

Kielerleben

IM TREND: HYGGE & HOMING

Dekoideen und Einrichtungstipps für mehr Gemütlichkeit

WELCOME CENTER KIELER FÖRDE

Modern und digital: Kiels neue Anlaufstelle mitten in der Stadt



Herbst.
Herbst, Hurra!

Lasst uns durch den Wald spazieren, Pilze sammeln und Leckeres mit Kürbis zaubern – der goldene Oktober ist da!

Von der Hand in den Mund.

*Altländer Apfelkuchen -
üppig belegt mit frischen
Äpfeln aus unserer
Region!*



**JETZT MIT
30%
WENIGER
ZUCKER!**

Günther

Bäcker seit 1882



Mit selbstgekochtem Vanillepudding,
für das wie-von-Oma-Bauchgefühl.



Die KIELerleben-Crew:
v. li.: Kristina, Sina, Judith, Marleen, Mirjam,
Sebastian, Jörg, Kathrin, Anne, Nadja,
Markus, Gina und Mona

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

in der Kieler Innenstadt hat sich in den vergangenen Monaten einiges getan. Wer sich länger nicht in der City aufgehalten hat, staunt nicht schlecht, denn der Kleine Kiel-Kanal hat das Stadtbild rund um den Bootshafen doch schon ziemlich gewandelt. Nun tut sich auch was am unteren Ende der Holstenstraße: Anfang Oktober eröffnet am Stresemannplatz, in den Räumlichkeiten der ehemaligen Hauptpost, das Welcome Center Kieler Förde. Hier ist ein digitaler Erlebnis-, Informations- und Aufenthaltsort mit gastronomischem Angebot entstanden, eine moderne Anlaufstelle für Tourist*innen, Geschäftsreisende, Neukieler*innen und Urgesteine der Fördestadt. Was genau euch dort erwartet, erfahrt ihr ab Seite 22.

Auf der Suche nach einem Stellplatz für ihren Bus, ist Redakteurin Mona auf eine tolle Geschichte gestoßen: In Friedrichsort hat sich vor einiger Zeit die „StrandFabrik“ angesiedelt. Der Coworking-Space bietet anderen Start-ups Raum, sich zu entwickeln und in Ruhe an ihren Projekten zu tüfteln. Dafür stellt die „StrandFabrik“ eine Halle zur Verfügung, die durch die Miete derer finanziert wird, die hier ihren Bus unterstellen. Gemeinsam mit Kollegin Judith machte sich Mona auf den Weg nach Friedrichsort, um einem der hier ansässigen Jungunternehmen einen Besuch

abzustatten (Seite 34/35).

Wen es an diesen herrlichen Herbsttagen noch weiter aus der Stadt herauszieht, für den haben wir ein paar richtig schöne Ideen und Ausflugstipps zusammengestellt. Habt ihr zum Beispiel schon mal selbst Pilze gesucht? Sicherlich eine der abwechslungsreichsten Alternativen, um Menschenmassen zu vermeiden. Bevor ihr euch auf einen Streifzug durch die Wälder begeben, gibt es aber natürlich einiges zu beachten. Was das ist, erfahrt ihr ab Seite 6. Neben Pilzen hat auch der Kürbis endlich wieder Saison, Grund genug für uns, mal über den Tellerrand zu blicken und statt der beliebten Suppe ein paar andere kreative Kreationen zu probieren. Wie wäre es mit Kürbis-Frikadellen, Wedges oder einer Kürbis-Smoothie-Bowl? Probiert es aus, die Rezepte dazu verraten wir euch auf Seite 83.

Nun wünschen wir viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe, einen goldenen Oktober voller Sonnenschein, klarer Luft, Kastanien und allem, was dazugehört!



*Eure Kathrin Wesselmann
und die KIELerleben-Crew*

EIMI SAY
STYLE
SPEAK
EIMI



ZUM BEISPIEL:

RUGGED TEXTURE

150ml
statt 75ml

39%
gespart

17,90

FÜR KURZE ZEIT
UND NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT

DIE STYLING-KLASSIKER IN XXL
ZUM VORTEILSPREIS

KLINCK
Dein Friseur

klinck.de/salonfinder



10
Herbstmärkte, Erntedank
und Naturspektakel



24
Könnte die Kiellinie
so aussehen?



82
À Table: Der Herbst
deckt den Tisch!



74
Ein bewegender Besuch
im Hospiz



42
Jetzt wird es gemütlich



94
Homo Faber kommt nach Kiel



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

HERBST, HERBST - HURRA!

- Auf geht's zum Pilzesammeln **6**
- Solawi: ein Zukunftsmodell? **8**
- Kunterbunte Ausflugstipps **10**

GLEIS & MEHR

- Förde Fräuleins Itzehoe-Insider **18**

STADTGESCHEHEN

- Kiels neues Welcome Center **22**
- Was passiert an der Kiellinie? **24**
- Start-up ymake in der StrandFabrik **34**

SPORT

- Saisonstart bei Holstein Kiel **36**
- Wind in den Segeln beim KYC **38**

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

- Hyggeliges vom Sofa bis zum Kamin **40**

AUTO & TECHNIK

- Neues aus der Motorwelt **58**

MODE

- Heiße Herbsttrends 2020 **63**

KÖRPER & SEELE

- Verwöhnen und verwöhnen lassen **66**
- Zu Besuch im Hospiz Kieler Förde **74**

HUNGER & DURST

- Raffinierte Kürbis-Rezepte **83**
- Deftige Schmorgerichte **90**

KULTUR & UNTERHALTUNG

- Aktuelle Ausstellungen, Buchtipps und Events **92**
- Tequila & The Sunrise Gang im Interview **102**

JEDEN MONAT DABEI

- Editorial **3**
- Horoskop **64**
- Termine **107**
- Kolumne „Spökenkieker“ **111**
- Was finde ich wo **112**
- Impressum/Aus der Redaktion **114**

Kiels neuer
Optiker am Asmus-
Bremer-Platz

Schtilvolle Beratung.

Holstenstraße 51-53
24103 Kiel, shtony.de
Mo - Fr 10 bis 18 Uhr Sa 10 bis 16 Uhr
T +49. 431. 239 697 12
www.facebook.com/shtony
www.instagram.com/shtonyoptik

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

Shtony ●●



HERBST, HERBST - Hurra!

Für viele ist der Herbst nicht nur die gemütlichste, sondern auch die leckerste Jahreszeit. Pilzesammeln kombiniert beides. Erst gemütlich durch die Wälder streifen und Pilze suchen, danach mit der Familie das leckere Gericht vertilgen. Was ihr noch im Herbst erleben könnt, verraten wir auf den nächsten Seiten.

PILZE STATT PARTY

Tipps für die Freizeitgestaltung während Corona

Die Clubs bleiben weiterhin geschlossen, die meisten Konzerte werden verschoben und nach wie vor gilt: Abstand halten und Menschenmassen vermeiden, um die Liebsten zu schützen. Es wird also höchste Zeit abwechslungsreiche Alternativen für die freie Zeit zu suchen. Da kommt es ganz gelegen, dass die Pilzsaison in vollem Gange ist: Diese geht von Spätsommer bis Herbst. In dieser Zeit wachsen fast überall Pilze, wo Bäume stehen. Welche Art hängt immer von den Baumarten ab, so hat jede Pilzsorte ihre eigene Vorliebe. Pfifferlinge zum Beispiel bevorzugen laut dem Naturschutzbund NABU, Laub- und Nadelwälder, Maronen hingegen wachsen am liebsten an Kiefer- oder Fichtenbäumen.

Philip Sponholz (24) kennt das genannte Problem: „In der Coronazeit vermisste ich am meisten öffentliche Veranstaltungen.“ Als Alternative muss man sich jetzt andere Dinge einfallen lassen. Bevor es ans Sammeln geht, gibt es jedoch mehrere Regeln zu beachten. Philip Sponholz selbst ist kein Fachmann, aus seiner bisherigen Erfahrung weiß er: „Man sollte nicht einfach so losgehen, es ist wichtig sich vorher zu informieren und im besten Fall einen Experten dabei zu haben.“ Denn nicht jede Pilzsorte ist zum Verzehr geeignet. Es gibt einige, die komplett ungenießbar schmecken und nicht wenige, die sogar giftig sind. Deshalb ist es vor allem für Anfänger ratsam, sich vorher gut zu belezen und gesammelte Pilze nur nach sicherer Zuordnung zu ernten. Hilfreich ist hierfür ein Bestimmungsbuch, welches außerdem auf Verwechslungsgefahren hinweist. „Wenn man sich nicht sicher ist, lieber die Finger davonlassen“, rät Philip Sponholz. Und außerdem: „Am besten ist es beim Zubereiten der Pilze von jeder Sorte einen übrig zu lassen. Wenn es zu Verwechslungen kommen sollte, kann man so gleich dem Arzt zeigen, welche Pilzart zur Vergiftung geführt hat.“

Das Sammeln ist generell nur für den Eigenbedarf erlaubt, das bedeutet circa ein Kilogramm pro Person. Verboten ist das Pilzesammeln



Philip Sponholz im Brekendorfer Forst im Naturpark Hüttener Berge. Seine Lieblingspilze sind Pfifferlinge und Steinpilze

auf Privatgelände und in Naturschutzgebieten. Sobald man diese Regeln kennt, kann es auch schon losgehen. Die Pilze dreht man inklusive Stiel vorsichtig aus dem Boden, gräbt sie aus oder schneidet sie kurz über dem Erdboden mit einem Messer ab. Entstandene Löcher sollten unbedingt wieder zugemacht werden, um das Pilzgeflecht nicht auszutrocknen. Denn Pilze wachsen jedes Jahr wieder an der gleichen Stelle.

Frisch gesammelte Pilze sollten am besten innerhalb von 24 Stunden verzehrt werden. Daher bietet es sich an, diese sofort nach dem Sammeln, Identifizieren und Säubern zuzubereiten. Je nach Pilzart zum Beispiel in der Pfanne, im Ofen oder auch als Gewürz. Auf diese Weise lässt sich also nicht nur regional und günstig kochen, sondern auch ein toller Tag mit Freunden und Familie verbringen – trotz Mindestabstand!

Jessie Sperling

Ein paar Tipps



Pfifferling (re.) und Maronenröhrling sollten auf jeden Fall im Sammelkörbchen landen. Ihr findet sie häufig in der Nähe von Kiefern und Fichten



Die meisten Pilze mögen Plätze mit viel Moos und Laub. An diesen Stellen sollte man genauer hingucken



Beliebte Regionen zum Pilzesammeln in Schleswig-Holstein sind beispielsweise der Immenstedter Wald, die Umgebung um den Kellersee, der Seeburger Forst, der Tangstedter Forst oder der Naturpark Hüttener Berge.

SOLIDARISCH *die* *Ernte* TEILEN

*Faire Preise und Planungssicherheit für die einen, nachhaltige und regionale Lebensmittel für die anderen: In der Solidarischen Landwirtschaft (Solawi) machen Produzent*innen und Verbraucher*innen gemeinsame Sache.*



„Die Betriebe haben Planungssicherheit, sind unabhängig von Markt und Preisdruck. Davon profitieren auch die Mitglieder, die stabile Preise bezahlen.“

Bio-Landwirt Dieter Pansegrau vom Wurzelhof in Schinkel setzt auf Bodenpflege statt Pflanzendüngung

Ein Beispiel im Norden sind die Schinkeler Höfe. 2015 haben sich vier Betriebe mit einem festen Kundenstamm zusammengeschlossen. KIELerleben war zu Besuch auf dem Wurzelhof in Schinkel.

Donnerstagmorgen um 9 Uhr herrscht auf dem Hof von Dieter Pansegrau, Bozka Klimova und Gabi Pansegrau bereits reges Treiben. Schon im Morgengrauen hat sich ein Team auf den Weg zu einem der insgesamt fünf Wochenmärkte gemacht, die der Wurzelhof wöchentlich beschickt. Die Gemüseausaat in Anzuchtpaletten läuft auf Hochtouren, und außerdem ist heute der Liefertag für die Solawi-Mitglieder. Das Team um die drei Betriebsleiter ist am Packen: Salate, Radieschen, Rote Bete und Co. wandern in die Gemüsekisten, die Fahrer Tilman Wolff gegen halb 11 Uhr abholen wird. Er wird die Waren, ebenso wie die der drei anderen Betriebe, in die insgesamt 22 Depots zwischen Eckernförde und Kiel ausliefern. Von dort können die Mitglieder, die sogenannten Solawistas, einmal in der Woche ihren Ernteanteil abholen.

NACHHALTIG WIRTSCHAFTEN

Seit 1986 betreibt Dieter Pansegrau den Bio-Gemüsebaubetrieb, nördlich des Nord-Ostsee-Kanals zwischen Kiel und Eckernförde gelegen. Die Pflanzen wachsen auf insgesamt elfeinhalb Hektar im Freiland und in Gewächshäusern. Für den Landwirt sind Erhalt und Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit zentral.

„Wir setzen auf Bodenpflege statt Pflanzendüngung,“ sagt der 62-Jährige. „Auf externen Stickstoffdünger verzichten wir komplett.“ Stattdessen binden Hülsenfrüchte als Vorkultur oder als Beipflanzung mit Hilfe von Bakterien den Luftstickstoff und machen ihn so für andere Pflanzen verfügbar.

Hinzu kommt eine ausgeklügelte 16-jährige Fruchtfolge. Insgesamt eine Praxis, die weit über die Anforderungen der Bio-Anbauverbände hinausgeht.

MARKTUNABHÄNGIGE PLANUNGSSICHERHEIT

Von dem Prinzip Solawi ist Dieter Pansegrau überzeugt. „Die Betriebe haben Planungssicherheit, sind unabhängig von Markt und Preisdruck. Davon profitieren vor allem die bäuerlichen Betriebe, die nachhaltig wirtschaften. Aber eben auch die Mitglieder, die stabile Preise bezahlen.“ 182 Haushalte versorgen die Schinkeler Höfe zurzeit. Neben dem Wurzelhof sind der Milchviehbetrieb Rzehak, Ziegenhof Mevs sowie die Bäckerei KornKraft Teil des Verbunds. In den wöchentlichen Ernteanteilen der Mitglieder sind je nach Saison und Ernte verschiedene Gemüse, Kartoffeln, Salate und Kräuter sowie Milch, Joghurt und Quark, Rindfleischprodukte sowie verschiedene Ziegenkäse und -fleisch enthalten. Aus der Bäckerei kommen zudem Brot oder Brötchen sowie Getreide. 172 Euro kostet derzeit ein Ernteanteil im Monat, hinzu kommen 13 Euro Liefer- und Depotgebühr. Die Solawistas decken mit ihren monatlichen Beiträgen die laufenden Kosten der Betriebe und tragen auch deren Risiken mit. „Das Prinzip lebt von Solidarität, Gemeinschaft und Respekt“, sagt Dieter Pansegrau.

DIE SOLAWISTAS

Cathrin Hirsch und Bernd Techau sind zwei der Solawistas. „Wir können mit dem Modell die Höfe sichern und eine bäuerliche biologische Landwirtschaft in unserer Region fördern“, sind beide überzeugt. Durch den engen Kontakt zu den Betrieben habe sie außerdem eine andere Wertschätzung von Lebensmitteln entwickelt, so Cathrin Hirsch. „Ich habe mittlerweile einen viel höheren Anspruch an den Geschmack. Dafür ist es mir egal, wenn eine Möhre mal krumm ist.“ Auch die Gemeinschaft, wie zum Beispiel freiwillige Ernteaktionen oder regelmäßige Feste, wissen Cathrin Hirsch und Bernd Techau zu schätzen. Ebenso wie Tilman Wolff, der mittlerweile den blauen Transporter mit den Gemüseboxen belädt, sind die beiden Solawistas überzeugt: „Das Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft ist ein Zukunftsmodell.“

Von Karen Jahn

Solawista Cathrin Hirsch schätzt frische Lebensmittel direkt von den Erzeugern aus der Region



„Das Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft ist ein Zukunftsmodell.“

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



**Unsere Kursangebote –
jetzt anmelden!**

Entdeckertag

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

Platzreifekurs

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

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

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

und danach ...

Der Uhlenhorster Starter

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

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

Winter-Green-Fee

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

für nur
38,- €
18 Löcher
Golf spielen



Golf- & LandClub
Gut Uhlenhorst

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

KIELS GUTE ADRESSEN
Besonders für Sie.



*Von reifen Äpfeln bis
zu goldenen Ähren – deshalb feiern
wir Erntedank.*

Herbstzeit ist Erntezeit – Die Natur beschert uns reife Früchte und Getreide. Das Erntedankfest erinnert daran, dass eine reiche Ernte nicht selbstverständlich ist. Seit Jahrhunderten feiern Menschen dieses Fest, um sich für die Gaben der Natur zu bedanken.

RELIGIÖSE UND WELTLICHE HINTERGRÜNDE

Die Ursprünge des Erntedanks liegen in vorchristlicher Zeit und basieren auf Bräuchen der alten Römer. Ähnliche Feiern, wie wir sie heute kennen, soll es bereits seit dem dritten Jahrhundert n. Chr. gegeben haben. Die religiösen Hintergründe gehen auf die Abhängigkeit der Menschen von der Natur zurück – für jede Ernte wurde Gott gedankt. Aus weltlicher Sicht liegen die Hintergründe im Mittelalter, als die Felder Grundherren gehörten, denen die Bauern zu Abgaben verpflichtet waren. Als Abschluss der Ernte wurde symbolisch eine Erntekrone überreicht und der Grundherr richtete ein Fest mit Essen, Bier und Tanz aus.

UNTERSCHIEDLICHE BRÄUCHE

Begangen wird das Fest mit Gottesdiensten, zu deren Anlass der Altarraum mit Früchten und Ähren geschmückt wird. Andere Bräuche sehen gemeinsame Festessen oder das Verbrennen von Strohfiguren in Form von Opfergaben vor. Mancherorts gibt es anlässlich der Ernte auch Straßenumzüge mit geschmückten Wagen. Am wichtigsten ist jedoch, das Bewusstsein für die Verbindung von Mensch und Natur zu stärken.



Advertorial

HOLSTEINER HERBSTMARKT AUF GUT EMKENDORF

Die Natur verzaubert uns mit einem Feuerwerk an Farben zum Abschluss des Gartenjahres. Auf dem Holsteiner Herbstmarkt auf Gut Emkendorf könnt ihr die goldene Jahreszeit vom 16. bis 18. Oktober in vollen Zügen genießen. Der Markt ist weit über die Grenzen Schleswig-Holsteins hinaus bekannt und lockt circa 150 Aussteller*innen aus Deutschland und den angrenzenden Ländern ins schöne Emkendorf. Wer alles dabei ist, erfahrt ihr auf www.land-gefluester.de etwa 14 Tage bevor der Markt startet. Die größte Herbstfrucht, die ihr dort bestaunen könnt, ist wohl der Kürbis in all seinen Formen. Aber auch auf Blütenvielfalt müsst ihr nicht verzichten, denn die Herbstchrysanthen zeigen sich von ihrer schönsten Seite. Die stimmungsvollen Dekorationen

auf dem Holsteiner Herbstmarkt in Emkendorf sind aus ganz Schleswig-Holstein zusammengetragen. Unter anderem kommen verschiedene Sorten Kohl und Wurzeln frisch vom Hof Hinrichs in Schmedeswurth. Die Prachtexemplare von Kürbissen stammen vom Kürbischhof Bolte in Neumünster. Auch kulinarisch wird hier einiges geboten: Es gibt Spanferkel, Flammkuchen, Pulled Pork, Bratwürste und Steaks, Eis, Crêpes, Kaffeespezialitäten und Kuchen, Getränke und vieles mehr.

**Herrenhaus Emkendorf
Gutshof 3,
24802 Emkendorf
16.-18. Oktober, 10-18 Uhr
6 Euro für Erwachsene,
Kinder bis 16 Jahre frei,
Parken frei
www.land-gefluester.de**

BAUERNMARKT

Wer denkt, dass sich Stadt- und Landleben nicht vereinen lassen, sollte vom 2. bis 4. Oktober in die Kieler Innenstadt kommen. Der Bauern- und Regionalmarkt holt eine Brise Landluft in die Holstenstraße. Es gibt frische Produkte direkt vom Bauernhof, regionale Spezialitäten, landestypische Traditionen sowie ländliches und historisches Kunsthandwerk zu bestaunen. Auch die Geschäfte haben am Sonntag von 13 bis 18 Uhr geöffnet. Weitere Infos unter www.kiel-sailing-city.de/Bauernmarkt. Änderungen aufgrund aktueller Corona-Bestimmungen vorbehalten.



RAUS IN DIE NATUR

Was gibt es jetzt im Herbst Schöneres, als die goldenen Oktobertage draußen in der Natur zu verbringen? Die Wildparks der Region bieten ein Erlebnis für die ganze Familie.



Im Wildpark Eekholt leben viele Weißstörche

Im Streichelzoo können die Tiere hautnah erlebt werden



Das Bunte Bentheimer Schwein wurde im 19. Jahrhundert gezüchtet



WILDPARK EEKHOLT

Im Wildpark Eekholt könnt ihr einheimische Wildtiere ganz nah erleben. Über 100 Arten mit mehr als 700 Tieren leben in dem Areal. Sogar Wölfe gibt es dort zu bestaunen – als Wolfsinformationszentrum setzt der Park sich für den Schutz der Tiere ein. Verschiedene Veranstaltungen und Aktionen machen einen Ausflug nach Eekholt immer wieder zu einem Erlebnis. Weitere Infos findet ihr unter www.wildpark-eekholt.de.

WILDPARK SCHWENTINENTAL

Direkt an der Schwentine ist ein Erholungsgebiet mit mehr als 400 Tieren heimischer Gattungen zu finden. Alte oder seltene Haus- und Nutzierrassen sowie heimische Wildtiere leben dort. Der Park arbeitet mit der umweltpädagogischen Einrichtung „Knik-hus“ zusammen, die Ausstellungen zum Natur- und Artenschutz anbietet. Der Eintritt in das Gelände ist frei. Weitere Infos findet ihr unter www.wildpark-schwentinal.de.

ARCHE WARDER

Seit 2003 kämpft die Arche Warder für den Schutz und Erhalt alter Nutzierrassen. Auf verschiedenen Rundwegen könnt ihr 84 seltene Haus- und Nutzierrassen und sieben Wildtierarten finden. Unterschiedliche Angebote für Groß und Klein bietet die Arche Warder, um das Wissen über die alten Rassen weiterzugeben. Der Eintritt kostet zwischen sechs und zehn Euro. Weitere Infos findet ihr unter www.arche-warder.de.

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



Alles was das Wohnen schöner macht!

WIR SIND Weihnachten!



Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr

Sa. 10.00- 13.00 Uhr

Kolberger Str. 15 · Nortorf (24589)

Tel. 04392 / 40 80 99

Ferienstpaß in unseren Museen



Hier gehts zum
Programm!

**Landesmuseen
Schleswig-Holstein**

Kultur des Nordens.

HERBST, HERBST - HURRA!

KUNTERBUNTES FERIENPROGRAMM

Die Landesmuseen Schleswig-Holstein haben in der Zeit vom 4. bis zum 15. Oktober viele interessante und spannende Veranstaltungen an drei Orten für die ganze Familie im Programm.



Geschichtsreisen auf Schloss Gottorf

Beim „Thementag Barock“ am 4. und 15. Oktober trifft man auf dem Weg durch Schloss Gottorf von 13 bis 16 Uhr bestimmt auf Anna Dorothea. Die barocke Prinzessin erzählt dann gern spontan und ohne gebuchte Führung munter vom höfischen Alltag des 17. Jahrhunderts. Mehr über frühere Hygienegegewohnheiten erfahren Kinder am 6. Oktober bei „Pudern statt waschen?“, dem barocken Kosmetikkurs ab 14 Uhr. Einen Tag später werden dann ab 11 Uhr beim ritterlichen Rundgang Fragen zu den Herren mit Schwert und Rüstung beantwortet. Mit Märchenhaftem empfängt eine standesgemäß gekleidete Erzählerin am 9. Oktober um 11 Uhr bei „Als das Wünschen noch geholfen hat ...“ Familien zum Gang durchs Schloss. Der 13. Okto-

ber steht dann ab 13 Uhr im Zeichen der „Jäger der Steinzeit“ und die kleinen Gäste reisen in die Frühzeit der Menschheit. „Von Drachen und Monstern“ lautet der Titel der Veranstaltung am 14. Oktober um 11 Uhr. Bei einem Schlossrundgang gilt es, die versteckten Drachen und Fabelwesen zu entdecken.

Bei den Wikingern

Im Wikingermuseum Haitabu geht es am 6. und 7. Oktober jeweils um 11 Uhr bei „Mit Odins Raben in die Götterwelt“ auf die Suche nach Rabenfedern, während es Geschichten über germanische Gottheiten zu hören gibt. Werken wie vor 1.000 Jahren können die Kinder bei „Schnitzen, Schmirgeln, Bohren“ jeweils um 11 Uhr am 8. und 15. Oktober und die Schriftzeichen der Wikingern lernen sie am 13. Oktober um 14 Uhr bei „Geheimnisvolle

Runen“. Am 14. Oktober heißt es ab 11 Uhr „Speckstein – fette Beute“ und es darf selbst Hand angelegt werden.

