierte mit einem Blumenstrauß in den Händen und in verdächtig weißem Outfit Richtung „Altar".
Der Grund für diese spontane Büro-Hochzeit war ein Reel-Dreh zu Förde Fräuleins Marryland, dem Hochzeitsfestival, das wir am 14. und 15. November in der Halle 400 veranstalten. Bei dieser etwas cooleren Hochzeitsmesse dreht sich zwei Tage lang alles ums Ja-Wort, den JGA, ums Feiern und um allerlei schöne Details. Ob DJ-Sets, Mode, Event-Locations, Fotograf*innen oder die perfekte Blütendeko – hier kannst du stöbern und dich in Ruhe inspirieren lassen. Sogar eine richtige Probefeier zum Ausklang steht auf dem Programm.

Also: Termin notieren, Herzensmenschen einpacken und am 14. und 15. November in die Halle 400 kommen. Alles zum Programm findest du unter marry-land.de. Wir jedenfalls haben die Wimpelketten vorerst hängen lassen und freuen uns darauf, dich im Marryland zu begrüßen!

Fotos: falkemedia Regional

IMPRESSUM

KIELerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH
Geschäftsführung: Gesa Schimmer & Kathrin Wesselmann (V. i. S. d. P.)
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel
Tel.: 0431 / 200 766-933, Fax: 0431 / 200 766-50
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

Chefredaktion:
Kathrin Wesselmann

Redaktion:
Tel.: 0431 / 200 766-933
E-Mail: redaktion@kielerleben.de

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

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:
Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de
Gesa Schimmer, Tel.: 0431 / 200 766 75
E-Mail: g.schimmer@falkemedia.de
Mirja Katinka Terhaar, Tel.: 0151/14 12 91 22
E-Mail: mk.terhaar@verlagskontor-sh.de

Layout & Bildbearbeitung:
Andrea Nommensen, Sandra Huege
Titelgestaltung: Andrea Nommensen
Anzeigengestaltung: Nicolas Rexin
Titelfoto: Adobe Stock
Illustrationen: Adobe Stock
Vertrieb: Die KIELerleben erhältst du an über 1.000 Vertriebspunkten in und um Kiel.
Abopreis: 32,90 Euro
Aboservice: Tel.: 0431 / 200 766-00

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein – Der Blog
www.foerdefraeulein.de
Sylt Fräulein – Der Blog
www.syltfraeulein.de
RENDSBURGerleben
www.rendsburgerleben.de
Lebensart im Norden
www.lebensart-sh.de
Tipps für Kids – Das Familienmagazin
www.tippsfuerkids.de
FIETE – Das Campusmagazin
www.fiete-kiel.de
Geht los! – Das Azubimagazin
www.gehtlos-sh.de

KIELERLEBEN
WWW.KIELERLEBEN.DE

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

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

© 2026 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.

Neu!

Ross Antonys erstes

Weihnachtsmagazin



Himmlisch
Seine liebsten Backrezepte für den Advent

Exklusiv
So feiert der Entertainer und Sänger privat

Gratis
XXL-Fan-Karte zum Aufhängen oder Verschenken

Foto: Dinali/stock.adobe.com/Generiert mit KI (1)

Jetzt scannen und bestellen

JETZT BESTELLEN: www.landgenuss-magazin.de/weihnachtszauber-regio

von LandGenuss