Selbst ist das Kind

Im Freilichtmuseum Molfsee gibt es zwei Ferienveranstaltungen, nämlich am 13. Oktober um 10 Uhr „Rübengeister selbst gemacht“ und am 15. Oktober ebenfalls um 10 Uhr „Herbstbassteilen“. Während beim ersten Termin Herbstgeister und Laternen aus Rüben geschnitzt und mit weiteren Naturmaterialien verziert werden, können die Kinder beim zweiten Termin aus Kastanien, Eicheln und anderen Herbstfrüchtchen kleine Figuren und Tiere fertigen. Infos und Buchungen unter www.landesmuseen.sh, Hinweise zum Hygienekonzept unter Landesmuseen.sh/de/coronavirus.

DER GEHEIME GARTEN

Wenn ihr einmal in der Kieler Straße in Neumünster seid, dann schaut genau hin ...

Hinters einer schnell übersehbaren Lücke im Knick verbirgt sich nämlich ein geheimer Garten! Die Alte Obstwiese Neumünster ist ein wildwüchsiges Kleinod, das fast ein halbes Jahrhundert im Dornröschenschlaf gelegen hat. Seit 2004 pflegt ein ehrenamtlicher Arbeitskreis die Obstwiese und erhält das naturnahe Kulturbiotop. Der lange Schönheitsschlaf hat der Obstwiese ihren besonderen Charakter verliehen: Bäume wuchsen, starben und säten sich selbst wieder aus und die hohlen Stämme wurden zu begehrten Domizilen zahlreicher Insekten, Vögel und Fledermäuse. Völlig ungestört entstanden hier durch Selbstaussaat über 100 kleine Bäumchen, die ihre ganz eigene Sorte tragen.

18. OKTOBER: ERNTEFEST

Am 18. Oktober findet ab 10 Uhr das Erntefest statt: In Führungen zeigt der Verein die Obstwiese und informiert über alte Obstsorten und -bäume. Für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt. Außerdem steht eine mobile Obstpresse bereit. Nach vorheriger Anmeldung können Äpfel aus dem eigenen Garten angeliefert und gepresst werden. Jeder bekommt den Saft der eigenen Äpfel mit.

SCHUL- UND KITA-BESUCHE

Kindertagesstätten und Schulen können die Obstwiese auch bei einer Führung erkunden. Für die Veranstaltungen sollten rund 2,5 Stunden eingeplant werden, wetterfeste Bekleidung sowie Gummistiefel sind empfehlenswert. Die Veranstaltung ist kostenlos. Freiwillige Spenden nimmt der Verein für die Pflege der Obstwiese gern entgegen.

Insbesondere für den Herbst ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll, weil nur begrenzt Termine vorhanden sind. Anmeldungen direkt bei Rosel Bühner per Mail an rosel.buehner@arcor.de oder Tel.: (04321) 938 90 11 oder über das Kontaktformular auf: www.alte-obstwiese.de.



Viele der Apfelsorten sind noch unbekannt und echte Unikate, die es nur hier und nirgendwo anders gibt



Mit uns
bestens beraten
durch die Woche!

MO Montag ist Best Ager-Tag!

Unsere Ü50-Kunden erhalten heute exklusive **20% Rabatt*** auf unser gesamtes Sortiment (ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel).

50



DI Dienstag ist Lakritze-Tag!

Heute gibt's **20% Rabatt*** auf unsere Lakritze!



MI Mittwoch ist Tea-Time!

Heute gibt's **20% Rabatt*** auf unsere Arznei- und Gesundheitstees der Marke Sidroga!



DO Donnerstag ist Happy-Day!

Heute gibt's **30% Rabatt*** auf das gesamte Kosmetik-Sortiment unserer Qualitätsmarken Avène, Eucerin, La Roche Posay, Vichy!



FR Freitag ist Drei-für-Zwei-Tag!

Beim Kauf von drei Kosmetik-Produkten unserer Qualitätsmarken Avène, Eucerin, La Roche Posay und Vichy erhalten Sie heute **das günstigste gratis!**

DREI
für
ZWEI

* Bezieht sich auf die UVP. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen. Solange der Vorrat reicht.

alte rats-apotheke e.K. · Holstenstraße 42-44 · 24103 Kiel
www.alte-rats-apotheke-kiel.de



OKTOBER- BUCKETLIST

*Sieben Dinge,
die ihr jetzt
machen solltet*

1. HERBSTSPAZIERGANG IM WALD BEI GUT RASTORF IM KREIS PLÖN

Ein malerischer Märchenwald lädt zu einem schönen Herbstspaziergang ein. Das Gut Rastorf bietet dazu noch eine spannende Geschichte, die bis ins Mittelalter zurückreicht.

2. KÜRBISCURRY KOCHEN

Dieses Jahr mal ein anderes Kürbisrezept ausprobieren – keine klassische Suppe, sondern ein leckeres Curry mit aromatischem Kürbis. Kombiniert mit Nüssen, Kichererbsen oder anderem Gemüse, kann es vielfach erweitert werden. Weitere Rezepte mit Kürbis findet ihr auf Seite 83!

3. TÜRKFRANZ AUS KASTANIEN BASTELN

Basteln ist nicht nur etwas für die Kleinen, aber natürlich kann der Türkfranz auch mit ihnen zusammen gebastelt werden. Mit herbstlichen Farben kombiniert wird das ein echter Hingucker.

4. HEISSEN APFELCIDER KOCHEN

Mit herbstlichen Gewürzen wie Ingwer, Muskatnuss und Zimt wird das ein großartiges Geschmackserlebnis – anstatt Cider einfach Apfelsaft nehmen und schon können die Lütten es auch genießen.

5. PILZE SAMMELN

Der Klassiker im Herbst und ein Erlebnis für die ganze Familie. Der Waldboden hat mehr zu bieten als nur buntes Laub, Kastanien und Eicheln. Mit ein wenig Vorwissen lässt sich ein tolles Herbstgericht im Wald zusammensammeln. Erfährt mehr zum Thema Pilze auf den Seiten 6 und 7.

6. ABBADEN

Schon für viele Tradition: das Abbaden in Schönberg. Am letzten Sonntag im Oktober, dem 25., geht es um 14 Uhr an der Buhne 24 vor dem Hotel Strandräuber los. Alle, die sich trauen, können sich noch ein letztes Mal in der Badesaison 2020 in das kühle Nass stürzen. Danach stehen Glühwein und Fassauna bereit, um alle wieder aufzuwärmen. Weitere Informationen findet ihr unter www.hotel-strandraeuber.de/74/events.

7. LATERNELAUFEN

Eine schöne Tradition, die Licht in dunkle Abende bringt. Hier könnt ihr im Oktober durch die Straßen ziehen:

LATERNENUMZUG IN STEIN

10. Oktober, 18.30 Uhr | Strandstraße 2, Stein

Veranstaltet von der Jugendfeuerwehr geht es mit Liedern und bunten Laternen durch die Straßen Steins.

LATERNENUMZUG IN SCHÖNBERG

30. Oktober, 18.30 Uhr | Markant, Eichkamp 9, Schönberg

Veranstaltet vom TSV Schönberg, der Freiwilligen Feuerwehr Schönberg und Markant findet ein bunter Laternenumzug durch Schönberg statt. Für musikalische Begleitung und das leibliche Wohl ist gesorgt.

LATERNEN BASTELN IM FREILICHTMUSEUM MOLFSSEE

30. Oktober, 14-17 Uhr | Hamburger Landstraße 97, Molfsee

3 Euro Materialkosten, zzgl. Eintrittspreis

Eigene Laternen können im Freilichtmuseum in Molfsee gestaltet werden, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Mit musikalischer Begleitung können am Tag darauf die Ergebnisse beim Laternenumzug durch das Museumsgelände präsentiert werden. Der Eintritt in das Museum ist ab 17 Uhr frei, der Laternenumzug startet um 18 Uhr.

OMAS BENEFIZ-FLOHMARKT FÜR HEMPELS



Wir erinnern uns alle noch an den März dieses Jahres: Die Corona-Pandemie begann, und es waren nicht nur fast alle Läden geschlossen, sondern auch die Tafeln im Land, das Hempels Café war dicht, und die Innenstadt war menschenleer. An die Menschen ohne Obdach hatte zunächst einmal niemand gedacht. Einige der Kieler Omas gegen Rechts haben damals zusammen mit anderen einen Versorgungszaun an der Hörnbrücke in Kiel eingerichtet, um dort Spenden zu sammeln und dringend benötigte Lebensmittel und Hygieneartikel zu verteilen. Mit einem Flohmarkt widmen die Omas ihre diesjährige Benefizaktion dem Verein Hempels e.V., der sich in Kiel um Obdachlose und andere Menschen in sozial schwieriger Lage kümmert. Und ihr könnt helfen: Von Omas alter Buchstütze über den Sandwichtoaster bis zur Lederjacke sind alle Spenden herzlich willkommen. Der große Hof-Flohmarkt wird am Sonnabend, dem 3. Oktober von 10 bis 16 Uhr in der Dorfstraße 30/32 in Wendtorf stattfinden. Weitere Infos unter www.hempels-sh.de.

FLOHMÄRKTE IN KIEL UND UMGEBUNG

*Endlich wieder trödeln, feilschen und stöbern.
Diese Flohmärkte solltet ihr euch nicht entgehen lassen:*

3. Oktober, 6-16 Uhr:

toom Baumarkt Kiel, Rendsburger Landstraße 225

11. Oktober: Fußgängerzone Schönberg

25. Oktober, 8.30-16 Uhr:

familia Neu-Meimersdorf, Groot Steenbusch 35

25. Oktober, 6-16 Uhr:

Kaufland Kiel Mettenhof, Skandinavienweg 299

31. Oktober, 6-16 Uhr:

toom Baumarkt Kiel, Rendsburger Landstraße 225

1. November, 8.30-16 Uhr: CITTI-Park, Mühlendamm 1



Foto: Maica / iStock / Getty Images Plus

Der Renault CLIO

Das Triple für alle Nordlichter!*



Renault Clio 5 EXPERIENCE S Ce 75
mtl.

139,- €

Fahrzeugpreis: 15.245,72,- € Monatliche Rate: 139,-€, 48 Monate Laufzeit, Gesamtleistung 40.000km, eff. Jahreszins 0,49 %, Sollzinssatz (gebunden) 0,49 %, Gesamtleasingbetrag 6.672,- €. Anzahlung 0€, Sonderzahlung 0€. Das Angebot versteht sich inkl. Überführungskosten. *Das Angebot beinhaltet 4 Jahre Garantie, 4 Wartungen, 4 Farben zur Auswahl. Tageszulassungen 01/2020. Ein Leasingangebot der Renault Leasing, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. • 16-Zoll-Flexwheel „Amicitia“ • Audiosystem R&GO (AM-FM, 4 Lautsprecher, Bluetooth, USB, DAB) • Außenspiegel in Wagenfarbe • Elektrisch einstell- und beheizbare Außenspiegel • Fahrersitz und Lenkrad höhenverstellbar • Klimaanlage, manuell • Lenkrad in Lederoptik • Stoffpolsterung „MOUNTAIN 3D“ Schwarz-Anthrazit • Voll-LED-Scheinwerfer LED Pure Vision Renault Clio S Ce 75, Benzin, 53 kW; Gesamtverbrauch (l/100 km): innerorts: 6,3; außerorts: 4,1; kombiniert: 4,9; CO₂-Emissionen kombiniert: 111 g/km; Energieeffizienzklasse: C. (Werte nach Messverfahren VO [EG] 715/2007) Abb. zeigt Renault Clio INTENS mit Sonderausstattung. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten

Süverkröp

Autohaus Süverkröp GmbH & Co.KG
Kiel | Holzkoppelweg 18
0431 - 5 46 46 30 | info@sueverkruep.de

BEEINDRUCKENDE Natur SPEKTAKEL



*Die Aktion Naturerlebnis lädt vom 2.–4. Oktober aufgrund 115 Veranstaltungen in Schleswig-Holstein ein, die bunte Natur des Landes zu erkunden. Gemeinsam mit professionellen Naturführer*innen könnt ihr Wälder, Seen und mehr entdecken.*



Naturliebende und Fans der schleswig-holsteinischen Landschaften entdecken auf den Wiesen und Deichen, in den Wäldern und Buchten, an Flüssen, Küsten, Seen und direkt am Nord- und Ostseestrand immer wieder beeindruckende Naturspektakel. Die Aktion Naturerlebnis stellt normalerweise seit mehr als zehn Jahren in einem jährlichen Aktionsmonat bei über 700 Veranstaltungen landschaftliche Highlights des Landes vor. Unter der Federführung des Bildungszentrums für Natur, Umwelt und ländliche Räume (BNUR) und mit vielen zertifizierten Exkursionsleitenden gibt es statt des ausgefallenen Aktionsmonats im Mai in diesem Jahr ein Herbst-Natur-Wochenende. Vom 2. bis 4. Oktober können Heimische und Gäste den schleswig-holsteinischen Herbst noch einmal mit allen Farben, Früchten, Düften und Landschaftsbildern bei etwa 115 Veranstaltungen in sich aufnehmen.

Erlebt zum Beispiel einen besonderen Herbstnachmittag im Stiftungsland Naturwald Stodthagen und dem angrenzenden Naturschutzgebiet des Kaltenhofer Moores: Durchstreift gemeinsam mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer diese einzigartige Wald-, Moor- und Sumpflandschaft, hört den Brunftufen der Damhirsche zu und lasst euch von der herbstlichen Schönheit dieses Gebiets verzaubern.

Für Hobby-Fotograf*innen veranstaltet der Natur- und Landschaftsfotograf Karl Goldhamer eine herbstliche Entdeckungstour im Naturwald Stodthagen: Gemeinsam werden zum Beispiel besondere Pilze ins rechte Fotolicht gesetzt und die interessantesten Standorte aufgesucht, um diese Waldwildnis fotografisch einzufangen.

Beide Veranstaltungen finden am 4. Oktober von 14 bis 17 Uhr statt, Treffpunkt ist der Wanderparkplatz im Stodthagener Weg in Felm. Die Teilnahme kostet 5 Euro pro Person, Kinder und Jugendliche sind frei. Um Anmeldung unter Tel.: (04354) 996 93 22 wird gebeten.

Das vollständige Programm des Herbst-Natur-Wochenendes findet ihr unter www.aktion-naturerlebnis.de.



EUTINER HERBSTGESCHICHTEN

Im Oktober gibt es in Eutin passend zur Jahreszeit eine Reihe schöner Veranstaltungen, man kann zum Beispiel mit der Taschenlampe mörderischen Geschichten im Schloss nachspüren oder Kinder können bei einer Schlossrallye mitmachen. Auch der Eutiner Nachtwächter geht mit Hellebarde und Laterne noch bis zum 14. Oktober immer freitags auf Tour. Oder aber man läuft einfach durch buntes Laub am See entlang und atmet die frische Herbstluft ein. So könnte ein Eutin-Tag aussehen:



Schlendern und schlemmen kann man auf dem Eutiner Markplatz



Besonders schön ist ein Spaziergang durch den Küchengarten



Für Spürnasen gibt es mörderische Geschichten im Schloss



11 UHR - VIELFÄLTIGES SCHLOSS

Fühlt euch herzoglich und taucht ein in die authentisch, historische Atmosphäre des Eutiner Schlosses. Wochentags wird um 11 Uhr ein Rundgang durch die Beletage angeboten, an den Wochenenden gibt es diesen Monat immer zusätzliche Höhepunkte aus neuen Perspektiven, wie zum Beispiel eine Spotlightführung. Mehr gibt es unter www.schloss-eutin.de.

13 UHR - ZÜNFTIGE SPEISEN

Nach so viel Kultur braucht es auf jeden Fall eine Stärkung: Direkt am Markt im Brauhaus Eutin kann man in gemütlicher Atmosphäre das Mittagessen mit Blick auf den Braukessel genießen – hier wird nach traditioneller Braukunst Eutiner Bier hergestellt. An einem schönen Herbsttag wartet die große Markttterrasse auf Besucher*innen. www.brauhaus-eutin.de

15 UHR - BUNTE GÄRTEN

Was wäre ein schöner Herbsttag ohne einen Spaziergang mit bunten Blättern und Herbstfrüchten. Im Englischen Landschaftsgarten und dem hier eingebetteten Küchengarten des Schlosses kann man ganz entspannt die Farben und Schönheiten des Oktobers einfangen oder aber man spaziert am See entlang durch den Wald – der Naturpark beginnt in Eutin gleich an der Stadtbucht.

Tourist-Info Eutin, Markt 19, 23701 Eutin, Tel. (04521) 709 70, info@eutin-tourismus.de, www.eutin-tourismus.de

8 INSIDER-TIPPS FÜR EINEN TAG IN ITZEHOE

Zu Beginn der Herbstferien wollen wir Förde Fräuleins zeigen: Es muss nicht immer weit weg in die Ferien gehen! Und das beweisen wir regelmäßig mit unserer Reihe „Gleis & Meer“ in Kooperation mit DB Regio Schleswig-Holstein. In diesem Monat ging es in die Kreisstadt Steinburgs, nach Itzehoe.



So schön ist itzehoe:
Der Klosterhof ist
der perfekte Ort für
eine kleine Pause
im Grünen

Itzehoe stand für Fräulein Sina schon lange als Reiseziel für die Reihe „Gleis & Meer“ auf dem Zettel, denn Itzehoe ist ihre Heimatstadt! Darum weiß sie auch, welche Ecken man hier genauer unter die Lupe nehmen sollte. Welche das sind, verrät sie dir gerne anhand einiger Insider-Tipps.

Um nach Itzehoe zu gelangen, musst du auf deiner Bahnfahrt von Kiel aus nur einmal umsteigen. Zunächst nimmst du den RE 7 bis nach Elmshorn, um dann in den RE 6 Richtung Itzehoe zu steigen. Dafür musst du von Kiel aus gute eineinhalb Stunden einplanen. Wir kaufen uns ein Schleswig-Holstein-Ticket. Das kostet für eine Person 28 Euro und für jeweils vier Euro zusätzlich können bis zu drei weitere Freunde mitfahren.

1. GRÜNES ITZEHOE: PRINZESSHOF UND KLOSTERHOF

Nur wenige Meter vom Bahnhof entfernt liegt der Prinzesshof. In dem ehemaligen Wohnhaus des Itzehoer Klosters befindet sich das Kreismuseum, zu dessen Füße eine majestätische Parkanlage prangt. Eine weitere Ruhe-Oase ist der Klosterhof mit seinem idyllischen Teich, den du hinter der St. Laurentii Kirche mitten im Stadtzentrum findest.

Die Schatzinsel Itzehoe ist der perfekte Anlaufpunkt für individuelle Geschenke



3. MEIN LIEBLINGSLADEN: DIE SCHATZINSEL

Dieser Laden macht seinem Name alle Ehre. Von Deko und Kleinmöbeln über Mode und Accessoires bis hin zu Trockenblumen, ich werde einfach immer fündig. Am Besten nimmst du dir ausreichend Zeit zum Stöbern, denn jeder Zentimeter des Ladens steckt voller einzigartiger Ideen. Aber Vorsicht – hier herrscht akute Kauf-Gefahr!



Der Filterkaffee beim Kaffeemacher wird jedes Mal frisch auf-gebrüht und schmeckt herrlich aromatisch



2. FRÜHSTÜCK ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE

Hungrig von unserer Zugreise finden wir uns zum Frühstück im alten Katasteramt von Itzehoe ein, in dem man heute das Café und Restaurant „himmel + erde“ findet. Als Mitglied von Slow Food Deutschland e.V. und feinheimisch e.V., stellt das Lokal seine Küche jeden Monat unter ein neues Motto und kocht stets mit regionalen Zutaten. Lecker!



4. KOFFEINKUNST IM KAFFEEMACHER

In der Breiten Straße stoppen wir bei „Der Kaffeemacher“. Hier rösten die Kaffeeprofis die Bohnen täglich frisch und das schmeckt man auch. Dazu gibt es Kuchen, Cookies und Sandwiches in einem modernen, aber gemütlichen Ambiente. Wenn ich hier an meiner Tasse Cappuccino nippe, vergesse ich jedes Mal für kurze Zeit, dass ich mich in Itzehoe und nicht in der Hamburger Schanze befinde.

5. DAS WENZEL-HABLIK-MUSEUM

Gleich angrenzend an den süßen Vorplatz des Standesamts befindet sich das Wenzel-Hablik-Museum, in das wir einen Blick hineinwerfen. Wir staunen nicht schlecht über die Hinterlassenschaften des Itzehoer Malers, Grafikers, Kunsthandwerkers, Innenarchitekten und Visionärs.

7. BUMMELN UND SCHLENDERN

Ich muss zugeben, dass die Fußgängerzone von Itzehoe heutzutage leider teilweise gespenstisch wirkt. Ein Glück weiß ich genau, wo sich das Bummeln wirklich lohnt. Am besten meidest du die Feldschmiede und schlenderst lieber durch die Kirchenstraße und die Breite Straße. Hier tummeln sich viele kleine Ladenperlen, wie das Feinkostgeschäft „Remise“ oder die Modeläden „Lollchen“ und „Lucky Vintage“.

8. DER PLANET ALSEN

Der sogenannte „Planet Alsen“ befindet sich auf dem ehemaligen Industriegelände der Zementfabrik. Heutzutage ist er ein Ort für kreative Köpfe und Entdecker. Die alten Gebäude sind über und über mit bunten Graffitis bedeckt, was sie zu einem beliebten Ort für Fotoshootings macht. Hin und wieder finden hier aber auch Veranstaltungen wie Theater, Kunstausstellungen, Filmfestivals und Partys statt.

Besonders gefallen mir die großen Ölgemälde von Planeten und Sternbahnen im Oberschoss



In einem der alten Gebäude hat der gemeinnützige Förderverein Planet Alsen e. V. seinen Sitz



6. IM ITZEHOER TORTENHIMMEL: DAS CAFÉ RAMM

Das „Café und Konditorei Ramm“ ist einfach ganz tief in meinem Herzen verankert. Gute fünf Jahre habe ich neben der Schule hier jeden Sonntag Kuchen verkauft. Darum weiß ich auch ganz genau, dass es hier die allerbesten Torten an der ganzen Westküste gibt. Mein persönlicher Favorit: der Schoko-Baiser mit Kirschfüllung. Traumhaft!



Es war so schön,
auf bald. Itzehoe!

MIT DB REGIO VON Kiel nach Itzehoe

Züge: RE 7 (bis Elmshorn)
RE 6 (bis Itzehoe)

Takt: diese Verbindung fährt
alle 60 Minuten

Fahrtzeit: 1 Stunde 21 Minuten

Kosten:
Einzelfahrkarte für 20,90 Euro
(Bus und Bahn) oder SH-Ticket
ab 28 Euro

Ankunftsort: Bahnhof
Itzehoe
Bahnhofstr. 32, 25524 Itzehoe



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

#MACH DICH ZUM GESCHENK FÜR DIE WELT.

Anbieter: FITNESSLAND GmbH, Wilhelmstraße 99, 38100 Braunschweig / FITNESSLAND Zentrale GmbH, Celler Straße 63, 38114 Braunschweig

ab **19⁹⁰!** mtl.*

JETZT STARTEN!

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

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

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

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

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

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

FITNESSLAND

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

Stadtgeschehen

*Am 1. Oktober eröffnete das Welcome Center Kieler Förde am Stresemannplatz, Kiels neue, moderne Anlaufstelle für Tourist*innen, Geschäftsreisende, Neukieler*innen und Urgesteine der Fördestadt. Was Kiel-City diesen Monat noch zu bieten hat, erfahrt ihr im Folgenden.*



WELCOME TO KIEL!

In den Räumlichkeiten der ehemaligen Hauptpost gibt es ab sofort einen neuen Anlaufpunkt: das Welcome Center Kieler Förde. Hier ist ein digitaler Erlebnis-, Informations- und Aufenthaltsort mit gastronomischem Angebot entstanden. Was es im Einzelnen bietet, lest ihr hier:

DER MEDIA-BUG

Der Media-Bug ist ein zentrales Element im neuen Welcome Center für die großflächige Darstellung digitaler Formate. Der Bug bildet, wie der Begriff schon sagt, die „Spitze“ in der Verlängerung des Eingangs. Er verfügt über eine imposante 12 Meter breite Leinwand für vielseitige Anwendungen. Hier werden Imagefilme und Posts über Kiel auf der Social Wall präsentiert. Eine Flugsimulation in 3D-Optik zeigt in 106 Sekunden die Schönheit Kiels von oben oder ihr nutzt die Möglichkeit, euch interaktiv durch die Karte zu bewegen.



INFOS, BERATUNG UND SOUVENIRS

Der lange Beratungstresen sowie die Beratungstische bieten reichlich Platz für das Tourismus-Team, die Besucher*innen ausführlich zu beraten, Buchungen vorzunehmen und die neuen digitalen Angebote zu präsentieren. Im Souvenirshop bekommt ihr viele maritime Andenken: vom Kühlschrankmagneten bis zum Kieler Hafen-Sweatshirt.



POP-UP-MÖBEL EISBERG

Hierbei handelt es sich um ein einzigartiges, vieleckiges Möbelobjekt dessen einzelne Flächen für Projektionen und Präsentationen genutzt werden können. Die Eisberg-Form stellt einen Hinweis auf Kiel als Meeresschutzstadt mit einer nachhaltigen Entwicklung dar. Der Eisberg steht also sinnbildlich für die Notwendigkeit, unsere Umwelt zu schützen und Maßnahmen zum Umweltschutz zu ergreifen. Auf den Projektionsflächen können sich die Besucher*innen über die 17 Umwelt- und Entwicklungsziele der Landeshauptstadt Kiel informieren.

GASTRONOMIE

Auch kulinarisch werden die Besucher*innen des Welcome Centers Kieler Förde zukünftig bestens versorgt. Im Café-Bistro wird es kleine kalte und warme Speisen, Kuchen, warme und kalte Getränke geben. Neben dem Innenbereich gibt es auch auf dem großzügigen Vorplatz Tische und Stühle in voller Südausrichtung, um den Mittagssnack in der Sonne genießen zu können.

WELCOME CENTER

Für die gesamte Ausstattung des Welcome Centers wurden hochwertige Materialien verwendet. So dienen zum Beispiel aufwendig aufgearbeitete Holzbohlen von alten demontierten Schiffsstegen als Sitzfläche und unterstreichen das maritime Ambiente. Schaut mal vorbei, es lohnt sich!

Übrigens: Am Samstag, 3. Oktober findet von 12 bis 16 Uhr ein Tag der offenen Tür im Welcome Center Kieler Förde statt. An diesem Tag bieten kundige Stadtführer um 12.30, 14 und 14.30 Uhr

jeweils einstündige kostenlose Stadtpaziergänge an. Die Teilnehmerzahl ist stark begrenzt, daher wird eine Vorbuchung unter Tel.: (0431) 67 91 00 empfohlen.

Mehr Infos dazu und zum Welcome Center Kieler Förde allgemein findet ihr unter www.kiel-sailing-city.de.

**Welcome Center,
Stresemannplatz 1-3, Kiel,
info@kiel-sailing-city.de,
www.kiel-sailing-city.de**

Die Reventlowwiese soll eine multifunktionale Grünfläche zur Erholung werden, und als Standort für Veranstaltungen, wie die Kieler Woche, dienen



Auf dem Abschnitt zwischen Kieler Yacht Club und dem Fähranleger Bellevue, dem Berthold-Beitz-Ufer, ist ein Erlebnisareal geplant



UNSERE NEUE KIELLINIE?

Die Stadt will Kiel näher ans Wasser bringen und die Kiellinie in einen neuen Erholungsort vom Ostseekai bis hin zum Marinestützpunkt in der Wik verwandeln. Erste Visualisierungen verdeutlichen nun die Ziele der Stadt. Bis zum 30. September konnten Kieler*innen ihre Anregungen einreichen. Der endgültige Beschluss soll voraussichtlich im November gefasst werden. Die hier dargestellten Grafiken zeigen nur, wie die Kiellinie eventuell aussehen könnte und verdeutlichen die bisherige Planung. Mehr Infos unter www.kiel.de/kiellinie.

Die Kiellinie Nord erhitzt vermutlich die meisten Gemüter, denn sie soll autofrei werden



*Auch der Regen
ist schön, wenn man
die Sonne
im Herzen hat!*

GEWAPPNET FÜR DEN HERBST

Damit die Lütten für den Herbst und den Regen gewappnet sind, gibt es im **Kaufhaus der Kunst** in Heikendorf auch Regenjacken und Gummistiefel für die Kleinen zu entdecken. Die Jacken gibt es für 49 Euro und die Gummistiefel für 29 Euro.



Herzlich Willkommen
bei inlingua Kiel

Die neuen
Sprachkurse
starten jetzt!

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



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



Flexibles Lernen:
• Abendkurse
• Intensivkurse
• Schülerkurse
• Studentenkurse



inlingua

Sprachen sind inlingua.

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

www.inlingua-kiel.de

JUBILÄUM
BEI
DOMCURA

Der Standort im Hörncampus
bietet Arbeiten mit Wasserblick

Abschluss mit Aussicht: Bei DOMCURA haben
Auszubildende gute Chancen auf eine Übernahme

DAMIT WOHNEN „WOHLFÜHLEN UND SICHERHEIT“ BEDEUTET

Seit 40 Jahren kümmert sich die DOMCURA AG um den perfekten Versicherungsschutz von (Wohn-)Gebäuden und gilt als unangefochtener Spezialist der Branche.

Mehr als 300 Mitarbeiter*innen sorgen an verschiedenen Standorten in Norddeutschland dafür, dass sich Kund*innen und Versicherungsvermittler*innen wohl, sicher und gut betreut fühlen. Neben dem allumfassenden Versicherungsschutz der eigenen vier Wände zählt das Kieler Unternehmen als sogenannter Assekuradeur auch Hausrat- und Privathaftpflichtversicherungen zu seinem Portfolio. Produktentwicklung, Vertrieb, IT, Marketing, Service-Center und viele weitere Inhouse-Abteilungen arbeiten eng miteinander vernetzt, um leistungsstarke Produkte mit wertvollem Service zu bieten. Frei nach dem Unter-

nehmensmotto „Genial. Einfach. Sicher.“. DOMCURA investiert außerdem in die Zukunft und legt einen besonderen Fokus auf die Ausbildung. Seit mehr als 25 Jahren werden junge Leute erfolgreich zu Kaufleuten für Versicherungen und Finanzen sowie zu Fachinformatiker*innen für Systemintegration und Anwendungsentwicklung ausgebildet. Die vielfältigen Aufgaben machen die Ausbildung zu etwas Besonderem, bei dem die Auszubildenden auch über den Tellerrand hinausschauen sollen. DOMCURA fördert beispielsweise Weiterbildungen und Auslandsaufenthalte der Auszubil-

denden und übernimmt diese in der Regel in ein unbefristetes Arbeitsverhältnis. Besonders sind neben den vielfältigen Berufsbildern ebenfalls Vorsorgeangebote für alle Mitarbeiter, flexible Arbeitszeiten sowie ein flexibler Arbeitsort und Mitarbeitererevents, bei denen Kolleg*innen auch außerhalb der Arbeitszeit zusammenkommen.

DOMCURA AG
Theodor-Heuss-Ring 49, Kiel
Tel.: (0431) 54 65 40
www.domcura.de

Aktionstage bis 24.10.2020 **10% Aktionsrabatt***
alternativ Finanzkauf bis 36 Monate 0%



in Stoff ab € 1.098,-



in Stoff ab € 1.098,-



in Stoff ab € 1.349,-



HMC Möbel Company GmbH "Ostseepark Schwentinental"
Dieselstraße 3, 24223 Schwentinental, Tel.: 04307 839363

www.moebel-company.de

HMC
MÖBEL COMPANY

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

MIT BÜCHERN GUTES TUN

Die Buchhandlung Liesegang ist nicht einfach nur eine Buchhandlung, sie unterstützt auch verschiedene Initiativen und Projekte.



Für jeweils ein Jahr vom 1. Juli bis zum 30. Juni des Folgejahres unterstützt jede einzelne Liesegang-Filiale jeweils eine lokale gemeinnützige Organisation bzw. ein gemeinnütziges Projekt. Das jeweilige Filialteam vor Ort hat diese im Vorfeld ausgewählt. Nun wurde die Kooperationspartnerschaft von der hospiz-initiative kiel e. V. auf den Deutschen Kinderschutzbund/Ortsverband Kiel e. V. übertragen. Der Deutsche Kinderschutzbund/Ortsverband Kiel e. V. macht sich stark für Kinder, Jugendliche und Familien und bietet dafür unterschiedliche Angebote an: Familienpaten, Cafés, Telefonberatung, Beratung und offene Angebote für Kinder und Jugendliche, Unterstützung für Familien im Allgemeinen und Eltern im Besonderen sowie Beratung für Fachkräfte. Durch die Kooperation mit der Kieler **Buchhandlung Liesegang** in der Holstenstraße 106–108 erhält die hospiz-initiative kiel e. V. 50 Prozent aus dem Tragetaschenverkauf vor Ort sowie sämtliche Einnahmen aus den vor Ort aufgestellten Spendendosen. Hinzu kommen 50 Cent beziehungsweise 1 Euro Umsatzbeteiligung pro verkauftem Exemplar an ausgesuchten Kooperationstiteln und sie haben die Möglichkeit, sich kostenfrei an den Standorten einem breiten Publikum bekannt zu machen.

SOZIALER TAG 2020

TATENDRANG & MOTIVATION

Für Schüler*innen ist der Soziale Tag die Chance, einen Tag lang einen Blick in die Berufswelt zu werfen und dabei Gutes zu tun. Das Projekt, das einmal im Jahr stattfindet, wird von der jugendlich geführten Hilfsorganisation „Schüler Helfen Leben“ (SHL) betrieben. Innerhalb der letzten 20 Jahre sind so knapp 30 Millionen Euro zusammengekommen, die in Jugend- und Bildungsprojekte in Südosteuropa, Jordanien und Deutschland investiert werden konnten. Die Corona-Pandemie hat den Sozialen Tag im Juni leider zunichte gemacht. Das Team von SHL lässt sich davon aber nicht unterkriegen. Am 1. Oktober wird ein neuer Versuch gestartet. Zusätzlich läuft die Spendenkampagne #GemeinsamSolidarisch (www.schueler-helfen-leben.de). Die Freiwilligendienstleistenden Judith Borowski und Jesko Muschke wollen die Hilfe unbedingt möglich machen. „Wir sind ein tolles Team – gemeinsam werden wir unseren Beitrag leisten“, sagt Jesko und macht damit klar, wie viel Motivation er trotz der schwierigen Lage hinter dem Projekt steht.



SICHERN SIE IHRE ALTEN SCHÄTZE

Handarbeit
aus Kiel
schon ab
0,35 € pro Scan

PREMIUM SCAN SERVICE

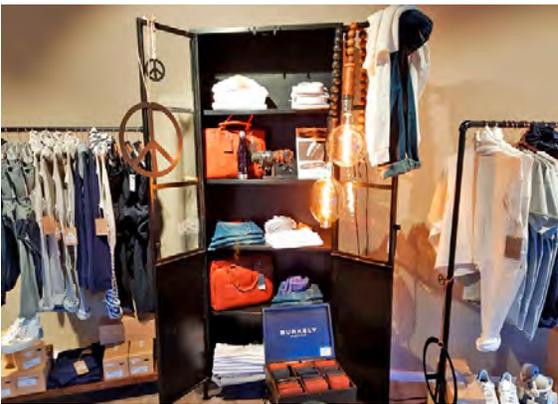
ALLE INFOS
UNTER
0431-98262 24

- » Scan von Negativ (SW+Color) oder KB-Dia
- » in verschiedenen Auflösungen möglich
- » inkl. manueller Farb- und Dichtekorrektur
- » Handarbeit im eigenen Labor - kein Verschicken Ihrer wertvollen Originale

ab 0,35€ pro Scan - jetzt informieren

HERREN-CONCEPT-STORE IN ECKERNFÖRDE HERR TAUSENDSCHÖN

NEU
Herren-Store
auf 200 m²



FEIERTAGS-SHOPPING

**03. und 31.10. ab
12 Uhr geöffnet!**



Nach dem großen Erfolg des Damenstores Villa Tausendschön gibt es seit Neuestem das männliche Pendant im Neubau gleich rückwärtig der Villa Tausendschön: Herr Tausendschön! In dem 200 Quadratmeter großen, lichtdurchfluteten Store findet man(n) inmitten von außergewöhnlichem Ladeninterieur selektierte und tragbare Herrenmode und Accessoires unter anderem der angesagten Marken Mos Mosh, Cinque, Lindbergh, Shine sowie die neuesten Taschen- und Schuhtrends.

Die Inhaberinnen Iris Pieper und Nadine Grafe und ihr geschultes Team zeigen, dass ausgewählte Fashion-Labels und Stil nicht teuer sein müssen. Dank herzlicher und kompetenter Beratung finden ihre Kundinnen und Kunden für jeden Anlass – ob sportlich, schick oder bürotauglich – das passende Outfit. Für Begeisterung sorgen auch besondere Wohnaccessoires – und das nicht nur bei Männern.

Herr Tausendschön
Kieler Straße 77
24340 Eckernförde
Tel.: (04351) 883 91 91

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo-Fr: 11-18 Uhr
Sa: 10-16 Uhr
So: ab 12 Uhr (bis Ende Oktober)



GUTSCHEIN

Herr Tausendschön
Mode & lausend schöne Dinge



Besucht den neuen Herren-Concept-Store und überzeugt euch von der hervorragenden Auswahl.
Einlösbar bis 30.11.2020.

Unser Geschenk für Ihn: **Ein Schal nach Wahl im Wert von 19,99 Euro gratis** (ab einem Einkaufswert von 60 Euro).



KLETTERN GEGEN ALLTAGSSTRESS

*Spaß haben und im Team gemeinsam stark sein – in der KletterBar Kiel könnt ihr euch als Einzelperson verwirklichen und gleichzeitig mit euren Kletterpartner*innen wachsen und die Wände hochgehen.*

KIELerleben: Frau Spieker, wieso ist das Klettern nicht nur als Einzelperson attraktiv, sondern auch für Gruppen zum Beispiel als Betriebsport eine willkommene Abwechslung?

Sina Spieker: Beim Klettern trainiere ich Körper und Geist gleichermaßen. Durch die besondere Fokussierung werden Stresssymptome wirkungsvoll bekämpft. Als Klettergruppe begegnen wir Herausforderungen gemeinsam und übernehmen Verantwortung füreinander. Es entsteht ein Team, das sich gegenseitig motiviert, fordert und fördert, klar kommuniziert und zudem Spaß hat. Hinzu kommt, dass mehr Arbeitgeber*innen erkennen, dass sich eine Förderung der sportlichen Betätigung ihrer Mitarbeiter*innen doppelt auszahlt.



Welche Angebote habt ihr für Firmen und deren Arbeitnehmer*innen?

Von Kletterkursen über Teambuilding-Events sowie Themenworkshops bis hin zur regelmäßigen Betriebs-sportgruppe bieten wir alles an. Wir versuchen, jede Firma und deren Mitarbeiter*innen individuell zu beraten und das passende Angebot zu finden.

Was ist das Besondere an der KletterBar Kiel?

Wir sind eine Kletterhalle von Kletter*innen für Kletter*innen (und diejenigen, die es werden wollen). Bei uns ist jede*r willkommen, denn wir sind überzeugt davon, dass wirklich jede*r beim Klettern das finden kann, was er oder sie braucht. Mit unserer Bar und den Sofaecken können wir auch den geselligen Part garantieren.

Für mehr Infos zum Thema Firmen- und Betriebsport kontaktiert ihr Sina unter: spieker@kletterbar-kiel.de oder ruft an unter Tel.: (04340) 498 96 96



AUF PAPIER GEBANNT

KAUFHAUS DER KUNST IN ANNE BARNES NEUEM ROMAN



PS: Wer mehr vom Roman wissen will, kommt am 21. Oktober ins Restaurant Barkasse am Schönberger Strand. Dann liest Anne Barns um 19 Uhr vor Publikum.

Das Kaufhaus der Kunst in Heikendorf wird literarisch verewigt! Inhaberin Sabine Lühr war selbst ganz überrascht, als sie von Autorin Anne Barns eine Nachricht bekam: „Darf ich in meinem neuen Roman über deinen Laden schreiben?“ Kurz zuvor war Anne Barns zufällig während ihres Urlaubs an der Ostsee bei Sabine im Laden – und sofort verzaubert. Annes Romane, die immer herzerwärmende Geschichten aus dem Leben erzählen, heißen „Apfelkuchen am Meer“, „Bernsteinsommer“ oder „Eisblumenwinter“. Und Letzterer spielt eben unter anderem bei uns um die Ecke. Im neuen Roman wird immer realistischer eine Situation auf Papier gebannt, die auch im echten

Leben so hätte ablaufen können: Die blonde Inhaberin, die gerade an einem neuen Bild arbeitet, die quirlige Atmosphäre im Laden und die wunderschönen Kunstwerke und Handarbeiten – bis hin zu den Puppenlampen, die auch aktuell im Kaufhaus der Kunst im Schaufenster stehen, werden wirklichkeitsgetreu beschrieben.

Alle, die das Kaufhaus der Kunst noch nicht kennen, haben spätestens nach dem Lesen des Romans Lust, vorbeizuschauen!

**Kaufhaus der Kunst
Hafenstraße 27
Heikendorf
www.kaufhaus-der-kunst.com**



DIE ERSTEN E-BUSSE ROLLEN

Bis Mai 2021 werden insgesamt 36 vollelektrische Busse der KVG auf den Straßen unterwegs sein

In der Adalbertstraße im Kieler Stadtteil Wik ist von Zapfsäulen im herkömmlichen Sinn weit und breit keine Spur, kein Dieselgeruch durchtränkt die Luft am Ansharpark. Lediglich drei Ladestationen, welche überdimensionalen Straßenlaternen gleichen, stehen in einem Abstand von rund 40 Metern voneinander entfernt am linken Straßenrand. Hier weihte die Kieler Verkehrsgesellschaft (KVG) den ersten vollelektrischen Bus in der Wik ein. Er ist einer von insgesamt 36 Elektrobussen, die bis Mai 2021 auf Kiels Straßen rollen werden. Neben der Ladestation auf dem Betriebshof der KVG in der Werftstraße haben die Verkehrsbetriebe hier in Zusammenarbeit mit Schaltbau Refurbishment (SBRs GmbH) die erste Station im öffentlichen Raum installiert. Weitere vier Ladestationen werden in Kürze auf dem Rungholtplatz, an der Endhaltestelle Wik-Kanal sowie in der Narvikstraße folgen. „Für uns als KVG ist damit ein Traum in Erfüllung gegangen“, sagt Andreas Schulz, Geschäftsführer der KVG. Gemeinsam mit SBRs GmbH, der Stadtwerke Netz GmbH und dem Tiefbauamt sei das „Leuchtturmprojekt des Nordens“ innerhalb weniger Jahre vorangetrieben und realisiert worden. Gemeinsam mit den Fahrzeugen des niederländischen Herstellers VDL leite dieses Projekt eine Wende bei der Fahrzeugbeschaffung der KVG ein und bedeute einen wichtigen Schritt für den Klimaschutz der Landeshauptstadt. Ziel sei es darüber hinaus, alle Busse der Verkehrsbetriebe auf den Elektroantrieb, mindestens aber auf eine Hybridvariante umzustellen. „Endlich sind reine E-Busse auf Kiels Straßen unterwegs“, freut sich Oberbürgermeister Ulf Kämpfer. Zudem sei eine E-Förderfähre bereits im Bau. Daher ist sich Kämpfer sicher: „Elektromobilität im ÖPNV ist Kiels Zukunft, die von den Verkehrsbetrieben und der Stadt gemeinsam vorbereitet wird.“

Im November 2021 werden neun weitere baugleiche Gelenkwagen sowie im Dezember noch 20 vollelektrische Normalwagen in die Landeshauptstadt geliefert. Eingesetzt werden die Busse zuerst auf den Linien 6 und 32, ab Ende Oktober auf der Linie 22, zu Ende 2020 auf der Linie 11 und bis Ende 2021 auf den Linien 31, 34 und 42.



Nächste Termine:
5. November &
3. Dezember
2020

Informationsabend Kinderwunsch

Jeden **1. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr**.
Erfahren Sie mehr über die Behandlungsmöglichkeiten bei unerfülltem Kinderwunsch.

Bitte melden Sie sich per E-Mail oder telefonisch an.



fertilitycenterkiel

Ihr Kinderwunschzentrum im Norden.

Prüner Gang 15 | 24103 Kiel

Tel. 0431 9741333

info@fertilitycenter.de

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



Tanzschule Gemind

Die ganze Welt des Tanzes in Kiel

Mit Sicherheit tanzen!



**Solo-Dance/
Tanzen
ohne Partner:**

**Step/
HIP HOP Ü25/
Move-it/
Modern Line
Dance**

Büro: Mo bis Fr. 10-13 Uhr und ab 15 Uhr
Holtener Straße 75 · 24105 Kiel · Tel. 56 42 22 · Fax 57 033 08
www.gemind.de · E-mail: info@gemind.de · ADTV



SHOPPING WEEK

SHOPPING CENTER SPECIAL

02. - 11. 10. 2020

GLAMOUR SHOPPING-WEEK IM SOPHIENHOF KIEL

RABATTE, GESCHENKE UND VIELE VORTEILE

*Für Einkaufsfans und Schnäppchenjäger*innen ist die GLAMOUR Shopping-Week im Oktober ein fester Termin im Kalender. Der Sophienhof Kiel lädt mit einer exklusiven GLAMOUR-Partnerschaft zum Shopperlebnis der besonderen Art ein.*

Im Rahmen der diesjährigen GLAMOUR Shopping-Week kooperieren das Fashion- und Lifestyle-Magazin GLAMOUR und das Medienunternehmen Condé Nast Germany erstmals mit der ECE, dem Betreiber des Shopping Centers Sophienhof: Der **Sophienhof Kiel** ist eines von insgesamt 80 Centern in ganz Deutschland mit einer exklusiven GLAMOUR-Partnerschaft. Somit haben die Kund*innen mit der GLAMOUR Shopping-Card die Chance, Gutscheine und Rabatte der Aktion im Sophienhof Kiel einzulösen.

Den Countdown zur 28. GLAMOUR Shopping-Week vom 2.-10. Oktober läutet die Oktoberausgabe der GLAMOUR ein, die seit dem 5. September inklusive Shopping-Card im Handel erhältlich ist. Bei 176 teilnehmenden Partnermarken können sich die GLA-

MOUR-Leser*innen auf das Beste aus Fashion, Beauty, Food, Sport, Travel und Living freuen. Die zahlreichen Rabatte, Geschenke und Vorteile bieten den Kund*innen ein ganz besonderes Shopping-Erlebnis ganz in ihrer Nähe, im Sophienhof Kiel.

Shoppingfans erwartet außerdem ein deutschlandweites Instagram-Gewinnspiel mit einem Hauptgewinn von 12.000 Euro, zusätzliche Geschenke, Rabatte und Center-Gutscheine, die den Einkauf belohnen. Die Besucher*innen müssen bei ihrem Einkauf nur die GLAMOUR Shopping-Card oder die

GLAMOUR Shopping-App vorzeigen und schon beginnt das Einkaufserlebnis der Extraklasse.

Die Einhaltung aller Hygienemaßnahmen und die Sicherheit der Besucher*innen, Kund*innen und Mitarbeiter*innen in den Centern wird durch das umfassende Hygiene- und Präventivkonzept der ECE gewährleistet, das von einem unabhängigen Hygieneinstitut zertifiziert wurde. So steht einem sorglosen Shopping-Erlebnis nichts mehr im Wege. Der Sophienhof Kiel freut sich auf euren Besuch.





SOLO DANCE

Ihr möchtet tanzen? Ganz ohne Partner? Dann sind die Solotanzkurse von Gemind perfekt für euch! Tanzen verbindet Menschen und setzt Energien frei. Egal ob Modern Line Dance, Ballett für Erwachsene, MOBADA, Steptanz oder ganz neu: HIP HOP Ü25 – rhythmische Bewegung zu Musik trainiert den ganzen Körper, befreit und macht Spaß! Getanzt wird beim Solo Dance in kleiner Gruppe, aber ohne Partner. Der Einstieg ist mit oder ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich – bei der **Tanzschule Gemind** findet ihr den passenden Kurs. Alle Infos zu Schnupperstunden für Solotanzkurse und das Hygienekonzept findet ihr unter www.gemind.de. Die ganze Welt des Tanzes in Kiel.

Foto: Katherine BYC/Adobe Stock



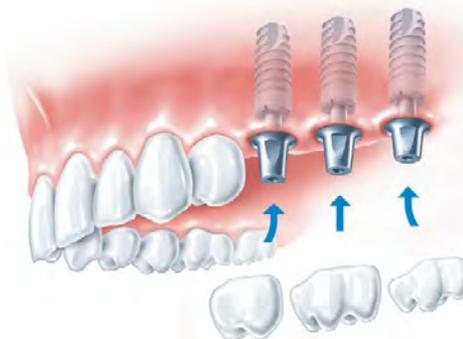
NEU IN KIEL

PRIVATES FOTO-TRAINING

Noch immer sind Veranstaltungen schwer zu organisieren und man überlegt sich genau, zu welchen Treffen man hingeht. So finden auch nach wie vor die beliebten Fotokurse bei VICO nicht statt. Das Team von **VICO** hat sich nun etwas Neues ausgedacht: Das private Foto-Training, bei dem man gemeinsam mit einem Trainer oder einer Trainerin Theorie und Praxis der Fotografie erlernt. Ein Foto-Training kann stundenweise gebucht werden. Vorab wird das gewünschte Thema kurz besprochen und dann geht es in lockerer Atmosphäre an die frische Luft. Beim privaten Foto-Training mischen sich theoretische und praktische Grundlagen. So lernt man schnell, wie man bessere Bilderergebnisse erzielt und welche Einstellungen an der Kamera dabei helfen. Eine Stunde kostet jetzt als Corona-Special statt 70 Euro nur 49 Euro pro Person, jede weitere Person bis maximal drei Personen kostet 30 Euro. Termine gibt es telefonisch unter Tel.: (0431) 98 26 20.

ALLES AUS EINER HAND VOM ERFAHRENEN IMPLANTOLOGEN

Zahnimplantate jetzt auch minimal-invasiv (ohne Schneiden)



schmerzarm • kostengünstig • schnell
im Vergleich zu konventionellen Methoden

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

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

KACHELOFENBAUERTAGE

Fr. 09. u. Sa. 10.10.20
in der Kieler Ausstellung

Lassen Sie sich
verzaubern von
10.00 bis 18.00 Uhr

Mit vielen Aktionen,
oder mit einem Besuch
im privaten Kachelofen-
Museum.

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

Kirchenstraße 11
24211 Preetz
Telefon 04342/78 78 65

Seit über
85 Jahren



FAHRENKRUG
KACHELÖFEN UND KAMINE



www.fahrenkrug-kamine.de

DER LAUF MEINES LEBENS

Schmerzende Beine, verschwitzte Körper und viele Emotionen – wieso sich zehn Sportbegeisterte bei einem 31-stündigen Lauf an ihre Grenzen bringen.

Es ist 1.46 Uhr – mitten in der Nacht. Ich höre nichts außer meinen dumpfen Schritten auf dem Asphalt und meinem eigenen dröhnenden Pulsschlag in den Ohren. Vor mir tanzt der Schein meiner Stirnlampe auf der verlassenem Straße. Abwechselnd mit neun weiteren verrückten Sportbegeisterten laufe ich bereits seit fast 13 Stunden durch die Parks und Straßen des Kieler Westufers und noch ist nicht einmal die Hälfte geschafft. Wir nehmen am „The Speed Project“ teil, einem internationalen Lauf, der normalerweise in den USA stattfindet. Dieses Jahr ist alles anders und die teilnehmenden Teams erlaufen in ihren jeweiligen Heimatstädten in 31 Stunden und 15 Minuten so viele Kilometer wie möglich.

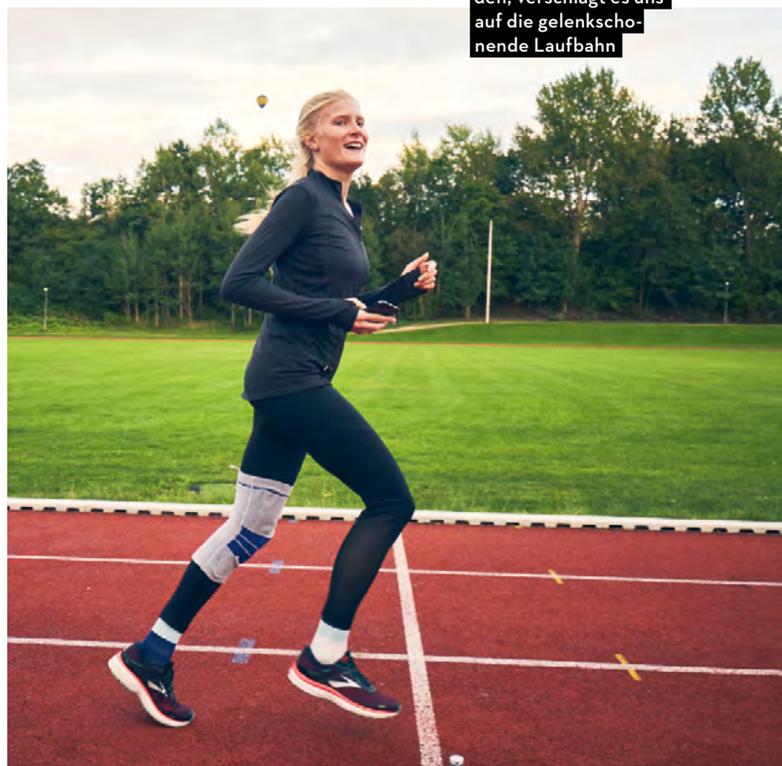
Mittlerweile macht sich der fehlende Schlaf bemerkbar, die Beine werden schwerer und meine Knie schmerzen – von Spaß am Laufen kann ab jetzt keine Rede mehr sein. Ich frage mich, warum ich das Ganze eigentlich mache, die Antwort kenne ich aber selbst gut genug: Einerseits ist das Gefühl, den eigenen Körper beim Sport an seine Grenzen zu bringen, unbeschreiblich. Viel mehr aber ist es das Miteinander, das Gemeinschaftsgefühl. Zehn Sportler*innen, die anderthalb Tage lang ohne Pause zusammen durchlaufen.

Bevor ich den Gedanken ans Abbrechen zu Ende bringen kann, nähert sich der hämmernde Bass der Musikbox aus der Ferne. Mein Teamkollege tritt in die Pedale und holt mich mit dem Fahrrad und lauter motivierender Musik im Gepäck ein. Er lacht mich an, ruft mir schnaufend entgegen: „Durchziehen, Gina!“ und zieht an mir vorbei, damit ich mein Tempo erhöhe.

Beim gemeinsamen Start ins Laufwochenende war die Motivation bei allen riesig



Als die Knie müde werden, verslägt es uns auf die gelenkschonende Laufbahn



Zehn Stunden später löst mich zum wiederholten Male eine Mitläuferin ab, die unseren imaginären Staffelstab weiterträgt. Das bedeutet für mich eine kleine Verschnaufpause. Die Stimmung in unserem Lauf-Camp erinnert während der Pausen an Festivalfeeling: Kiloweise Nudeln stehen in der provisorischen Küche auf dem Herd, Schlafsäcke und Isomatten pflastern den Fußboden in dem Coworking-Space, den wir für das Wochenende belegen, an Schlaf ist jedoch nicht zu denken und ständig wird sich über die Musikauswahl gestritten. Der einzige Unterschied zum Festival-Leben: statt Alkohol fließt nur der Schweiß in Litern.

Auch wenn alle Läufer*innen die eigenen sportlichen Ziele dieses Wochenendes vor Augen haben, steht der Teamgedanke im Vordergrund. Statt persönlicher Bestzeit geht es um die gesammelten Kilometer in der Gruppe. Ich bin überwältigt von dem Einsatz, der Hilfsbereitschaft und der Selbstlosigkeit jedes einzelnen Mitglieds unserer laufsüchtigen Truppe.

Es mag absurd klingen, den eigenen Körper so sehr bis zur Erschöpfung herauszufordern, dass Tränen fließen, und dafür auch noch eine Startgebühr zu bezahlen. Als Teilnehmerin weiß ich nach diesem Wochenende aber einmal mehr, wieso ich mich für dieses Event angemeldet habe: weil Emotionen im Sport einzigartig und unvergleichbar sind.

Von Gina-Maria Kock

DER WOHNVORTEIL IM UNTERHALT

Wer Unterhalt zahlen muss, sei es für Kinder, oder sei es für den getrennt lebenden oder geschiedenen Ehepartner oder die Ehepartnerin, meint häufig, dieser richte sich nur nach seinem regelmäßigen aktuellen Einkommen. Tatsächlich zählen alle Leistungen des Arbeitgebers mit, so Tantiemen oder Sonderzahlungen, die nur unregelmäßig anfallen. Heranzuziehen ist weiter auch der Vorteil des Wohnens in einer im Allein- oder Miteigentum stehenden Immobilie. Dabei spielt es keine Rolle, ob diese Immobilie selbst erworben, erbt oder etwa teilweise gegen Abfindung vom Ehepartner oder der Ehepartnerin übernommen worden ist. Es zählt der Mietwert der Immobilie, von welchem nur die Finanzierungsleistungen abgezogen werden. Für den an Eltern zu zahlenden Unterhalt hat der BGH im Jahr 2017 festgestellt, dass es dabei nicht nur um die Zinsen geht, sondern auch um die Tilgung – früher als „eigene Vermögensbildung“ nicht anerkannt. In einer späteren Entscheidung hat der BGH angedeutet, dass dies auch für andere Unterhaltsverpflich-

tungen gelten könne. Die Meinung, dass diese Änderung nicht auf den Elternunterhalt beschränkt sein könne, fand mehr und mehr Zustimmung. Das Oberlandesgericht Frankfurt ist dieser Auffassung in einer im Februar ergangenen Entscheidung nun ausdrücklich gefolgt. Wer in einer eigenen Immobilie lebt und Unterhalt zahlen muss, darf jetzt davon ausgehen, dass er zwar hinnehmen muss, dass zu seinem Einkommen der Mietwert hinzugezählt wird, er davon aber nicht nur die inzwischen allgemein gesunkenen Zinsen, sondern auch seinen Tilgungsbeitrag abziehen kann.

Ocka Swalve,
Fachanwältin
für Familienrecht



Ocka Swalve
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

Dänische Straße 24
24103 Kiel
Fon 04 31 / 56 10 32
Fax 04 31 / 56 12 29
ocka-swalve@t-online.de
www.swalve.de

LANGFRISTIG GUTE MITARBEITER*INNEN HALTEN



Advertorial



Marit Heidrich
setzt mit ihrer
Recruitingmethode
auf Persönlichkeit
als Erfolgsfaktor

Zu wenig Bewerber*innen, aufwendige Einstellungsprozesse und hohe Fluktuation – Realität für viele kleine und mittelständische Unternehmen bei der Personalsuche. „Heutzutage reicht es nicht mehr, kompetente Fachkräfte nur zu rekrutieren. Gute Mitarbeiter müssen auch im Unternehmen bleiben wollen“, weiß Personalberaterin Marit Heidrich. Sie hat mit ihrer Beratungsfirma Kapitel 2 ein neues Angebot entwickelt: „Recruiting as a Service“, also die zugekaufte Kompetenz in der Personalauswahl. Kernstück des Prozesses ist die Beratungsleistung basierend auf einem modernen Per-

sönlichkeitstest. Das Ziel: motivierte Mitarbeiter*innen mit der richtigen Einstellung finden. Die jüngsten Ereignisse haben für den Mittelstand gezeigt, dass funktionierende digitale Prozesse wettbewerbsentscheidend sind. Das Outsourcing von Personalauswahl und -entwicklung an externe Spezialist*innen, die mit digitalem Assessment-Center arbeiten, könnte zukünftig für viele Unternehmen eine attraktive Option sein. Außerdem können Unternehmen die Personalsuche zukünftig ortsunabhängig und ressourcenschonend gestalten und viel besser einschätzen, ob jemand ins Unternehmen passt. Kapitel 2 ist eine innovative Personal- und Unternehmensberatung und unterstützt seit 2019 kleine und mittelständische Unternehmen deutschlandweit mit individuellen Dienstleistungen bei fehlenden Inhouse-Ressourcen.

Kapitel 2
Haseer Straße 75, Kiel
Tel.: (0431) 65 94 54 43
www.kapitel-2.de

L Lust auf Lesen

Bücher, Schreibwaren
und Tickets finden Sie
am Holstenplatz!



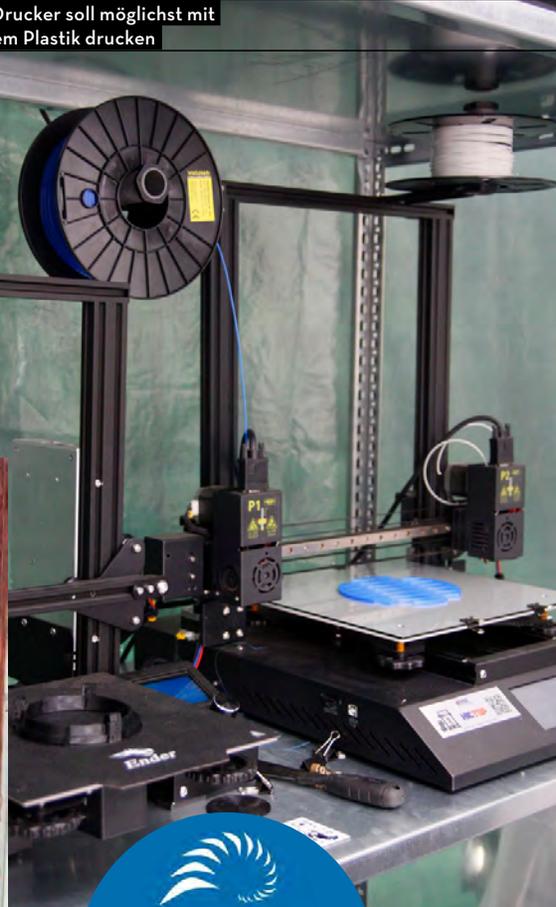
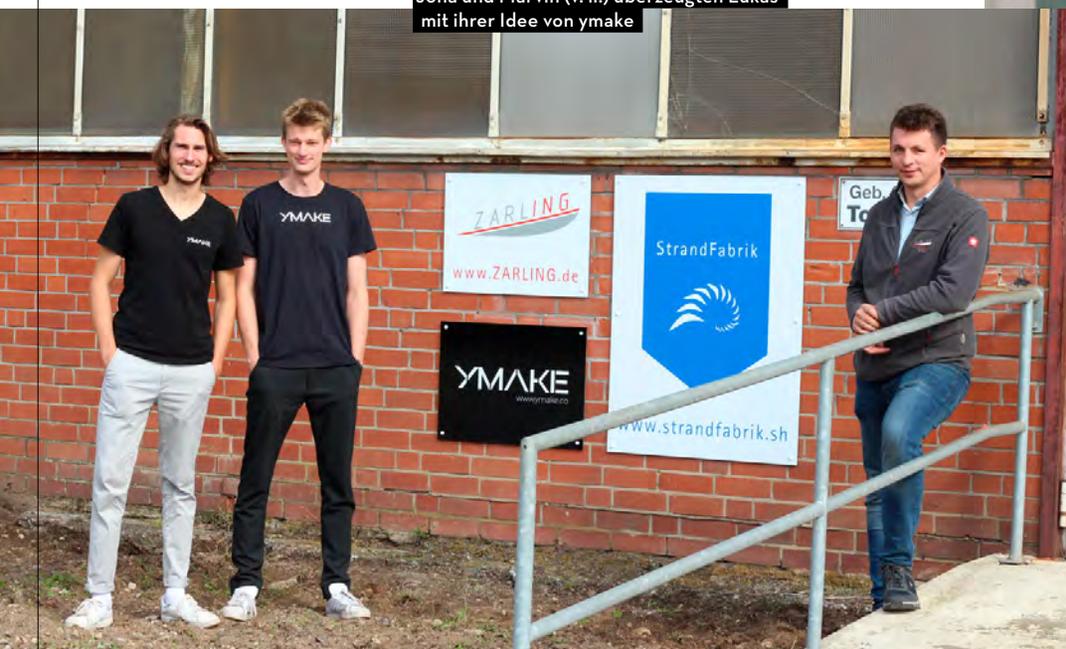
LIESEGANG

BUCHHANDLUNG · SCHREIBWAREN · TICKETKONTOR

Holstenstraße 106–108 · Kiel
www.liesegang.sh

START-UP „YMAKE“ VOM STUDENTEN ZUM UNTERNEHMER

Jona und Marvin (v. li.) überzeugten Lukas mit ihrer Idee von ymake



Eine kreative Stimmung ergreift mich, als ich durch das Tor in die Halle der StrandFabrik gehe. Ein riesiges Gebäude, in dem mir die Geräusche von geschäftiger Arbeit entgegenkommen. Auf der einen Seite wird geschweißt und geschliffen, auf der anderen getüftelt und erfunden.

Die Koexistenz von Schrauber*innen und Start-ups – das ist das Konzept der StrandFabrik. Lukas Zarling, Gründer der StrandFabrik GmbH, erklärt mir die Idee dahinter: Die Halle ist ein Innovationscampus der Stadt Kiel, der kleinen Start-ups einen Raum geben soll, sich zu entwickeln. Um sich von Buchhaltung und Co. keine wertvolle Zeit rauben zu lassen, bekommen die Jungunternehmen in der StrandFabrik Unterstützung. „Sie sollen sich nur auf ihre Kernaufgabe, das Arbeiten an Ideen, konzentrieren können“, sagt Lukas. Zahlen müssen die Start-ups nichts. Finanziert wird das Konzept durch Schrauber*innen, die hier ihren Bus unterstellen können. Projekten aus der Kielregion wird so ein Platz gegeben, der sonst schwer zu finden wäre. „Hier kommen die unterschiedlichsten Leute zusammen, die alle ihr Wissen mitbringen und sich unterstützen“, erzählt Lukas. Zusätzlich veranstaltet er dort Workshops mit Personen aus Technik, Wirtschaft und Gesellschaft, um auf die Start-ups aufmerksam zu machen. Sein Ziel ist es, den Ideen der noch kleinen Unternehmen den richtigen Start zu ermöglichen – so ist ein Coworking-Space der besonderen Art entstanden.

Eins der Start-ups ist ymake von den Studenten Marvin Ottersberg, 22, und Jona Steinhardt, 21. Erst vor knapp einem Jahr lernten sie sich bei dem Projekt startING an der FH kennen und haben jetzt schon gemeinsam eine GbR gegründet. Marvin besucht den Studiengang Medientechnik und Jona Internationales Vertriebs- und Einkaufsingenieurwesen.

„Unsere unterschiedlichen Interessen ergänzen sich sehr gut“, erzählt Marvin.

Er hatte vorher bereits ein Gewerbe für 3D-Drucke, wobei es ihn besonders störte, so viel Müll zu produzieren. Die Lösung dieses Problems setzte er sich zum Ziel und holte Jona mit ins Boot. „Ich fand den Ansatz so gut, dass ich direkt dabei war“, erzählt dieser.

Gemeinsam entwickelten sie die Idee, den anfallenden Müll direkt zu recyceln und wieder in den Druck einzuspeisen. Ersten Rückenwind bekamen sie durch ein Stipendium vom Fleet 7, das ihnen ein Startkapital, einen temporären Arbeitsplatz sowie die Möglichkeit zum Netzwerken bot.

Ein Freund erzählte ihnen dann von der StrandFabrik. Lukas war von der Idee sofort begeistert, sodass die beiden Jungs mit ihren 3D-Druckern nach kurzer Zeit einzogen. Schnell merkten sie, dass sie hier den richtigen Platz gefunden hatten, um ymake weiter aufzubauen. Bereits nach einem Monat meldeten sie ihr Gewerbe an und ließen die Marke eintragen. Stolz erzählen sie, was hinter dem Namen steckt. „Why make“ als Langform geht darauf zurück, dass die Person, die einen 3D-Drucker nutzt, maker genannt wird, und der 3D-Druck die Antwort auf die Produktion der Zukunft ist. „Alles kann aus dem Nichts geschaffen werden, das ist das Tolle am 3D-Druck“, sagt Jona begeistert. Für sie ist es die unkomplizierte und direkte Herangehensweise an Probleme, die den 3D-Druck ausmacht.

„Wir wollen den Druck weiterbearbeiten und durch Airbrush ästhetische Produkte anbieten“, erzählt Jona. Aber auch funktionale Dinge haben sie auf Kundenanfrage bereits hergestellt. Zum Beispiel den sogenannten „Antischiss für Beachflags“, wie sie ihn lachend nennen: Eine Problemlösung, damit sich keine Vögel mehr auf Beachflags niederlassen.

Das Recyceln von Plastik durch ihren 3D-Druck zu optimieren und sich immer neue Herausforderungen zu suchen sind ihre Ziele für die Zukunft. Ein neues Projekt haben sie direkt gefunden: Einen alten großen Schweißroboter in der StrandFabrik wollen sie in einen riesigen 3D-Drucker umwandeln. „Damit könnten wir dann auch ein Boot drucken“, scherzen sie. Aber auch ernst können sie bleiben, wenn es um ihren Studienabschluss geht. „Wir machen damit ja nicht nur unseren Abschluss, sondern lernen auch für ymake viel dazu“, so Marvin.

Die StrandFabrik ist der richtige Ort für Visionäre und Macher, wie der Slogan treffend beschreibt. Da sind Marvin und Jona von ymake gut aufgehoben – und wir werden sicherlich noch viel von ihnen hören.

Von Judith Rödger

Individuelle Embleme für den VW T4 gibt es auf der Website www.ymake.co



Renault ZOE Willste Watt?



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

12.980,- €

Fahrzeugpreis: 12980,- € (inkl. 3.900 € Renault-Anteil im Rahmen des Elektrobonus)*, zzgl. Batteriemiete von 74,-€. Kein Antriebsbatteriekau. Das Angebot versteht sich inkl. Überführungskosten. Gültig für Privatkunden mit Kaufvertragsdatum bis zum 31.10.2020.

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

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

Abb. zeigt Renault ZOE INTENS mit Sonderausstattung.

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

Süverkröp

AUTOHAUS SÜVERKRÖP GMBH & CO. KG

Renault Vertragspartner

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

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

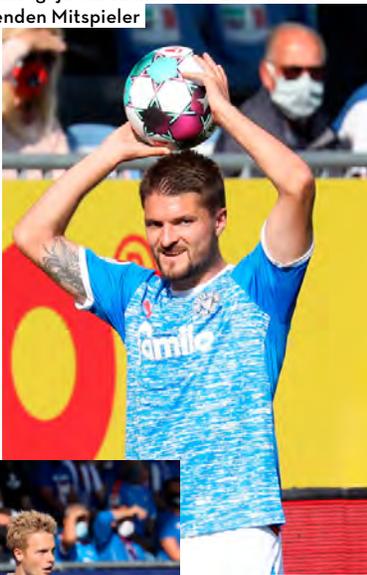
Grüner Weg 45, 24539 Neumünster, Tel. 04321 200 47 30

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

www.sueverkruep.de | info@sueverkruep.de

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

Aleksander Ignjovski suchte beim Einwurf den freilaufenden Mitspieler



Finn Porath griff nach 75 Minuten für den starken Fabian Reese ins Spielgeschehen ein



Kapitän Hauke Wahl und Torhüter Thomas Dähne umarmten sich nach dem Führungstreffer



Fin Bartels (l.) verhalf den Störchen zu Kompaktheit und Stabilität



Torschütze Alexander Mühling setzte sich im Zweikampf gegen Paderborns Sebastian Vasiliadis durch

SAISONSTART BEI HOLSTEIN KIEL

AUFTAKT GEGLÜCKT

Am ersten Spieltag der Saison 2020/21 gewinnt Holstein Kiel sein Auftaktspiel gegen Absteiger SC Paderborn mit 1:0. Alexander Mühling erzielte dabei das Siegestor.

Keine Wolke am Himmel und knapp 20 Grad Celsius zeigte das Thermometer zu Anpfiff des ersten Saisonspiels von Holstein Kiel an – perfektes Fußballwetter also. Die Rahmenbedingungen stimmten, um die nächsten drei Punkte in der zweiten Liga einzufahren. Gegen die Absteiger aus Ostwestfalen hatten die Störche gleich den ersten Härtetest vor der Brust.

Nur auf einer Position veränderte Trainer Ole Werner die Aufstellung seiner Mannschaft im Gegensatz zur Pokal-Partie gegen den FC Rielasingen-Arlen. Marco Komenda rückte von seiner Außenverteidiger-Position in die Innenverteidigung ein, sodass Johannes van den Bergh an seinen angestammten Arbeitsplatz zurückkehren konnte. Simon Lorenz nahm dafür auf der Bank Platz.

Voller Tatendrang legte die KSV los wie die Feuerwehr. Nachdem sich beide Teams etwa zehn Minuten abtasteten, hatte Janni Serra die Führung auf dem Fuß. Nach einem Zuspiel von Jae Sung Lee traf der wiedergenesene Stürmer nur den Pfosten (10.). Kompakt stehende Störche zogen sich bei gegnerischem Ballbesitz in die eigene Hälfte zurück und lauerten durch Tempogegenstöße auf ihre Chancen. In der 19. Minute setzte Fabian Reese das Leder knapp über das Tor. Den passiven Paderbornern fiel in

der Folge nicht viel Kreatives ein und sie taten wenig für das eigene Spiel.

In der zweiten Halbzeit sahen die 1.700 Zuschauer*innen im Holstein-Stadion ein über weite Strecken ausgeglichenes Spiel, in dem es den Gästen allerdings schwerfiel, Gefahr vor dem Tor der Störche auszuüben. Anders hingegen die Hausherren: Nach einem Zuspiel von Reese musste Spielmacher Alexander Mühling den Ball nur noch über die Linie drücken – 1:0 (59.). Holstein dominierte in der Folge das Spielgeschehen und ließ vor allem durch harmlose Ostwestfalen wenig zu. Zehn Minuten vor dem Ende hätte Fin Bartels mit einem Sonntagsschuss sogar erhöhen können, scheiterte jedoch am Gäste-Torwart Leopold Zingerle (80.).

Holstein erarbeitete sich so verdientermaßen den ersten Sieg der Saison und behielt drei Punkte im Holstein-Stadion.

DAS SIND DIE NÄCHSTEN SPIELE:

4.10.: Holstein Kiel – Fortuna Düsseldorf

18.10.: Würzburger Kickers – Holstein Kiel

24.10.: Holstein Kiel – Greuther Fürth



Anton Willer-Geschäftsführer Axel Niesing, Holstein Kiel-Geschäftsführer Wolfgang Schwenke, Peter Willer und Ministerpräsident Daniel Günther (v. l.) stellen die Aktion im Holstein-Stadion vor

GEMEINSAME SACHE

HOLSTEIN KIEL UND ANTON WILLER PFLANZEN BÄUME

Vor drei Monaten startete das Tankstellenunternehmen **Anton Willer** eine einzigartige Initiative: Pro Kubikmeter Kraftstoffabsatz schafft Willer einen Quadratmeter neuen Wald in Schleswig-Holstein. Dabei spielt jetzt auch Zweitligist Holstein Kiel eine besondere Rolle. Pro geschossenes Tor pflanzen die Störche elf Bäume im „WillerWald“ in Dithmarschen.

Die bundesdurchschnittliche Waldfläche liegt bei 31 Prozent. Weil Schleswig-Holstein lediglich über eine Waldfläche von elf Prozent verfügt, möchte Anton Willer etwas tun. Pro Kubikmeter Kraftstoffabsatz an seinen knapp 30 unter der Eigenmarke bft Willer geführten Tankstellen schafft Willer einen Quadratmeter neuen WillerWald. Die ersten Waldflächen werden in Schlichting, rund 15 Kilometer von Heide entfernt, angelegt. Im ersten Jahr werden das voraussichtlich über 70.000 Quadratmeter sein. Der Wald entsteht dauerhaft, mit regionaltypischen Baumarten und dient nicht wirtschaftlichen Zwecken. Dabei ist die Initiative „WillerWald“ nur als erster Schritt zu verstehen. Würden alle deutschen Tankstellengesellschaften so verfahren wie der Kieler Mitelständler, kämen jährlich rund 36 Millionen Quadratmeter neuer Wald in Deutschland zusammen.

Nun pflanzt Holstein Kiel den WillerWald mit und hilft dabei, die Initiative noch bekannter zu machen. Bei einer Torausbeute wie in der vergangenen Saison würde der Wald um rund 600 Bäume zusätzlich wachsen. Am umweltfreundlichsten wäre es gänzlich auf das Autofahren zu verzichten, allerdings ist dies in der Praxis häufig nicht möglich, das gilt für Verbrenner ebenso wie für Elektroautos. Warum beim unvermeidbaren Tanken also nicht einen Beitrag für die heimische Natur leisten? Infos unter www.schlautanken.sh.

Moin!

1 Tor – 11 Bäume
für den
WILLER.WALD.
So spielt, tankt und
Gewinnt der Norden.

Tanken & Tore für mehr Wald im Norden. Auch gut für Störche!

WillerWald-KlimaPartner



So mok wi dat.

Unter der Schirmherrschaft von Daniel Günther,
Ministerpräsident des Landes Schleswig-Holstein

bft  **willer**

So tankt der Norden.

30x in Schleswig-Holstein und auf schlautanken.sh



BERLIN, BERLIN, WIR SEGELN IN BERLIN



Am Wannsee hat das junge Team des Kieler Yacht-Clubs (KYC) erneut gezeigt, dass sein Aufstieg in die 2. Deutsche Segel-Bundesliga verdient war. In Schilksee geht es in die nächste Runde. Zur Kieler Woche segelte das KYC Liga-Team in ungewohnter Konstellation.

WANNSEE AT ITS BEST

Mit einem 1. Platz, gefolgt von zwei 2. Plätzen, startete das junge KYC-Team am Wannsee in den zweiten Spieltag. Steuer, Taktik und Vorschiff übernahmen Lasse Kaack (20), Noah Piotraschke (21) und Max Ramm (18). Im Laser haben sie ihre ersten Erfolge erzielt. Den Trimm übernahm Jonathan Knottnerus-Meyer (22), der es gewohnt ist, im Duo zu segeln. Mit der KYC-Crew hatten die vier gemeinsam vergangenes Jahr den Aufstieg aus der Junioren Segel-Liga erkämpft. „Wannsee at its best“, beschreibt Kaack die Bedingungen am 2. Spieltag. Dennoch segelten sich die Kieler nach vorn, erreichten am zweiten Wettkampftag Platz zwei. Windlöcher und stark drehende Winde forderten die Crew von der Förde am letzten Tag im Binnenrevier besonders. Nun steht das Kieler Team auf Platz fünf der Gesamtrangliste mit nur einem Punkt Abstand auf den 4. Platz. „Wir fahren zufrieden nach Hause und freuen uns auf das kommende Event in Schilksee“, so der Steuermann. In der heimatischen Strander Bucht werden die Bundesligisten den 3. Spieltag austragen. Das Finale findet dann auf der Hamburger Außenalster statt.

SEGEL-BUNDESLIGA TRIFFT JUNIOREN SEGEL-LIGA

Auf der Kieler Woche startete Bundesligist Niklas Schubert (21) als Trimmer mit dem Nachwuchs. Steuerfrau Friederike Larsen (19), Taktikerin Annika Kemper (19), Co-Taktikerin

Johanna Larsen (21) und Vorschiffmann Rasmus Fischer (19) komplettierten die Crew. Die Klassenregeln erlaubten mit der Fünfer-Crew ein ungewohnt volles Boot, starteten die Ligisten doch in der Regel zu viert. 30 Crews kämpften in der Strander Bucht um die vorderen Plätze. Trotz neuer Konstellation segelten die jungen Kieler ins vordere Mittelfeld.

Willst du mitsegeln?

Dann bewirb dich für die Saison 2021! www.kyc.de.

DIE NÄCHSTEN TERMINE

25.–27. September:

2. Segel-Bundesliga 3. Spieltag, Kiel- Schilksee; Junioren Segel-Liga 2. Spieltag + Finale, Hamburg Außenalster

8.–10. Oktober:

2. Segel-Bundesliga Finale, Hamburg Außenalster

17.+18. Oktober:

Deutsche Segel-Liga Pokal, Hamburg Außenalster

PS: Die Freude am Segeln zu mehren, ist seit 1887 das Ziel des Kieler Yacht-Clubs e. V.. Ob Kind, jugendlich oder erwachsen: „Leinen los“ heißt es hier für alle, die segeln lernen wollen. Und auch wer schon souverän zu Schiff unterwegs ist, findet im Traditionsverein an der Kieler Förde das seglerische Zuhause. Mehr unter www.kyc.de und auf Facebook und Instagram unter @kieleryachtclub.



DER #IGERSKIEL- MOMENT DES MONATS

PRÄSENTIERT VON #IGERSKIEL

IGERSKIEL MEETS KIELERLEBEN

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

WAS IST INSTAGRAM?

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

Instagrammer:
Kirsten Gerhardt
@gerhardtkirsten

Auslöserort: Auf einer Ballonfahrt über der Kieler Förde

Gerät: Smartphone Huawei Mate 20 Pro mit den Einstellungen: LYA-09
f 1,8, 1/530 sec., ISO 50, 5.58 mm, 9 MP

Der Moment:
3. September 2020 um 7 Uhr morgens

www.instagram.com/igerskiel



WOHNEN & Wohlfühlen

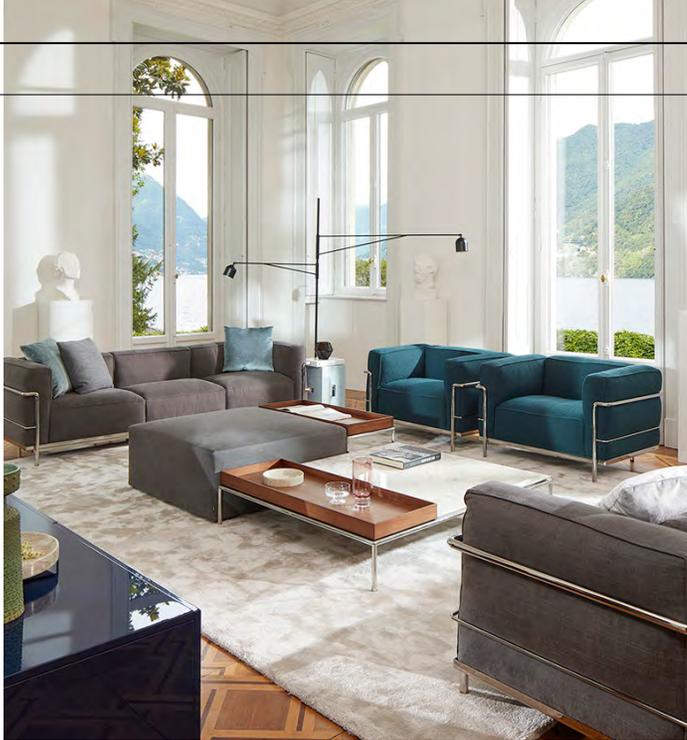
Heimelig, Hygge, Homing: Es gibt viele Begriffe für das Gefühl, auf das wir uns jetzt freuen. Die Gemütlichkeit in den eigenen vier Wänden, der Duft von Tee, Kaffee oder heißem Kakao, der durch die Räume zieht und die vielen Momente, eingekuschelt auf dem Sofa oder versammelt am Esstisch. Der Herbst kann kommen!



GÜNTHER WITT SETZT AUF „EIGENGEWÄCHSE“

Meister Ole Frahm begrüßt Inke Steenbock als eine von drei Auszubildenden im **Malereibetrieb Günther Witt**. Bei dem Unternehmen hat die Ausbildung des eigenen Nachwuchses eine lange Tradition. „Gut 60 junge Menschen sind in den vergangenen Jahren bei uns in die Lehre gegangen“, so Inhaber Christian Pahlke. Der Weg des Stephan Riebe ist ein Beispiel für die Kontinuität der „Eigengewächse“: Der 35-Jährige absolvierte seine Ausbildung bei Günther Witt, arbeitete hier als Geselle,

schloss seine Meisterausbildung gerade ab und ist nun als Meister sowohl im operativen als auch im kaufmännischen Bereich weiter angestellt und Ansprechpartner für Kund*innen. Weitere Infos unter www.ihr-maler-in-kiel.de.



ITALIENISCHES DESIGN IN KIEL

Gemütlich und stilecht soll es im Wohnzimmer zugehen, dabei aber auch besonders hochwertig und komfortabel sein. Die einzigartigen Möbelstücke von Cassina überzeugen als perfekte Symbiose aus Design und Komfort: Inspiriert von den Entwürfen bekannter Architekten des 20. Jahrhunderts schafft die italienische Marke Designstücke moderner Ästhetik. Der Sessel Le Corbusier LC2 ist ein zeitloses Modell, das die Designgeschichte geprägt hat. Klare Linien und die Reduktion auf das Nötigste machen dieses Möbelstück zu einem echten Highlight in jedem Raum. Mittlerweile als ökologische Version produziert, zeugt er nicht nur von zeitlosem Design, sondern auch von Verantwortungsbewusstsein. Bei Wohnconcept + könnt ihr weitere einzigartige Möbelstücke von Cassina entdecken und sie hautnah erleben – zu finden bei **SieMatic am Ziegelteich** in Kiel. Weitere Informationen gibt es auch unter www.wohnconcept-plus.de.

BESSER AUS DEM BETT KOMMEN



Erholt und voller Tatendrang: so möchten wir morgens am liebsten aus den Laken springen. Die Realität sieht jedoch oft anders aus. Viele Menschen müssen sich täglich aus dem Bett quälen. Mit einigen einfachen Tipps lässt sich die bleierne Müdigkeit überwinden, um energiegeladen in den Tag zu starten. Das gute Aufwa-

chen beginnt schon mit dem Einschlafen. So sollte man möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen, um die innere Uhr nicht aus dem Rhythmus zu bringen. Verzichtet vor dem ins Bett geht besser auf TV, Tablet, Smartphone etc., denn blaues Licht steht im Verdacht, Müdigkeit zu unterdrücken.

Foto: Getty Images / Floortje / E+

HIER BEI UNS IN KIEL: DESIGN VON CASSINA

Für alle, die Ihren Wohnraum stilsicher, hochwertig und zugleich komfortabel einrichten möchten, bieten wir von **WOHNCONCEPT +** und SieMatic, gemeinsam mit der italienischen Möbelmarke Cassina, unendlich viele Ideen.

Sie finden uns bei:

SieMatic
AM ZIEGELTEICH · Ziegelteich 23-25 · 24103 Kiel

wohnconcept-plus.de



WOHNCONCEPT+

WOHNTREND HOMING

DIE GANZ PERSÖNLICHE KOMFORTZONE

Windlicht „Leona“, erhältlich in zwei Farben, H 19 cm, je 12,95 Euro



Hygge, lagom, lykke: Was in Skandinavien schon längst für Erholung, Entspannung und Gemütlichkeit steht, hat auch in Deutschland vor einiger Zeit sein Pendant gefunden: Homing.



Leuchte „Lille“, erhältlich in zwei Farben, H 18 cm, je 69,95 Euro



Laternen von Blomus, erhältlich in verschiedenen Größen, ab 34,95 Euro

„Homing“ steht dafür, in den eigenen vier Wänden mal so richtig abzuschalten und in der persönlichen Komfortzone anzukommen. Gleichzeitig aber auch, gemeinsame Essen mit Freund*innen zu veranstalten, miteinander Zeit zu verbringen, zu genießen. Denn sowohl der Essbereich, als auch Wohn- und Schlafzimmer sollten beim Homing so einladend gestaltet werden, dass man am liebsten gar nicht mehr raus möchte und die Atmosphäre einen wohlumfängt ... Die Basics? Weiche Textilien, großzügige Möbel, schöne Pflanzen und Naturtöne tragen dazu bei, euer Zuhause in eine echte Wohlfühloase zu verwandeln. Die richtigen Möbel und Wohnaccessoires findet ihr beim Interliving-Partner Möbel

Janz in Schönkirchen – und die passende Beratung gibt es hier auch gleich dazu. Nicht verpassen: Zur aktuellen Oktoberaktion könnt ihr zudem richtig viel sparen. Mehr Infos findet ihr im Beileger von Möbel Janz, hier in der aktuellen Ausgabe der KIELerleben: Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern im Heft, online oder vor Ort bei Möbel Janz in der Schönberger Landstraße 59 in Schönkirchen.

Übrigens: Weitere tolle Wohnideen und Tipps findet ihr im aktuellen Interliving-Magazin, das ihr über die Homepage unter www.moebel-janz.de bestellen oder online durchblättern könnt.



Samtkissenhülle „Glam“ mit umlaufender Steppnaht, in verschiedenen Farben erhältlich, je 19,95 Euro

HANDWERKER*INNEN MÜSSEN BAUMÄNGEL BEHEBEN



Foto: Ryan Lane/Er/Getty Images

Wer baut, ist nicht immer vor Mängeln gefeit. Bei jedem Bauschritt ist es ratsam, sich mit den Handwerker*innen genauestens zu verständigen. In welchem Fall dürfen Bauherr*innen von Auftragnehmer*innen verlangen, einen Mangel zu beseitigen und die Kosten zu übernehmen? Um Missverständnisse zu vermeiden, sollten Auftraggeber*innen von Anfang an bestimmte Regularien einhalten.

ABNAHME ALS ZENTRALE HANDLUNG

Ob Teilabnahme beim Rohbau oder die Schlussabnahme – der oder die Bauherr*in kann stets die Beseitigung von Mängeln verlangen. Handwerker*innen sind verpflichtet, einen Mangel auch ohne Fristsetzung unverzüglich zu beseitigen. Nach der Abnahme muss der Handwerksbetrieb mit einer Fristsetzung aufgefordert werden, den Baumangel zu beheben.

BAUHERR DARF SCHADENERSATZ FORDERN

Läuft die Frist ab, ohne dass der Handwerker die Mängel behoben hat, dürfen Auftraggeber*innen sie selbst beseitigen und Ersatz für ihre Aufwendungen verlangen. Jedoch haben sie auch das Recht, vom Vertrag zurückzutreten oder unter Umständen gar Schadenersatz zu fordern.

MÄNGEL SOFORT DOKUMENTIEREN

Unabhängig davon, zu welchem Zeitpunkt der mangelhafte Bauzustand festgestellt wird, sollte er unbedingt unverzüglich und umfassend dokumentiert werden. So ist zum Beispiel wichtig, zeitnah Bildmaterial vom konkreten Mangel anzufertigen. Außerdem ist es häufig sinnvoll, einen Sachverständigen hinzuzuziehen.

Günstige Zeiten

entspannt Möbel zu kaufen

**Oktober-
Spar-Aktion**
im Möbelhaus

Mehr Infos auf der
beiliegenden Karte.

%

%

%

%

inter
living

M Ö B E L
JANZ

Möbel Janz GmbH
Schönberger Landstr. 59-61
24232 Schönkirchen
Mo-Fr 10 -19 Uhr, Sa 10-18 Uhr
www.moebel-janz.de



AUSGEZEICHNET
von unseren Kunden!

Zum 3. Mal in Folge
mit Bestnote bewertet!

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





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

BAUFINANZIERUNG: WELCHE BANK IST DIE BESTE?

Wer eine Immobilie kauft oder baut, braucht eine Baufinanzierung – und die sollte perfekt zum eigenen Budget, den Lebensplanungen und den individuellen Wünschen passen. Weil es eine große Auswahl an möglichen Banken gibt, ist die erste Frage: Welche ist die richtige? Wer darauf verzichten möchte, viele Einzeltermine für den Angebotsvergleich zu vereinbaren, kann sich an Vermittler*innen für Baufinanzierungen wenden. Der Vorteil: Sie sind an keine Bank gebunden und haben eine sehr große Auswahl an möglichen Bankpartner*innen. Oliver Arp und Holger Paasch von **Dr. Klein** in Kiel vergleichen zusammen mit ihrem Team für ihre Kund*in-

nen die Angebote von rund 400 Bankpartner*innen und haben auch deren Sonderaktionen im Blick. Das heißt, dass sie ganz im Sinne der Käufer*innen nach der besten Lösung suchen können und keine Vorgaben eines Kreditinstituts erfüllen müssen. Dabei ist nicht immer ist das billigste Angebot auch das beste: Gerade bei einer Baufinanzierung sollten die Bedingungen ganz genau auf die individuellen Vorstellungen und Möglichkeiten angepasst werden. Kostenfreie Beratung zu den Themen Baufinanzierung und Fördermöglichkeiten bei Dr. Klein in Kiel: Oliver Arp und Holger Paasch, Holstenstr. 14-16, Tel.: (0431) 64 08 28 20, www.drklein.de.

HOLZSCHNITTE VON SABINE LÜHR

Die Inhaberin vom **Kaufhaus der Kunst** in Heikendorf, Sabine Lühr, war wieder sehr kreativ. Ihre neuesten Holzschnitte gibt es jetzt auch im kleinen Format ab 23 x 23 cm komplett im Rahmen schon ab 30 Euro zu erwerben. So bekommt ihr originelle und maritime Kunst auch für den kleinen Geldbeutel.



MIT HOLZ AKZENTE SETZEN

Holzelemente sind beliebt bei der Inneneinrichtung. Der natürliche Rohstoff lässt sich mit anderen Materialien leicht kombinieren und sorgt nebenbei für ein besseres Raumklima, indem er Wärme und Feuchtigkeit reguliert. Aber nicht jedes Holz wirkt in jedem Raum. Dunkle Hölzer eignen sich vor allem in großen Räumen. Sie schaffen eine gemütliche Atmosphäre, wirken beständig und solide und lenken alle Blicke auf sich. In kleinen Räumen kann dunkles Holz jedoch schnell erdrückend wirken. Helles hingegen lässt kleine Räume groß und lichtdurchflutet erscheinen. Heimische Holzarten wie Eiche, Buche und Kiefer werden aus nachhaltigen Gründen gerne verwendet.



Foto: Westend61 / Getty Images

Wir machen das schön - individuelle Küchen für jedes Zuhause



MuhlackKüchen
KielerKüchenKultur

Papenkamp 4, 24144 Kiel
Tel.: 0431 / 61 0 45
www.muhlack-kuechen.de

Advertorial



In den Tulipan Höfen in Rendsburg entsteht ein Wohnraum mit allem, was dazugehört

KOMFORTABEL WOHNEN IN RENDSBURGER TULIPAN HÖFEN

Seit Mitte Juni entsteht mitten in Rendsburg in der ehemaligen Eiderkaserne unweit des Paradeplatzes das Neubauprojekt „Tulipan Höfe“. Hier umrahmen moderne Häuser mit 51 barrierearmen Eigentumswohnungen und fünf Stadthäuser eine ansprechende Grünanlage, die den Bewohner*innen als Erholungs-oase dient. Die großzügige Anlage ist mit Personenaufzügen bestückt und mit 70 Tiefgaragenstellplätzen für Auto und Motorrad sowie Fahrrad- und Kellerräumen unterbaut. Bauträger ist die WOBA Wohnungsbaugesellschaft Böklund mbH mit dem Generalunternehmer der Boysen Bauunternehmen GmbH & Co. KG. Die Nachbarschaft der Tulipan Höfe ist geprägt vom Kulturzentrum Hohes Arsenal, Einzelhandelsgeschäften, dem Stadtpark, Hotels, dem Inland Klinikum, der Augenklinik, Schulen und Apotheken. Die Innenstadt liegt nur etwa zehn Gehminuten entfernt. Ein Blick in die Ausstattung der Wohnungen und Stadthäuser verrät, dass hier an vieles gedacht wurde: Keine störenden Schwellen, Balkon- und Terrassen-Ausrichtung nach Süden und Westen, Glasfaseranschluss, Designbodenbeläge, Fußbodenheizung, elektrische Schleusentüren mit

Glaseinsätzen, eine Paketbriefkastenanlage, moderne Grundrisse und Sanitär-objekte, ein Müllraum mit Ozonanlage gegen schlechte Gerüche und vieles mehr runden die komfortable Anlage ab. Die 2- bis 4-Zimmer-Wohnungen sind 52 bis 115 Quadratmeter groß. Die Stadthäuser haben eine Wohnfläche von circa 125 Quadratmetern plus 49 Quadratmeter ausbaufähigem Dachgeschoss. Profitieren können die Käufer*innen von den besonders attraktiven Konditionen der KfW-Bank, die aufgrund der KfW55-Bauweise einen Tilgungszuschuss von bis zu 18.000 Euro gewähren. Bezugsfertig sind die provisionsfreien Wohnungen zum 1. April 2022 und die Stadthäuser zum 1. August 2022.

Wie wäre es mit einem Blick in das Bautagebuch unter www.tulipan-hoeefe.de?

**Flensburger Immobilien
Vertriebs GmbH
Am Fördeufer 4
24944 Flensburg
www.fiv.de
Tel.: (0461) 99 93 55 40**



Welche Laufzeit hat ein Dromedarlehen?

Wir beantworten auch ungewöhnliche Fragen rund um Ihre Baufinanzierung.

**Persönliche
Budgetberatung:
Jetzt Termin
vereinbaren!**



Ihre Finanzierungsberater vor Ort



Holger Paasch
Dipl.-Betriebswirt (FH)



Oliver Arp

Holstenstraße 14-16
24103 Kiel

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

DR. KLEIN

Die Partner für Ihre Finanzen.

WISSER GmbH

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



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

Wisser GmbH
Hollerstraße 105
24782 Büdelsdorf

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

www.wisser-buedelsdorf.de



**Drüben war
der Experte
schon da.**

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



Ihr Experte für
Garten & Landschaft



Roland Stegemann

www.gartenideen-stegemann.de

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

DIY-
Tipp



FUTTERSTATION FÜR VÖGEL SELBST GEMACHT

Das Füttern von Vögeln zur Herbst- und Winterzeit ist allseits beliebt. So wird nicht nur den Vögeln über die kalte Jahreszeit geholfen, sondern auch ein Naturerlebnis im eigenen Garten geschaffen. Wie eine schöne Futterstelle selbst gemacht werden kann? Wir haben da eine Idee.

IHR BRAUCHT:

- eine Kordel
- 2 alte Tassen
- eine Untertasse
- einen kleinen Stock
- etwa 150 g Kokosfett
- etwas Speiseöl
- etwa 150 g Vogelfutter (z. B. Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, gemischte Saaten)
- Kochtopf
- Kochlöffel
- Heißklebepistole

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR VOGELFUTTER- TASSE

1. Zuerst lasst ihr das Kokosfett im Topf auf dem Herd schmelzen. Gebt dann die Körnermischung und etwas Speiseöl hinzu. Das Öl verhindert, dass das Fett zu hart wird und bröckelt.

2. Füllt die Körner-Fett-Masse in die Tassen. In die eine Tasse steckt ihr zusätzlich einen Stock in die Mitte. Der Stock ist später die Sitzmöglichkeit für die Vögel. Lasst die Masse nun gut austrocknen.

3. Nun könnt ihr die eine Tasse ohne den Stock an der Untertasse fixieren. Gebt dazu mit der Heißklebepistole einen Klebepunkt auf die Tassenwand gegenüber des Henkels und drückt sie gegen die Untertasse.

4. Nachdem die Klebe getrocknet ist, könnt ihr an beide Tassenhenkel ein Stück Kordel kneten. Damit könnt ihr eure neuen Futterstationen an einem Ast oder einer anderen geeigneten Stelle aufhängen. Auf die Untertasse könnt ihr zusätzlich noch trockene Vogelfuttermischungen legen.



KEINE VERSTAATLICHUNG DER INNENSTÄDTE

Städtebauliche Entwicklung wird in den Kommunen mehr und mehr als Eingriff in die Eigentumsrechte Einzelner verstanden. Das macht der vorliegende Entwurf zur Novelle des Baugesetzbuchs deutlich. Aber auch dieses Beispiel: „Verstaatlichung der Innenstadt soll den Einzelhandel retten“.

Auch hier tritt mehr und mehr staatliche Regulierung an Stelle von Kooperation mit Eigentümer*innen. Wie die Regeln des Baugesetzbuches oder der Vorschlag des Städtetages letztlich angewendet werden, obliegt allen voran kommunalen Entscheidungsträger*innen. Hier entsteht für Haus & Grund Kiel ein weites Feld, sich für den Schutz des Eigentums und die Gemeinschaft der Eigentümer*innen einzusetzen.

Wer die Stimme der privaten Eigentümer*innen stärken möchte, sollte jetzt

Mitglied beim Eigentümerverein Haus & Grund werden. Die rund 11.000 Mitglieder geben Haus & Grund ein starkes Mandat und mit jedem Mitglied wächst die Meinungsmacht. Mitglied werden ist ganz einfach: entweder direkt auf der Geschäftsstelle im Sophienblatt 3 oder online unter www.haus-und-grund-kiel.de.

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



Rechtsanwalt Sönke Bergemann,
Geschäftsführer Haus & Grund Kiel

EINFACH SCHÖN **EINGERICHTET.**



BAHNHOFSTRASSE 14
IN 24143 KIEL

KNUTZEN
W O H N E N



DIE NEUE GENERATION KÜCHENHELFER

Advertorial

Wer hätte nicht gern einen Alleskönner in der Küche, der die Arbeit nach einem gelungenen Essen fast wie von selbst bewältigt? Bei **Muhlack Küchen** habt ihr nun die Gelegenheit, die neue Geschirrspüler-Linie von V-ZUG genauer zu betrachten. Sie überzeugt mit einem modernen Design und umfassendem Komfort. Dank OptiLift wird der Unterkorb beim Herausziehen auf Hüfthöhe angehoben – für ein rüchenschonendes Ein- und Ausräumen von Geschirr. Der hintere Teil des OptiLift-Korbes wurde so konstruiert, dass das Einfüllen von Salz wie auch die Reinigung des Siebs einfach erledigt werden können. Zudem können die Besteckschublade und der Oberkorb nach Bedarf für mehr Platz entnommen und einfach wieder eingesetzt werden. Die neue Adora Linie lässt keine Wünsche offen und wurde deshalb auch mit dem

Maximale Ergonomie: neue V-ZUG Geschirrspüler mit OptiLift



einzigartigen Plus X Award in den Kategorien High Quality, Design, Bedienkomfort, Funktionalität, Ergonomie und Ökologie ausgezeichnet.

Muhlack Küchen GmbH
Papenkamp 4, Kiel
Tel.: (0431) 610 45
www.muhlack-kuechen.de

ALTERNATIVE ZUR KÜCHENROLLE

Ihr braucht

- ca. 10-15 Stücke z. B. Flanellstoff (25x25 cm)
- Küchenrollenhalter (mit abnehmbarem Fuß)
- Nähmaschine/Overlock
- Garn

Anleitung

Zuerst schneidet ihr euren Stoff in 25x25 cm große Stücke und versäubert die Kanten an der Nähmaschine mit einem Zickzackstich. Wenn vorhanden, kann natürlich auch die Overlock genutzt werden, damit wird es schöner. Ein Stoffquadrat näht ihr zu einem Tunnel. Das wird das erste „Papier“ auf der Rolle. Nun



dreht ihr den Fuß vom Küchenrollenhalter ab, damit ihr die Tücher besser aufwickeln könnt. Zieht das Tuch mit dem Tunnel über den Halter und wickelt nacheinander die nächsten Tücher auf. Sie sollten ein Stück überlappen, damit sie auf der Rolle halten. Zum Schluss den Fuß wieder anschrauben und nun könnt ihr die Tücher einzeln abziehen. Die benutzten Tücher wascht ihr einfach bei eurer normalen Wäsche mit.



ANDREAS PAULSEN

Die schönsten
BäderWelten
 seit 1879



BESUCHEN SIE UNSERE BADAUSSTELLUNGEN

www.baederwelten.de

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

Heidekraut ist nur eine von vielen beliebten Pflanzen im Herbst



Seit **70** Jahren
 „Kaufen, wo es wächst
 – aus der Region für die Region“

HERBST IST DIE BESTE PFLANZZEIT

Beim Betreten von **Paulwitz Pflanzenhof & Floristik** in Neumünster wird schnell deutlich, dass man sich hier nicht in einem unpersönlichen Baumarkt befindet. Das freundliche Personal bietet dem Kunden sofort fachgerechte Beratung an und hilft gern und mit geschultem Auge, den individuellen Wünschen auf der über 14.500 Quadratmeter großen Ausstellungsfläche Gestalt zu verleihen. „Kaufen, wo es wächst – aus der Region für die Region.“ Für diesen Leitsatz steht das Familien-Unternehmen seit 70 Jahren ein – genauso für Service und gleichbleibend hohe Qualität. Ein Besuch lohnt sich vor allem, wenn der Garten für den Herbst vorbereitet werden muss, denn jetzt gibt es einiges zu tun. Der Herbst ist die beste Pflanzzeit für neue Stauden und Gehölze. Gleichzeitig ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um verblühte Stauden zurückzuschneiden. Doch auch der Rasen darf nicht vergessen werden. Mit einer ordentlichen

Portion Herbststrasendünger kommt er gut durch den Winter. Das kompetente Team von Paulwitz Pflanzenhof & Floristik hilft gerne bei der Auswahl. Wem für den eigenen Garten die Inspirationen fehlen, wird mit Sicherheit beim traditionellen Herbstmarkt im Oktober fündig. Der Schaugarten und die Gewächshäuser liefern reichlich Ideen für die Gestaltung. Weitere Infos zum Markt folgen auf der Webseite www.pflanzenhof-paulwitz.de. Dort findet sich auch das Angebot auf einen Blick. Öffnungszeiten: Mo–Fr 8–18 Uhr, Sa 8–16 Uhr, So 9.30–12 Uhr.



Herbstzeit ist Pflanzzeit!

Spazieren Sie durch unsere Gärtnerei, den Schaugarten und die Gewächshäuser und sammeln Sie Ideen für die Gestaltung Ihres Gartens.

Paulwitz

Pflanzenhof & Floristik

www.pflanzenhof-paulwitz.de

Norderdorfkamp 26
Neumünster
Tel. 043 21/3 15 21

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

roma

ROLLADEN
RAFFSTOREN
TEXTILSCREENS

ROMA Rollläden
Für Schutz,
Komfort und
Behaglichkeit

GÜTH

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

Rollläden · Jalousien · Markisen

Sonnen- und Wetterschutztechnik OHG im „Kutschenhaus“ Molfsee

Wohnen beginnt vor dem Fenster. www.roma.de

WOHNEN & WOHLFÜHLEN



Die Suny Kollektion ist
in rund 400 Stoffen
und Ledern erhältlich

NORDISCHER STIL UND ELEGANZ

Skandinavisch leicht und licht kommt die neue hippe Sofa-Kollektion SUNY daher. Natürlich nicht nur in sonnigem Safrangelb, sondern rund 400 verschiedene Stoffe und Leder sowie Füße in diversen Hölzern und Metallen stehen Ihnen zur Wahl! Funktional, kissenbetont und superbequem. Lieferbar in vielen Breiten; so kann man auch wunderbar eine Eck-Gruppe zum Beispiel aus dreisitzigem und zweisitzigem Sofa und Sessel stellen: Als Dreisitzer 226 cm breit, als Zweieinhalbsitzer 196 cm, als Zweisitzer 166 cm oder 136cm breit. Anzuschauen und Probe zu sitzen bei **Möbel-Brocke** am Exerzierplatz 32. Dort kostet zum Beispiel das 196cm breite Sofa 698 Euro. Weitere Infos findet man auf www.moebel-brocke.de.

Superbequem ...in vielen Maßen,
mit vielen Funktionen

Armlehnen klappbar, wo gewünscht

Multi-funktions-Kopfstützen

~300 verschiedene Bezüge

als Eckgruppe oder Sofa

große Auswahl an Füßen & Hölzern

einrichtungshaus

wie abgebildet jetzt bei uns nur: **1119,-**

Brocke
exerzierplatz
kiel-city.

direkt hinter dem Haus

www.moebel-brocke.de



Fliesen aus
alten Monitoren

ÖKOLOGISCH DENKEN – NACHHALTIG HANDELN

Mosaicomicro ist eine ökologisch orientierte und nachhaltige Marke, die eine neue Ästhetik erzielt und die Beziehung zwischen Mensch und Umwelt priorisiert. Als Grundlage für die Produkte wird recyceltes Glas von weggeworfenen CRT-Monitoren (Röhrenfernseher) in wertvolle Mosaik verwandelt. Dafür wird das zerkleinerte, gemahlene und pigmentierte Glas der Monitore mit Wasser gemischt und anschließend zu Mosaiken geformt und weiterverarbeitet. Durch die Verarbeitung sind die Textur und die Farbe der Mosaik immer anders, immer einzigartig und unnachahmlich. In der großzügig gestalteten Ausstellung in der Deliusstraße 11 in Kiel präsentiert die **Firma RABE** die Fliesenmuster. Auch bei der Verlegung und Auswahl der Materialien beraten die Spezialist*innen die Kund*innen kompetent und ausführlich.

DER ALLESKÖNNER VOR DEM FENSTER

Rollladen können weit mehr als das herkömmliche Rauf und Runter. Sie sind intelligente, auf Wunsch sogar vollautomatisierte Systeme zum Schutz vor Sommerhitze, Lärm, unerwünschten Einblicken. Als dynamisch steuerbare Gestaltungselemente für Fassaden sind sie ein wirkungsvoller Schutz vor Wetterkapriolen. Sie verändern die Atmosphäre und Lichtstimmung Ihrer Räume in feinen Nuancen oder großen Gesten. Mit dem Wärmeschutz geht ein großes Energieeinsparpotenzial einher. Wie ein Bodyguard vor jedem Fenster sorgt ein Rollladen durch seinen stabilen Panzer für mehr Schutz vor Einbrechern. Bereits ein geschlossener Rollladen bietet wirksamen Schutz gegen unerwünschte Eindringlinge.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter Tel.: (0431) 65 06 00 und schauen Sie in der Ausstellung der **Firma Güth**, dem ROMA-Fachhändler, in der Hamburger Landstraße 101 in Molfsee vorbei. Weitere Infos gibt es unter www.gueth-molfsee.de.



ROMA Rollladen verschaffen Ihnen verlässlichen Sichtschutz – und damit ein Stück Lebensqualität

Foto: ROMA KG



TESTWOCHEN BEI „DAS BETT KOMPLETT“

Bis zum 14. November bietet das (AGR) Aktion Gesunder Rücken e. V. zertifizierte Fachgeschäft **das Bett komplett** Testwochen für individuell angepasste Nackenstützkissen an. Immer mehr Erholungssuchende stellen fest, wie wohltuend der Schlaf mit einem Nackenstützkissen ist. Diese Spezialkissen fördern eine gesunde Haltung im Schlaf, die den Nackenbereich nachhaltig entlastet. Bis zum 14. November liegen im Bettenfachgeschäft das Bett komplett am Wall 42 Nackenstützkissen bereit, die zu Testzwecken ausgeliehen werden können. Zuvor wird jedoch, dank wissenschaftlich fundierter Analyse, der optimale Kissenbedarf ermittelt. Mit dem Leihkissen geht es dann nach Hause und in den erholsamen Schlaf. Falls nicht, kann das Kissen ganz einfach umgetauscht werden – sollten Sie es nach der ersten Nacht überhaupt noch hergeben wollen.

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

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



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

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



DAS kaufe ich für MICH !



exklusive Schlafsysteme und Bettwaren von:

**das Bett
KOMPLETT**

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



ELEMENTE MODERN INTERPRETIERT

KAMINE, KACHELÖFEN UND KREATIVITÄT

Wer an die Herbstzeit denkt, freut sich auf Kamin und Kachelöfen. Das in diesem Bereich Außergewöhnliches möglich ist, zeigt aktuell die Firma Fahrenkrug.

Für Menschen, die kein Holz mehr verheizen wollen, zeigt Fahrenkrug eine neue Generation an Gaskaminen. Täuschend echtes Kaminfeuer auf Knopfdruck oder via Smartphone, alles ist möglich. Doch nicht nur das ... Die **Firma Fahrenkrug** präsentiert jetzt neu ein Meerwasser-Aquarium, kombiniert mit einem Gaskamin – eine technische Herausforderung für die Meister im Kachelöfen und Kaminbau. Mehr Entspannung ist kaum möglich, denn alle Sinne werden hierbei angesprochen: Das quirlige und bunte Treiben exotischer Fische, seltene, bunte Korallen und dazu ein entspannendes Kaminfeuer tragen dazu bei.

Wie kommt man auf so etwas? „Außergewöhnliche Kaminanfertigungen bauen wir oft“, so Christian Fahrenkrug. „Von Flachbildschirmen bis hin zu Tresoren, die in die Kaminanlagen integriert werden. Da sollte man schon Profi sein“, erzählt der Obermeister der Innung der Ofen- und Luftheizungsbauer Schleswig-Holsteins.

EIN MEERWASSER-AQUARIUM?

Milan Fahrenkrug, der älteste Sohn der Familie, ist nicht nur angehender Ofensetzer, sondern auch Experte in Meerwasser-Aquaristik. Milan setzt sich seit Jahren für Wildtiere ein und hat vor Kurzem auch die Wildtierhilfe Schellhorn gegründet. „Meerwasser-Aquaristik ist ein sehr ausgeprägtes Hobby“, erzählt er begeistert. „Also kombinierten wir einfach das, was wir am besten können. Meerwassertiere in artgerechter Haltung und dazu ein romantisches Feuer.“

Feuer und Wasser, zwei Elemente von Profis kombiniert: Zu sehen ist das Meisterwerk beispielsweise an den Aktionstagen am 9. und 10. Oktober in den Räumen der Firma Fahrenkrug im Eichenbergskamp 14-16 in Kiel-Dietrichsdorf. Von 10 bis 18 Uhr könnt ihr euch hier von dieser Idee verzaubern lassen, aber auch die vielen Aktionen nutzen oder einen Abstecher ins private Kachelöfen-Museum machen.

Bitte beachten: Aufgrund der Corona-Pandemie wird nur eine begrenzte Anzahl an Besuchern aufgenommen und es kann zu Wartezeiten kommen. Doch auch in der Wartezeit werdet ihr angemessen mit frischen Fischbrötchen und Getränken versorgt. Infos gibt es unter Tel.: (0431) 20 15 15 oder www.fahrenkrug-kamine.de.



LASST EUCH INSPIRIEREN!

Ihr seid auf der Suche nach ausgefallenen Fliesen, den neuesten Trends und Highlights namhafter Hersteller aus Spanien und Italien? Dann seid ihr bei KeraMiede in Schwentental bestens aufgehoben.

In der Ausstellung von KeraMiede werden auf 750 Quadratmetern Fläche sowohl Extravagantes, wie Mosaik-Fliesen, als auch Puristisches, wie die beliebten Kalk-Edelputze präsentiert, sodass ihr euch das Produkt bestmöglich in den eigenen vier Wänden vorstellen könnt. Dekorative Zementfliesen und Extremformate bis zu einer Größe von 1,50 x

3 Meter runden das Angebot des Naturstein-spezialisten ab. Auch in Sachen fugenloser Gestaltung und zementärer Designböden ist der Natursteinspezialist KeraMiede euer Ansprechpartner. Lasst euch von der großen Produktvielfalt inspirieren!

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



Von klassischen Fliesen bis zu Extremformaten ist in der Fliesenausstellung von KeraMiede eine große Auswahl zu finden

FUGEN REINIGEN

Fugen nehmen oftmals unschöne Verfärbungen an, doch mit einfachen Hausmitteln lassen sie sich leicht entfernen. Schnappt euch einfach eine alte (Zahn-) Bürste sowie Backpulver, Natron oder Soda. Vermischt das Pulver mit lauwarmem Wasser, sodass eine cremige Paste entsteht. Sie sollte nicht zu flüssig sein. Mit der Bürste die Paste auftragen, kurz schrubben und einwirken lassen – Backpulver und Natron circa eine Stunde lang, Soda nur 30 Minuten. Anschließend mit frischem, lauwarmem Wasser und einem Lappen die Fugen gründlich reinigen.



Interhyp-Beratung:
 Für eine runde
 Baufinanzierung.



Beste
Baufinanzierer
Testsieger
 Ausgabe 06/2020
euro
 27 Anbieter im Vergleich

interhyp
 BAUFINANZIERUNG

Wir wachsen:
 Finanzierungsberater (m/w/d)
 für Baufinanzierung gesucht!

Info:
 christine.buelck@interhyp.de

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

Interhyp Kiel
 Andreas-Gayk-Straße 7–11

www.interhyp.de/kiel
0431 887858-0



Die Kieler
Spezialistin
Christine Bülck

WAS IST EIGENTLICH EINE „AUFLASSUNGSVORMERKUNG“?

Mit dem Erwerb von einer Immobilie oder einem Grundstück werden die Käufer oftmals mit viel Neuem und mit Begrifflichkeiten konfrontiert, die sich nicht immer herleiten lassen. So zum Beispiel mit der „Auflassung“. Mit der „Auflassungsvormerkung“ sichert sich der potentielle Käufer den Anspruch, als endgültiger Eigentümer ins Grundbuch eingetragen zu werden. Eingetragen wird sie in Abteilung II des Grundbuches. Das schützt den Käufer davor, dass der Verkäufer die Immobilie zum Beispiel noch an einen Dritten weiterverkauft oder sie mit Hypotheken etc. belastet. Wenn der Kaufpreis gezahlt wurde, wird die Auflassungsvormerkung gelöscht und gleichzeitig wird der

Käufer als neuer Eigentümer eingetragen. Um beim Erwerb einer Immobilie sicher zu gehen, solltet ihr den Kaufpreis erst zahlen, wenn die Auflassungsvormerkung eingetragen ist. Achtet daher bereits bei der Verhandlung des Kaufvertrages darauf, dass der Kaufpreis erst nach der Eintragung fällig wird. In der Regel wird das vom Notar als Voraussetzung für seine Fälligkeitsmitteilung mitberücksichtigt.

Bei **Interhyp** in Kiel werdet ihr zu diesem und anderen Themen rund um die Baufinanzierung bestens beraten. Unter Tel.: (0431) 887 85 80 könnt ihr mit Geschäftsstellenleiterin Christine Bülck einen kostenlosen Beratungstermin vereinbaren. Mehr unter interhyp.de/kiel.

BESONDERE GESELLENSTÜCKE

In der Ausstellung von RAUMKREATIV Tischlerei MB am Wilhelmplatz gab es in den vergangenen Wochen zwei besondere Ausstellungsstücke zu bestaunen: Die beiden Tischler-Azubis Lennart Charfreitag und Egbert Nehring haben Ende August ihre Ausbildung in dem Meisterbetrieb abgeschlossen und präsentierten stolz ihre Gesellenstücke. Lennart Charfreitag fertigte einen Keyboardtisch aus Birnbaumholz mit Epoxidharz-Veredelungen, Egbert Nehring einen imposanten Flurschrank aus massiver Eiche. RAUMKREATIV

Tischlerei MB-Inhaber Christian Maas und Volker Bluhm freuen sich über ihre beiden fertig ausgebildeten Tischler und begrüßten bereits eine neue Auszubildende in ihrem Betrieb. Während der Ausbildung lernen die Tischler*innen die volle Bandbreite ihres Handwerks. Von Planung über Zeichnung und Fertigung arbeitet das Team von RAUMKREATIV stets eng mit den Kund*innen zusammen. Egal, ob Einbauküche, Maßschrank oder Parkettboden – alle Wohnräume werden hier wahr gemacht.



Die beiden Inhaber von RAUMKREATIV, Christian Maas und Volker Bluhm (v.l.) präsentieren mit ihren fertigen Azubis Egbert Nehring und Lennart Charfreitag deren Gesellenstücke



RAUMKREATIV
Einrichtungen nach Maß.

Einbauschränke ...

... finden Sie bei uns!

DIE „NEUEN“ MÖBEL

NACHHALTIGKEIT TRIFFT DESIGN

AKTIONSTAGE

Ab sofort erwarten euch bis zum 24. Oktober viele Preisangebote sowie alternativ ein Finanzierungsangebot von 36 Monaten Laufzeit zu null Prozent. Fragt beim nächsten Besuch von HMC Möbel einfach nach, dort hilft man euch gerne weiter.



HMC Möbel setzt gerne auf eine großartige Mischung aus Design und nachhaltiger Produktion von Möbeln. Da passt die Firma Brühl hervorragend ins Konzept.

Ökologie, Präzision und Design, das sind die Themen, die auch im Fokus der Firma Brühl stehen. Noch dazu ist hier alles „made in Germany“ und sorgt somit für kurze Beschaffungs- und Produktionswege. Ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit. Bereits 2017 wurde Brühl als klimaneutraler Hersteller zertifiziert. Nur ein Jahr später kürte das „The Chicago Athenaeum: Museum of Architecture and Design“ die vorbildlich nachhaltig gestalteten Produkte mit dem begehrten Green Good Design Award. 2019 wurde der Firma das Umweltzeichen „Blauer Engel“ ein zweites Mal ausgehändigt, diesmal unter noch größeren Anforderungen an ökologische Materialien und Herstellungswege. Eine weitere Herzensangelegenheit von Brühl ist die Langlebigkeit der Produkte. Das bedeutet, dass die Produkte so ausgelegt sind, dass nicht nur eine, sondern auch eine zweite Generation noch Freude an den schicken Möbeln hat. Eine große Auswahl an Möbeln von Brühl finden sich bei **HMC Möbel Company** in Schwentimental.



WENN ES ETWAS MEHR SEIN DARF

Das Modell Roro von Brühl ist ein spannendes Verwandlungssofa mit flexiblen Rückenlehnen und drehbaren Sitzen. Damit sorgt es für den ultimativen Sitzcomfort. Sitzen, entspannen und liegen ist in Zukunft mit nur einem Sitzmöbel möglich. Dank Sofa „Roro“, dem Alleskönner!

Roro ist als Einzelsofa oder Eckgruppe erhältlich, außerdem in zwei verschiedenen Polsterungen und mit einer großen Auswahl an Stoffen oder Leder.

brühl



SKANDINAVISCHES WOHN-INSPIRATION

Advertorial

Mit dem goldenen Herbst beginnt auch die Jahreszeit, in der wir es uns so heimelig wie möglich machen sollten. Für einen allumfassenden Einblick, was alles möglich ist, sorgt das Einrichtungshaus Knutzen Wohnen. Die Filiale in der Bahnhofstraße präsentiert euch auf 8.000 Quadratmetern Verkaufsfläche hochwertige Bodenbeläge, Kleinmöbel, Betten sowie Bettssysteme und Wohnaccessoires. Die für den hohen Norden typischen Holzböden findet ihr hier in Form von Parkett, klassischen Schiffsböden und sogar Dielen aus echtem Massivholz. Schaut vorbei und lasst euch von neuen Wohnideen inspirieren.

Knutzen Wohnen, Bahnhofstraße 14, Kiel
Tel.: (0431) 64 25 24,
www.knutzen.de

Foto: CreativStudio / E+ / Getty Images

GLASKLAR

Diese tollen Fisch-Schalen sind die neueste Kreation eines Glaskünstlers aus der Nähe von Flensburg und im **Kaufhaus der Kunst** in Heikendorf für 20 Euro zu erwerben. Sie sind wunderschön als Windlicht einsetzbar oder für andere Kleinigkeiten, wie beispielsweise Knabberkram oder Dips an einem schönen Herbstabend. Jedes Stück ist ein Unikat, da es in Handarbeit hergestellt wird.



**Wir bringen Farbe
in Ihr Leben!**

GW **GÜNTHER WITT GmbH**
 Malereibetrieb
 Christian Panke, Maler- & Lackiermeister
 www.lhr-Maler-in-Kiel.de
 Barkauer Straße 93 • 24145 Kiel • Tel. 0431 / 6 11 32 • info@guenther-witt.de



Stylische Tasche
aus Leder,
49,95 Euro

Windlichter,
ab 4,95 Euro

VORWEIHNACHTLICHE MAGIE

Alles, was die Augen an stimmungsvollen Accessoires glänzen lässt, das präsentiert **Siak Apart** in der Kolberger Straße 15 in Nortorf auf gut 980 Quadratmetern wunderbar dekoriert Präsentationsfläche. Da strahlt einem Weihnachten in herrlichen Beleuchtungsarrangements wie Windlichtern, Kerzen, Kugeln und Lichterketten, die in vielfältigen Längen, Ausführungen und Größen erhältlich sind, fröhlich entgegen und Platzsets, Kissen, Geschirr, Glasartikel, Seifen und noch ganz viele andere Dinge erfreuen das Herz. Farblich geht der Trend dieses Jahr zu Senf- und Grüntönen in Verbindung mit Gold sowie zu Schwarz in Kombination mit Silber und Grau. Verschiedene Rottöne sind auch weiterhin sehr angesagt. Traumhafte Lichtbilder in unterschiedlichen Ausführungen sorgen ebenfalls für eine besondere Atmosphäre im eigenen Zuhause. Dazu findet man bei Siak Apart ein schönes Sortiment an modischen Schals, Blusen, Handtaschen, Schmuckartikeln sowie leckeren Verführungen in Form von hübsch verpackten Schokoladen. Zur begin-

nenden Wildsaison wiederum passen die vorzüglichen Spezialitäten wie Öle und Kräutermischungen aus dem Hause Gourmet Berner. Damit man bei einer so großen – und noch sehr viel größeren – Auswahl genügend Zeit zum Ausschauen hat, öffnet Siak Apart von Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr und am Samstag von 10 bis 13 Uhr die Türen. Kostenfreie Getränke in der charmanten Kaffeelounge, der gebührenfreie Parkplatz direkt vor der Tür und das nette Siak-Apart-Team runden dabei das entspannte Einkaufserlebnis ab.

Wärmende Mäntel und Mützen
sowie die passenden
Accessoires gibts bei Siak Apart



Ein Stück Sylt zu Weihnachten

Sichere Dir jetzt die Sylt Fräulein Weihnachtspakete

Perfekt für den
Abend am Strand

BEACH-PAKET

IM PAKET ENTHALTEN:

- Strandtuch aus 100 % Bio-Baumwolle 39,90-€
- Fruchtig-leichter Strandburgunder 0,75l 9,90-€
- Sylt-Fräulein-Aufkleber Gratis

FÜR NUR 39,90 €



BEACH-PAKET im Wert von
50,00 €



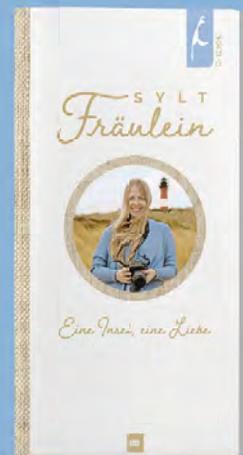
LESE-PAKET im Wert von
25,00 €

LESE-PAKET

IM PAKET ENTHALTEN:

- Sylt-Fräulein-Pocket-Guide, 292 Seiten 12,90-€
- Sylt-Fräulein-Aufkleber Gratis
- Sylt Fräulein Magazin, 144 Seiten 7,90-€

FÜR NUR 14,99 €



SYLT
Fräulein

ERHÄLTlich UNTER WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE

Angebot gültig bis 18.12.2020

Auto & TECHNIK

Von 0 bis 0 – in diesem Monat steht wieder Reifenwechsel an. Was es noch Neues aus der Welt der Autos und Wohnmobile gibt, verraten wir auf den nächsten Seiten.



Foto: wbritten / E+ / Gettyimages

VIEL LOS IM OKTOBER

Premium Mobile Kuntz stellt ab Oktober als Jeep-Vertretung nicht nur die Modelle der Marke in seinen Räumen vor, sondern lädt auch zu einem großen „Opening Weekend“ nach Gettorf ein. Dabei trifft am 24. und 25. Oktober die bekannte Reisemobil-Herbstmesse, die an beiden Tagen von 10 bis 17 Uhr stattfindet, auf die Eröffnung der neuen Räumlichkeiten auf dem Gelände des Autohauses. Das ganze Kuntz-Team freut sich dabei insbesondere über die neue Prüfhalle der Dekra für alle PKW- und Reisemobile, die moderne Werkstatt mit weiteren Hebebühnen sowie den neuen Camping-Profi Zubehör-Shop mit seiner riesigen Auswahl. Ganz besonders groß aber ist die Freude bei allen über den firmeneigenen Wohnmobilstellplatz samt modernen Sanitäreinrichtungen, Entsorgungsmöglichkeiten, Waschräumen und WLAN, mit dem Premium Mobile Kuntz eine touristische Lücke in Gettorf schließt.



Auch der La Strada Nova M wird auf der Reisemobil-Hausmesse präsentiert

NEUE MODELLE

Auf der Reisemobil-Hausmesse werden den Besucher*innen die aktuellen Modelle der von Premium Mobile Kuntz vertretenen Marken La Strada, Forster, Karmann Mobil und Eura Mobil vorgestellt, wie zum Beispiel der innovative La Strada Nova M und EB. Der neue Kastenvan bietet modernes Design und unvergleichlichen Reisekomfort gerade auch auf langen Strecken und ist sozusagen der „Luxusliner für Landkreuzfahrten“. Selbstverständlich werden an dem Event-Wochenende die aktuellen Hygienevorschriften und Abstandsregeln eingehalten und kontrolliert.

NEUE AUSSTELLUNG

Schon ab 9. Oktober wird in der Galerie von Premium Mobile Kuntz die neue Ausstellung „Farben, Formen und Figuren“ mit Werken von Rosemarie Schulte am Hülse präsentiert. Die Künstlerin aquarelliert bevorzugt die Landschaften und die Flora im Norden Deutschlands. Es geht ihr dabei um eine realistische Darstellung, zusammen mit einem Ausdruck der momentanen Empfindungen und Stimmungen. Seit 1998 malt Rosemarie Schulte am Hülse abstrakte Acrylbilder, auch hier versucht sie Sinneseindrücke und Emotionen in Farbe und Formen auf die Leinwand zu bringen. Die Ausstellung kann ab dem 9. Oktober bis zum 10. Januar 2021 montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr eintrittsfrei besucht werden.



Premium Mobile Kuntz
Eichkoppel 1, Gettorf
Tel. (04346) 411 60,
www.premium-mobile-kuntz.de

HERBSTZEIT IST REIFENZEIT

*Das Team von Preißings PKW Service ist gewappnet für die nasse Jahreszeit und freut sich, die Autos seiner Kund*innen für den Herbst fit zu machen – dafür suchen die Kfz-Experten Verstärkung für ihren Betrieb.*

Die Straßen werden glatter, das Wetter nasser und die Tage dunkler. Nicht nur der eigene Kleiderschrank will mit der Herbstgarderobe bestückt werden, auch das Auto verlangt nach einem Herbst-Look: Sommerreifen runter, Winterreifen rauf. Beim Kfz-Meisterbetrieb **PPS – Preißings PKW Service** gibt es den Rundumservice mit Reifenwechsel und Einlagerung. Auch abseits der Räder bietet das Team um Stefan und Bernd Preißing alle Reparaturen und Fahrzeug-Checks an, damit ihr sicher unterwegs seid. Mit Expertise für zahlreiche Fabrikate, jahrelanger Erfahrung und einer freundlichen Atmosphäre punktet PPS bei Reparaturen für PKW und Transporter. Dabei steht der Kund*innenservice im Vordergrund. Ganz nach dem Motto des Betriebs: „Wir möchten unseren Kund*innen den Service bieten, den wir selbst von einer Kfz-Werkstatt erwarten.“ Das sympathische Vater-Sohn-Gespann und

ihre fachkundigen Mitarbeiter freuen sich gerade in diesem turbulenten Jahr über ihre Stammkund*innen. „Trotz Corona bauen unsere Kund*innen weiterhin auf unser Vertrauen und wir auf ihres“, sagt Stefan Preißing und bedankt sich im Namen seines Betriebs bei all denen, die PPS seit vielen Jahren treu geblieben sind. Um weiterhin erstklassigen Service leisten zu können, sucht das Team aktuell Verstärkung. Für ihre Werkstatt in der Boninstraße ist PPS auf der Suche nach einem Werkstattmitarbeiter, einem Kfz-Mechaniker oder -Mechatroniker. Besonders kommt es Stefan und Bernd Preißing auf die Chemie zwischen ihnen und dem neuen Mitarbeiter an – das besondere und familiäre Miteinander im Betrieb ist schließlich eines ihrer Aushängeschilder. Wer Interesse hat, das bisher achtköpfige Team zu komplettieren, schickt seine Bewerbung per E-Mail an info@pkw-kiel.de.



Wir möchten unseren Kunden den Service bieten, den wir selbst von einer Kfz-Werkstatt erwarten.



PPS  Preißings PKW Service

Wir bieten Ihnen Autoreparaturen von **Au bis Zahnriemen** für **PKW und Transporter**.

Boninstraße 20 - 24
24114 Kiel

Telefon:
0431-90898099
Internet:
www.pkw-kiel.de



DER *kleine* GROSSE

Premium Mobile Kuntz ist ab Oktober Jeep-Vertriebspartner und erweitert damit seine vielseitige Markenpalette, zu der bereits Jaguar, Land Rover, Alfa Romeo, Maserati und verschiedene Wohnmobilhersteller gehören.

Der Jeep Renegade ist auch als 4x4 PLUG-IN-HYBRID erhältlich, bei dem die charakteristische Geländefähigkeit des Allradantriebs mit einem leistungsstarken Elektromotor kombiniert wird



Wer künftig den modernen und freundlich gestalteten Showroom von Premium Mobile Kuntz in Gettorf besucht, der darf sich über tolle Neuzugänge freuen, denn mit der Kultmarke Jeep kommen hier neue Modelle hinzu, die es in sich haben. So wie der Jeep Renegade, mit dem die Amerikaner die Tür ins Segment der kleinen SUVs aufstoßen.

Das Modell begeistert mit seiner Kombination aus dynamischen Fahreigenschaften auf befestigten Straßen und den Off-road-Qualitäten eines Jeeps. Das frische, jugendliche Karosseriedesign spiegelt dazu die stilistische Tradition der Marke in bester Weise wider. Neben einer großen Auswahl an Motorisierungen, einem intelligenten Karosseriedesign und vielen Sicherheits- und Assistenzsystemen überzeugt der Jeep Renegade insbesondere auch durch seinen Innenraum, den präzise Details, fri-

sche Farben, die hochwertigen Materialien, die intelligenten Ablagemöglichkeiten und vor allem viel Platz charakterisieren.

EINDRUCKSVOLLE GESTALTUNG

Die unverwechselbare Formensprache im Innenraum kombiniert auf raffinierte Weise weiche und grifffreundliche Formen und Oberflächen mit robusten und funktionalen Details. Große Flächen wie beispielsweise die kräftig ausgeformte Armaturenbrettdeckung mit Soft-Touch-Beschichtung wechseln sich ab mit praktischen Elementen wie dem stabilen Haltegriff auf der Beifahrerseite, der bei Offroad-Einsätzen unerlässlich und daher ebenfalls vom Jeep Wrangler geborgt ist. Angedeutete Befestigungsklammern als optische Elemente, eloxierte Design-Akzente und kräftige Farben

stammen aus der Welt des Extremsports und muten sehr dynamisch und zugleich chic an.

Ein intelligentes Stauraum-Konzept – unter anderem mit einer nach vorne klappbaren Beifahrersitzlehne und auf Wunsch einem herausnehmbaren sowie in der Höhe verstellbaren Zwischenboden für den Gepäckraum – sorgt dafür, dass auch umfangreiche Sport- oder Hobbyausrüstung komfortabel und organisiert ihren Platz findet in diesem Raumwunder von Wagen.

So vergrößert Jeep die Freude an seinem kleinen Großen, in den man gern einsteigt, um pures Fahrvergnügen zu erleben.

Premium Mobile Kuntz
Eichkoppel 1, Gettorf
Tel.: (04346) 411 60,
www.premium-mobile-kuntz.de



GROSSES OPENING WEEKEND

am 24. und 25. Oktober 2020 von 10 – 17 Uhr

**REISEMOBIL-
HERBSTMESSE**
24. & 25.10.2020 · 10 – 17 UHR
WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Wir laden Sie herzlich zu unserem großen **Opening Weekend am 24. und 25. Oktober 2020** zu uns ein. Hier trifft die **Reisemobil-Herbstmesse** auf die **Eröffnung unserer neuen Räumlichkeiten** – auf die wir uns besonders freuen!

Neben der **neuen Prüfhalle der DEKRA** für alle PKW- und Reisemobile und dem **neuen Camping-Profi Zubehör-Shop** sind wir besonders stolz auf **unseren eigenen Wohnmobilstellplatz**, der mit modernen Sanitäreinrichtungen und Entsorgungsmöglichkeiten, sowie Waschräumen und WLAN eine touristische Lücke in Gettorf schließt.

Wir freuen uns sehr auf dieses gemeinsame Event mit Ihnen – selbstverständlich unter Einhaltung der Hygienevorschriften und Abstandsregeln.



PREMIUM MOBILE KUNTZ GMBH

Eichkoppel 1 · 24214 Gettorf | Kiel
Tel.: 04346 / 4116-0 · E-Mail: freizeit@pmkuntz.de
www.premium-mobile-kuntz.de · [f](#) /JLRKuntz
Öffnungszeiten: Mo – Fr: 8.00 – 18.00 Uhr, Sa: 9.30 – 13.00 Uhr



Das trägt Kiel

„Ich bin kein Fan von zu strenger oder sehr gemachter Mode“

Wohlfühlkleidung statt Wegwerfcharakter: Für Felix kommt es bei seiner Kleidung vor allem darauf an, dass er sich in seinem Outfit wohlfühlt. „Ich bin kein Fan von zu strenger oder sehr gemachter Mode“, erzählt der Student. Stattdessen findet man in seinem Kleiderschrank viele gemütliche Second-Hand-Hemden und -Pullover. Dieses Ober- teil ist ein Vintage-Fundstück aus Litauen, wo er ein halbes Jahr lang studiert hat. Er shoppt neue Mode meist nach der Devise „Erst was kaputt ist, wird ersetzt“ und besitzt dementsprechend nicht allzu viele Kleidungsstücke. Besonders gern stöbert er in Humana Stores, in Kiel schaut er zum Bei- spiel öfter mal durch die Kilo-Läden. Dass man dort ein bisschen Zeit zum Suchen und Durchforsten der vorgeliebten Stücke mit- bringen muss, stört Felix nicht. Im Gegenteil: In seinen Lieblings-Vintageshops verbringt er gern ein wenig mehr Zeit bei der Suche nach neuen Schätzen. Auch seine Mütze ist keine Eintagsfliege: „Vor ein paar Jahren habe ich mir diese 5-Panel-Cap gekauft, seitdem setze ich sie kaum noch ab.“

Felix, 25 Jahre

TRENDSCHAU: HERBST 2020

Der Spätsommer ist irgendwann vorbei: Zeit, um spätestens jetzt mal in die modische Zauberwelt zu gucken: Was kommt im Herbst 2020? Wir verraten es euch.

PASSENDE KOMBI

Zweiteiler sind nach wie vor ein Modestatement. Dabei ist es egal, ob ihr auf maskulin angehauchte Hosenanzüge oder ganz feminin auf Blazer und Rock setzt. Beige-, Rosé- und Brauntöne sind hier ganz vorne mit dabei.



Faires Maxikleid von Armed Angels, 120 Euro

Kombi von H&M:
Blazer 39,99 Euro,
passender Rock für
19,99 Euro



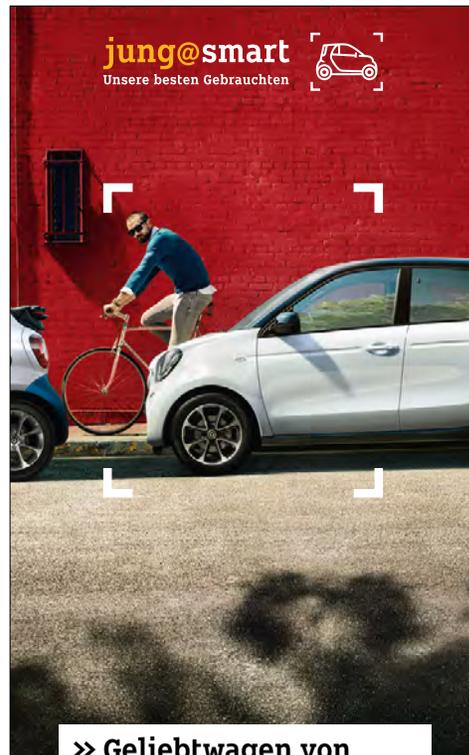
SCHOKOBRAUN

Beige ist und bleibt top modern, dazu gesellt sich im Herbst jedoch eine weitere warme Farbe: Schokobraun. Dieser schöne Brauntön ist perfekt für die etwas kältere Saison, weil er nicht zu dunkel wirkt und allen Hauttypen steht!

FRANSEN

Egal ob lang oder kurz, schmal oder breit, modern interpretiert oder im Vintage-look: Fransen rocken. An Kleidern, an Hosen und an Jacken sorgen sie für den extra Hingucker im Herbst. Und erst das schwingende, dynamische Gefühl, das bei jeder Bewegung entsteht – wir sind begeistert!

Diese Jacke vereint gleich zwei Trends: (Fake-)Leder und Fransen. Gibt es bei H&M für 49,99 Euro



>> Geliebtwagen von smart.

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

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

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

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

Ihr Partner vor Ort:

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

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





WIDDER
21.03. – 20.04.

Ihr habt den Eindruck, nicht so genau zu wissen, wo ihr gerade steht? Zieht euch besser nicht zu sehr zurück. Wenn es in der Beziehung nicht ganz so läuft, wie Ihr es Euch wünscht, solltet ihr dies nicht zum Anlass nehmen, die positiven Möglichkeiten in anderen Lebensbereichen zu übersehen.



STIER
21.04. – 21.05.

Ihr erkennt inzwischen, welche Ziele realisierbar sind und wovon ihr euch besser löst. Lasst euch nicht entmutigen und geht Schritt für Schritt vor. Was euch in der letzten Zeit in Freundschaften und in der Beziehung selbstverständlich erschien, muss jetzt ausgesprochen und bereinigt werden.



ZWILLINGE
22.05. – 21.06.

Aufgeladen mit neuem Selbstvertrauen könnt ihr jetzt beginnen, eure Pläne umzusetzen. Regelt Anliegen, für die euch zuletzt die Energie fehlte, und bereinigt Spannungen zwischen euch und anderen. Dieser Monat ist günstig für Kurztrips, Besuche, Gespräche und Verhandlungen.



KREBS
22.06. – 22.07.

Anstatt in Grübeleien zu verfallen, könnt ihr die Gelegenheit nutzen, negative Erwartungen zu erkennen und abzulegen. Teamwork ist angesagt, sowohl beruflich als auch in der Partnerschaft. Die zweite Monatshälfte eignet sich, lang geplante Vorhaben zu ordnen und in die Tat umzusetzen.



LÖWE
23.07. – 23.08.

So gut standen eure Liebessterne lange nicht. Damit sich die Zuneigung nicht immer nur im Kopf abspielt, solltet ihr eure Gefühle mal ein bisschen offener zeigen. Auch eure beruflichen Pläne drängen danach, in die Tat umgesetzt zu werden. Es besteht aber die Gefahr, dass ihr zu viel auf einmal wollt.



JUNGFRAU
24.08. – 23.09.

Verlangt ihr zuviel von euch, könntet ihr schon bald enttäuscht sein. Gerade wenn es im Job hektisch zugeht, solltet ihr jetzt nicht auf Schnelligkeit, sondern lieber auf Gründlichkeit setzen. In der Liebe werden sich viel bessere Chancen dagegen nicht von selbst ergeben. Wagt also den ersten Schritt.



SKORPION
24.10. – 22.11.

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

**STERNZEICHEN
DES MONATS**



WAAGE
24.09. – 23.10.

Träume und Sehnsüchte können euer Denken bestimmen. Einige eurer Vorstellungen sind es durchaus wert, verwirklicht zu werden. Ihr solltet euch mit weitreichenden Zukunftsplänen aber noch etwas zurückhalten. Bittet euch auch Bedenkzeit aus, wenn andere euch zu einer Entscheidung drängen möchten. Überlegt euch, welche Nachteile sich langfristig für euch ergeben könnten. Konzentriert euch in der letzten Woche auf das, was ihr habt!



SCHÜTZE
23.11. – 21.12

Ihr verfügt über Energie und Selbstvertrauen, solltet euch aber nicht auf neue langfristige Projekte festlegen. Ob ihr mehrere Vorhaben gleichzeitig erledigen wollt oder fokussiert arbeitet – beides macht ihr besser im Alleingang. Alte und neue Kontakte dürfen gern im Mittelpunkt stehen.



STEINBOCK
22.12. – 20.01.

Die Veränderungen, mit denen ihr konfrontiert werden, kommen euch nicht immer gelegen. Theoretische Lösungen werdet ihr schnell finden – ob die aber von anderen auch bedingungslos angenommen werden, ist fraglich. Für die Vertiefung von Liebesbeziehungen ist diese Zeit wenig geeignet.



WASSERMANN
21.01. – 19.02.

Was kann euch jetzt noch davon abhalten, eure Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen? Auf Schwierigkeiten werdet ihr nur stoßen, wenn ihr eure Kräfte völlig überschätzt. Und das wird wohl kaum passieren. Eure privaten Angelegenheiten solltet ihr nicht mit Außenstehenden besprechen.

UNSER ASTROLOGE

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



Martin A. Banger



FISCHE
20.02. – 20.03.

Trotz vieler guter Ideen kommt ihr kaum voran. Anstatt eure Freundschaften zu vernachlässigen, werdet ihr viel gewinnen, wenn ihr euch diesen etwas eingehender widmet. Falls euch gute Argumente in Konflikten nicht weiterbringen, achtet auf die Erwartungen eures Gegenübers.

DAS BELIEBTE MEIN ZAUBERTOPF WEIHNACHTS-SPEZIAL IST ENDLICH DA!

AB SOFORT IM HANDEL ODER IM SHOP

NEU!

NUR
9,99 €

LIMITIERTE AUFLAGE

Über 100
Rezepte, Tipps
und Mix-Tricks
für Thermomix®



Wunderbare
Adventsstimmung
auf **164 Seiten!**

*gönn'
dir
was!*

WIE AUF DEM
WEIHNACHTSMARKT
Liebesäpfel, Mutzen, Waffeln
und gebrannte Mandeln

101 Geschenke aus dem Thermomix®

TM6/TM5®
& TM31

HAUSGEMIXT: Bratapfelflikör, Lebkuchenaufstrich & Co. ZUM ADVENT: Stollen & Früchtebrote
TORTENTRÄUME: Biskuit & Cremes wie vom Konditor SÜSSE MINIS: Gugel, Konfekt & Pralinen

JETZT GLEICH BESTELLEN: WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE

mein ZauberTopf ist eine Publikation aus dem Hause Falkemedia und steht in keinerlei Verbindung zu den Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Die Marken „Thermomix“, „TM5“ und „Varoma“ sowie die Produktgestaltungen des „Thermomix“ sind eingetragene Marken der Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Für die Rezeptangaben in mein ZauberTopf ist ausschließlich Falkemedia verantwortlich. Foto: Getty Images / iStock / Getty Images Plus / Chet W

fm

KÖRPER & Seele

Dem Sommer weinen wir nur kurz hinterher, denn jetzt ist wieder Zeit für Me-Time. Ausgedehnte Spaziergänge durch den Herbstwald oder ein Wochenende mit Freunden für die Seele, entspannende Bäder, erholsame Kosmetiktermine und Relax-Momente im Spa für den Körper. Der Oktober ist genau der richtige Monat dafür.



Foto: Pamela Joe McFarlane/E-/Getty Images

BADESALZ SELBST GEMACHT

Lavendel soll beruhigend wirken, ein Bad entspannt sowieso und dann ist da auch noch das Meersalz, das gut für unsere Haut ist. Wir zeigen euch, wie ihr Badesalz ganz einfach selbst herstellt.

Ihr braucht:

- 1 EL naturreines Meersalz
- 4 EL Bittersalz aus der Apotheke
- 1 EL Natron
- 2 EL getrocknete Lavendelblüten
- Schraubglas

So geht's:

Vermengt ganz einfach das Salz mit dem Natron und gebt dann die Blüten dazu. Einmal kräftig durchschütteln, das Glas verschrauben und für die volle Entspannung einfach ins nächste Bad streuen.

PS: Wer will, kann für ein noch intensiveres Dufterlebnis ätherisches Lavendelöl hinzufügen.



Foto: Westendel / Getty Images

ABNEHMEN DANK ERFAHRUNG

Mitten in der Altstadt von Kiel befindet sich die Praxis Auxilium. Inhaberin Heike Lewin arbeitet dort mit Menschen, die an einem Punkt in ihrem Leben angekommen sind, an dem sie sich Veränderung wünschen. Raucherentwöhnung und Persönlichkeitsentwicklung sind ein Bereich der Praxisarbeit. Der Schwerpunkt von Heikes Arbeit liegt jedoch auf dem Thema Gewichtsreduktion. Jahrelange Erfahrung mit dem Leben als stark übergewichtiger Mensch haben bei ihr den Gedanken reifen lassen, die Erfahrungen, die sie gemacht hat, an Menschen weiterzugeben, die mit ähnlichen Problemen kämpfen. Heute hat Heike über 40 Kilogramm abgenommen und zeigt Menschen in ihrem

Leichtigkeitsseminar, wie einfach und mühelos Abnehmen sein kann. Unter Zuhilfenahme von Hypnose und NLP begleitet sie Menschen in ein schlankes oder rauchfreies Leben – auch euch! Informiert euch bei



Praxis Auxilium
Dänische Straße 24, Kiel
Mobil.: (0171) 388 40 89
www.praxis-auxilium.de

MRS.SPORTY

DEINE 4 WOCHEN

ABNEHM-
CHALLENGE

19,90€*

JETZT NEU: INKL.
ONLINE LIVE
CLASSES

Mrs.Sporty Kiel- Vorstadt
Walkerdamm 17/ Eingang Schülperbaum,, **Tel.: 0431-5355226**

Mrs.Sporty Kiel- Wik
Prinz Heinrich Strasse 20, **Tel.: 0431-54449930**

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

Starte jetzt deine Erfolgsgeschichte!

Alle Infos in den Clubs oder unter:
www.mrssporty.com

* Trainiere im ersten Monat für nur 19,90 Euro. Das Angebot gilt bei Abschluss einer Mitgliedschaft bis zum 31.10.2020. Zzgl. einmaliger Kosten für unser Startpaket (max. 129 Euro) und für die Aktivierung der Mitgliedschaft (25 Euro).

Je nach gewählter Mitgliedschaft fallen im Anschluss monatliche Kosten ab 53,99 Euro an. Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Nur in teilnehmenden Clubs. Alle Preise inkl. der aktuell gültigen MwSt.

Inhaber: Fahrentholz& Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Walkerdamm 17/ Eingang Schülperbaum, 24103 Kiel / Inhaber: Fahrentholz& Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Prinz-Heinrich-Str.20/ bei Familia, 24106 Kiel / Inhaber: Fahrentholz& Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen

GESUNDHEIT ZU JEDER ZEIT

*Trotz der vielen Änderungen –
Altbewährtes bleibt erhalten*



Seit das Corona-Virus unseren Alltag völlig verändert hat, mussten wir uns in vielen Bereichen alternative Wege einfallen lassen. Auch die **Alte Rats-Apotheke Kiel** hat sich überlegt, wie sie weiterhin den Kund*innen als Expertin in Gesundheitsfragen zur Seite stehen kann, denn die individuelle Beratung steht bei der Apotheke in der Holstenstraße 42-44 an erster Stelle. Dank des gut durchdachten Hygienekonzeptes bleibt in der Apotheke fast alles beim Alten. Da die Kund*innen noch nicht wieder in die Apotheke hinein dürfen, verkaufen die kompetenten Berater*innen weiterhin über die Apothekenschalter. Natürlich bleibt auch die beliebte Angebotswoche erhalten: Den Start in die Woche macht der Best Ager-Tag. Immer montags erhalten Ü50-Kund*innen 20 Prozent Rabatt auf das gesamte Sortiment (ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel). Darauf folgt am Dienstag der Lakritze-Tag mit 20 Prozent Rabatt auf die leckeren Süßigkeiten. Die Mitte der Woche sorgt für Entspannung, denn am Mittwoch steht die Tea-Time mit 20 Prozent Rabatt auf alle Arznei- und Gesundheitstees der Marke Sidroga auf dem Programm. Die Vielfalt ist groß: Es gibt beispielsweise Arzneitees für Schwangere und Babys sowie Tees gegen Erkältung oder zur Linderung von Harnwegsinfekten. Zum Ende der Woche hin freut sich die Haut. Mit dem Happy-Day am Donnerstag gibt es 30 Prozent auf das Kosmetiksortiment der Qualitätsmarken Avène, Eucerin, La Roche Posay und Vichy. Das Wochenende läutet der Drei-für-Zwei-Tag ein. Beim Kauf von drei Kosmetik-Produkten der Qualitätsmarken Avène, Eucerin, La Roche Posay und Vichy erhalten Kund*innen freitags das günstigste gratis. Ein Besuch in der Alten Rats-Apotheke Kiel lohnt sich. Schauen Sie mal vorbei.

Advertorial

GESUNDE ERNÄHRUNG GANZ LEICHT

Gutes aus Altenholz: Familie Berner hat verschiedene Lebensmittel entwickelt, die dabei helfen, den Nährstoffhaushalt zu decken.

Anfang der 80er Jahre, Hans-Günter Berner setzte sich mit den Auswirkungen der Ernährung auf die Gesundheit auseinander. Schnell wurde ihm klar, dass der Bedarf an Mikronährstoffen bei den meisten Menschen nicht gedeckt ist. Er begann zu tüfteln und entwickelte 1986 die Lösung für den Nährstoffmangel vieler Menschen: Cellagon aurum ist das erste Bioaktivstoffkonzentrat Deutschlands und bis heute der Bestseller des Familienunternehmens aus dem Kreis Rendsburg-Eckernförde. Doch es war erst der Anfang. Hans-Günter Berner und seine Tochter Frauke Berner entwickelten anhand ihrer Kenntnisse weitere Mikronährstoffkonzentrate, die abgestimmt sind auf die spezifischen Bedürfnisse des Körpers.

Inzwischen hat die Firma Hans-Günter Berner komplexe Rezepturen für unterschiedliche Ernährungsansprüche von Ge-

hirn- und Nervenzellen, Haut und Haaren sowie für den Bedarf von sportlich aktiven Menschen im Repertoire. Das Angebot erweiterte sich mit der Zeit um hochwertige Leinölrezepturen, veganes Eiweißpulver sowie Bio-Fruchtriegel – alles biozertifiziert und einfach in den Alltag zu integrieren.

Im Jahr 2013 schlug das Unternehmen eine zusätzliche Richtung ein. In der Kosmetiklinie Cellagon cosmetics finden sich viele der bewährten Rohstoffe aus den Cellagon-Lebensmitteln wieder. Auf Inhaltsstoffe wie Parabene, Paraffine, Silikone oder Polyethylenglykole (PEG), die in herkömmlichen Kosmetikprodukten als Emulgator dienen, wird bewusst verzichtet. Die Cellagon-Produkte werden ausschließlich direkt vertrieben. Dadurch gewährleistet das Unternehmen, dass Kund*innen umfassend informiert und beraten werden.



Die Mikronährstoffkonzentrate sind leicht in den Alltag zu integrieren



In Cellagon aurum sind 80 Obst- und Gemüsesorten, hochwertige Öle, Kräuter und andere Pflanzenextrakte enthalten

Hans-Günter Berner GmbH & Co. KG
Hasenholz 10, Altenholz
Tel.: (0431) 32 99 32
www.cellagon.de

Advertorial

ZAHNBEHANDLUNG IN ZEITEN VON CORONA

Die Corona-Pandemie hat, was die Zahnbehandlungen betrifft, für sehr viel Unsicherheit in der Bevölkerung gesorgt. Doch deutsche Hygienestandards sind schon vor Corona sehr hoch gewesen.

Weiterhin wird Wert auf großen Schutz vor Covid-19 in der Praxis gelegt



In der Zahnarztpraxis Sayk & Hünermann sind zum Schutz von Patient*innen und Mitarbeiter*innen die Hygienemaßnahmen an Covid-19 angepasst worden. „Corona fordert uns täglich neu heraus, so etwas habe ich in den 25 Jahren meiner Selbständigkeit nicht erlebt“, so Zahnarzt Erhard Sayk. Neben der Händedesinfektion im Eingangsbereich, Plexiglasabtrennungen, Mund-Nasen-Schutzpflicht und Ausfüllen eines Corona-Fragebogens seitens der Patient*innen finden regelmäßig Besprechungen statt, um Änderungen schnellstmöglich umzusetzen. Die Wartezimmer wurden so verändert, dass Sicherheitsabstände eingehalten werden. In der Kinderabteilung wurden Spielzeuge entfernt und die Zeiten so verlängert, dass sich die Patient*innen kaum treffen. Behandlungszimmer werden desinfiziert und ausreichend belüftet, bevor sie neu besetzt werden. Sauger reduzieren den Sprühne-

bel bei der Behandlung und die Mitarbeiter*innen schützen sich mit Mund-Nasen-Schutz, Schutzbrille und einem Visier. Patient*innen mit Erkältungszeichen werden in dringenden Fällen nach Ende der Sprechstunde behandelt. Behandlungstermine sollten aus Angst vor einer Ansteckung nicht verschoben werden! Das Risiko, die Mundgesundheit durch das Entstehen von Karies, Zahnstein und parodontale Erkrankungen unter Umständen dauerhaft zu verschlechtern, wäre vergrößert und so auch die allgemeine Gesundheit gefährdet. Gerade die Milchzahnkaries bei den Kleinen schreitet schnell voran, Schmerzen und Nervenentzündungen sind das Ergebnis von abgesagten Terminen.

Zahnärzte Sayk & Hünermann
Kaiserstraße 37, Kiel
Tel.: (0431) 73 25 05
www.zahnarzt-gaarden.de

Unsere Augenärzte in Kiel



Höchstmögliche Hygiene für Sie:

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

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen kurzfristigen Termin.

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

AUGENARZT 
GABLENZBRÜCKE



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

AUGENARZT 
SCHREVENPARK

www.augenklinik-rd.de

Es brennt, kribbelt & schmerzt an Ihren Beinen ?

Wir können helfen!



Hochtontherapie:

Schmerzhemmende Wirkung bei diabetischer Polyneuropathie. **Kosten: 21,19 € pro Anwendung.**

 **Sprechen Sie uns an:**

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

www.gleichstromstimulation.de

Advertorial

Calligraphy® Cut

- ODER DIE KUNST DES „SCHÖNSCHNEIDENS“

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

lange auf sich warten. Die Modelle waren alle begeistert und genossen das neue Haargefühl! Was ist das Geheimnis? Ein spezielles „Schönschneidemesser“ schneidet das Haar im Gegensatz zur Schere ein einem speziellen Winkel schräg ab. Dadurch bekommen die Haare mehr Bewegung und stützen sich gegenseitig, sodass die Frisur insgesamt fülliger wirkt. Darüber hinaus wird die Haarfasern nicht verletzt, es entsteht weniger Spliss, und der Schnitt hält circa drei Wochen länger als üblich. Die Technik wurde speziell für feines Haar entwickelt, aber geeignet ist sie ebenso für kräftige Mähnen und Locken. Besonders gut kommt der Schnitt bei kurzen oder schulterlangen Haaren zur Geltung. Und auch für Männer ist der Effekt des Calligraphy Cuts ein echtes Plus! Und etwas ganz Besonderes verbindet mich mit dem Calligraphy Cut: Als Frank die neue Technik im Rahmen einer Gala für Intercoiffeure aus ganz Deutschland in Hamburg vorstellte, wurde ich zum Intercoiffeur ernannt. Wir sind stolz, ganz exklusiv in Kiel die Lizenz zum Schönschneiden zu haben, und freuen uns schon, unsere Kunden damit zu begeistern. Lassen Sie sich darauf ein und probieren Sie ihn aus: den Calligraphy Cut!

*Herzlichst,
Ihr Björn Donner*

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



Advertorial



**Gabriele Oltersdorf vom Karuna
Lebenskraft Coaching motiviert euch
mit Herz und ihrem einzigartigen Können
auf dem Weg zu eurem Potenzial!**

MIT VERSTÄNDNIS & HERZ SCHULSTRESS, ANGST UND BURN-OUT BEGEGNEN

*Mit Köpfchen Blockaden erkennen,
um dann Entscheidungen zu treffen und sie mit
Leichtigkeit umzusetzen*

Gerade junge Menschen, die vor einem Schulwechsel, vor Prüfungen, dem Berufsstart oder anderen Herausforderungen stehen, empfinden zunehmenden Druck, dem sie sich selten gewachsen fühlen. Kinder- und Jugend-Coach Gabriele Oltersdorf unterstützt mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen junge Menschen, damit sie sich den Herausforderungen stellen und diese mit mehr Leichtigkeit meistern können. In jungen Jahren wanderte sie mutig nach Neuseeland aus und setzte ihren Traum, drei Jahre auf einem Boot in der Karibik zu leben, um. Ihre langjährige therapeutische Yogaerfahrung hilft euch dabei, eure Angst in Vertrauen zu wandeln, vom Stress in die Entspannung zu kommen und den Druck von Entscheidungen in die Achtsamkeit zu lenken. Das Ergebnis: Mit Klarheit und Leichtigkeit Entscheidungen treffen und Prüfungen schreiben.

Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, körperliche Unruhe, schlechte Körperkoordination oder ein unleserliches Schriftbild können die Folge von Blockaden und aktiven frühkindlichen Reflexen sein. Mit Verständnis und Mitgefühl hilft Gabriele den Jugendlichen, die Reaktionen des eigenen Körpers zu verstehen und zu überwinden. Gerade in dieser Zeit der Veränderung bietet sich das Karuna Lebenskraft Coaching für Kinder und Jugendliche an, die mit Leistungsdruck, Mobbing oder Lernblockaden zu kämpfen haben. Durch verschiedenste Methoden können Blockaden direkt im limbischen System gelöst und neuronale Verbindungen wieder neu hergestellt werden, um die eigenen inneren Ressourcen zu aktivieren. Schenkt euch oder eurem Kind die besten und passenden Handwerkszeuge für einen entspannten und motivierenden Start in die Zukunft. Lasst euch von Gabrieles Lebensfreude inspirieren und überzeugt euch selbst davon, wie sie euch mit Herz und ihrem einzigartigen Können auf dem Weg zu eurer Kraft begleitet!

Karuna Lebenskraft Coaching
Markt 17-18, Preetz
Tel.: (0152) 53 07 03 24
www.karunalifeforce.de

RICHTIG DUFTE!

Ihr habt sicher auch den einen oder anderen Duft, den ihr einfach liebt, und der irgendetwas mit euch macht! Kein Wunder, denn verschiedene Duftnoten sind zuständig für verschiedene Wirkungen.

LAVENDEL

Das Multitalent: Lavendel wirkt nicht nur beruhigend, sondern auch ausgleichend und vor allem entspannend. Abends ein paar Tropfen auf das Kopfkissen zu tröpfeln, hilft uns, leicht einzuschlafen.



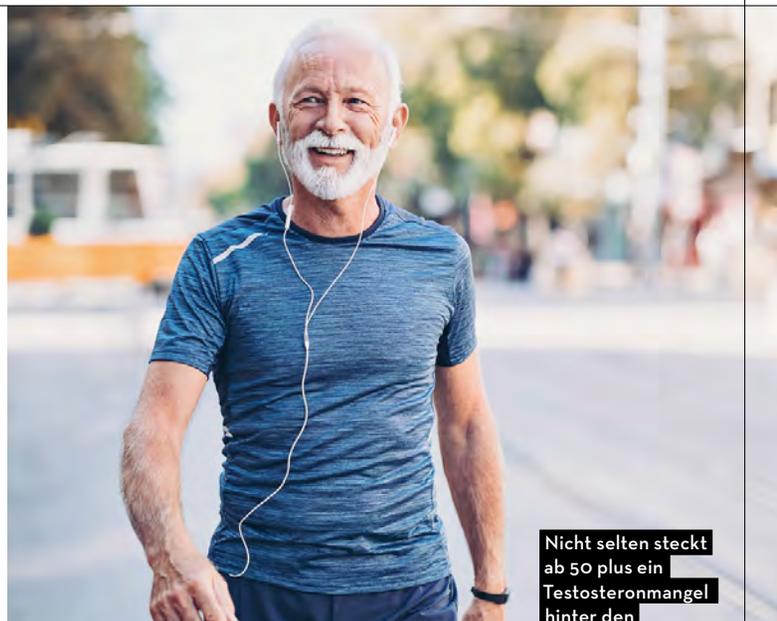
GRAPEFRUIT

Happy clappy grapefruit! Mit dem Duft der subtropischen Frucht geht es uns gleich viel besser - das Glückshormon Dopamin wird nämlich hierbei angeregt. Also: Tiiiiief einatmen und glücklich sein.



ROSMARIN

Wusstet ihr, dass Rosmarin über Jahrhunderte hinweg als stimmungsaufhellender und aktivierender Duftstoff genutzt wurde? Auch die Konzentrationsfähigkeit soll sich damit steigern lassen.



Nicht selten steckt ab 50 plus ein Testosteronmangel hinter den Beschwerden

ZURÜCK ZU ALTER STÄRKE

TV statt Trekking, Schlaf statt Sex: Ab 50 plus kann die Power bei Männern schon mal nachlassen. Wer gegen den Leistungsabfall aktiv werden möchte, sollte zunächst seine Gesundheit checken. Ein Testosteronmangel kann die Ursache für einige der Beschwerden sein. Erste Hinweise kann ein schneller Selbsttest liefern. Dazu findet ihr diverse Onlinedienste, die euch schon innerhalb von fünf Minuten einen ersten Befund liefern, nachdem ihr einige unpersonalisierte Eckdaten abgeschickt habt. Bestätigt Arzt oder Ärztin den Verdacht, kann eine Testosterontherapie, zum Beispiel mit einem Testosterongel, Abhilfe schaffen. Als Erstes kehren meist Libido und Antriebskraft zurück, etwas später weichen die Stimmungsschwankungen und es zeigen sich positive Effekte auf Potenz und Bauchumfang. Sport und Bewegung kurbeln die Testosteronproduktion an und steigern die Lebensfreude.

NEUERÖFFNUNG



Ich freue mich, gemeinsam mit Dr. Florian Rüfer in unserem modernen Zentrum im Herzen von Kiel für alle Fragen unserer Patienten da zu sein. Vom kleinen Kind bis ins hohe Lebensalter finden hier alle **Medizin auf Augenhöhe.**

Dr. med. Detlef Holland

AUGENZENTRUM ONE



Alter Markt 1-2, 24103 Kiel
0431 / 530 110 10
info@augenzentrum.one
www.augenzentrum.one



STEUERBERATUNG FÜR GESUNDHEITSBERUFE BEI BSHK

Fachspezifisch, unkompliziert und auf höchstem Niveau – dafür stehen die Steuerberater der Kanzlei BSHK in Kiel. Seit über 20 Jahren bieten euch die Berater*innen fachliches Know-how in Steuerfragen. Sie haben sich auf verschiedene Fachbereiche spezialisiert, um für die Kund*innen die besten Lösungen zu finden. Die Fachberater*innen für Heilberufe (IFU und ISM gGmbH) unterstützen insbesondere Ärzt*innen, Zahnärzt*innen, Apotheker*innen, Psychotherapeut*innen und andere Heilberufe, geben Ratschläge in steuerrechtlichen Belangen und stellen Kontakte zu Banken her. Ein wichtiges Instrument von **BSHK**: die „digitale Kanzlei“. Mit der Cloud-Anwendung „DATEV Unternehmen online“ werden Lohnabrechnung und Finanzbuchführung unkompliziert, papierlos und modern bearbeitet. Die Mandant*innen stellen Belege in der sicheren Cloud zur Verfügung und haben jederzeit Zugriff auf ihre Unternehmensdaten. Weitere Infos erhaltet ihr unter www.stb-kiel.de und auf Facebook.



UNTERSTÜTZT EUER IMMUNSYSTEM!

Aus ganzheitlicher Sicht ist zweimal im Jahr Fastenzeit – im Frühjahr, wenn die Tage langsam länger werden, und im Herbst, wenn der Stoffwechsel eigentlich einen Gang zurückschalten würde. Wer jetzt bewusst darauf achtet, was er zu sich nimmt, kann nicht nur sein Immunsystem gezielt stärken, sondern auch dem obligatorischen Winterspeck vorbeugen. Hochwertige Getreide, frisches, saisonales Obst und Gemüse, Nüsse, Saaten und pflanzliche Fette sollten jetzt auf dem Speiseplan stehen. Ein bunter und abwechslungsreicher Speiseplan ist das beste Rezept für genug Energie, wenn die Tage wieder dunkler und kälter werden. Denn er bietet wichtige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die nachweislich das Immunsystem unterstützen. Tipp: Viel Wasser trinken und auf Alkohol und Koffein verzichten.

Foto: yulkapopkova/E+/Getty Images



Mit jahrzehntelanger Erfahrung beraten wir unsere Mandanten erfolgreich in steuerlichen Angelegenheiten, jetzt auch kombiniert mit einer modernen, digitalen Kanzlei.

- Fachberater für Heilberufe (IFU / ISM gGmbH)
- Fachberater für Unternehmensnachfolge (DStV e.V.)
- Fachberater für Vermögens- und Finanzplanung (DStV e.V.)

BSHK
 BENTHIN
 SCHWARK
 HANSEN
 KÜHL
 Wirtschaftsprüfer
 Steuerberater

BENTHIN | SCHWARK | HANSEN | KÜHL

Wirtschaftsprüfer
 Steuerberater
 Partnerschaft mbB

Tel.: 0431 - 65 92 82
 Fax: 0431 - 65 92 833

www.stb-kiel.de
kanzlei@stb-kiel.de

• Hopfenstraße 2d
 24114 Kiel

• Beselerallee 67
 24105 Kiel

HONIG: SÜSSES BEAUTYWUNDER



Einfach auf dem Brot, im Tee, beim Grillen, Backen oder Kochen – Honig lässt sich vielfältig verwenden und genießen. Entsprechend beliebt ist das Naturprodukt: Mehr als ein Kilogramm verzehrt jeder Bundesbürger durchschnittlich pro Jahr. Doch nicht nur zum Verzehr ist Honig allseits beliebt. Auch im Beauty-Bereich könnt ihr euch so einiges von dem flüssigen Gold versprechen: Zwei Esslöffel Honig mit zwei Eiern vermischt ergibt eine nährnde Haarmaske, oder für das Gesicht nur einen Esslöffel Honig mit einem Esslöffel Joghurt verrühren und eure Haut wird es euch danken. Mit seiner feuchtigkeitspendenden und antientzündlichen Wirkung ist Honig ein richtiger Alleskönner. Hinzu kommt noch, dass Honig nahezu unbegrenzt haltbar ist und sich, selbst wenn er kristallisiert, durch ein vorsichtiges Erwärmen weiter nutzen lässt.

DIE REDAKTION TESTET SCHÖN & SELBSTBEWUSST DANK HAARENTFERNUNG

Vor einiger Zeit durfte ich bei Sonja Lessau im Körperteam in Kiel zum ersten Mal die dauerhafte Haarentfernung durch IPL-Hyperpulse testen. Ich war aufgeregt und gespannt – und am Ende begeistert!

Mein Wunsch war eine weiche, zarte Haut ohne die störenden Härchen, die so oft für nervende Momente beim Rasieren oder Unsicherheiten beim Tragen von hübschen Kleidern sorgten. Die IPL-Methode soll mir diesen Wunsch erfüllen. Die Behandlung selbst tut gar nicht weh und findet ungefähr alle sechs Wochen statt – im Zeitraum von circa einem Jahr. Nach einem halben Jahr muss ich gestehen: Ich bin total überrascht! Natürlich sind noch nicht alle Haare komplett verschwunden, doch sie sind eindeutig weniger geworden und viel weicher. Der Sommer war für mich daher auch schon viel schöner, ich konnte spontan und sorglos einfach in Kleider oder Shorts schlüpfen, ohne mir Gedanken über eine Rasur zu machen. Ich bin total happy und gespannt,

mit welchen Ergebnissen die Behandlung weitergeht. Wichtig: Vier Wochen vor und zwei Wochen nach der Behandlung darf keine Sonne an die Haut, daher habe ich im Sommer pausiert. Doch nun mit dem Herbst ist der perfekte Zeitpunkt gekommen, um weiterzumachen – und für euch, um es auszuprobieren! Informiert euch bei Sonja Lessau von **Körperteam** unter www.koerperteam.de oder Tel.: (0431) 38 78 37 17.

Svea Gerull



körper team

DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG

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

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



JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN

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



„Unser Job ist wundervoll“, sagen Justina Maiworm (li.) und Nina Bär (re.) über ihre Arbeit im Hospiz

LEBEN UND LACHEN BIS ZUM SCHLUSS

Am 14. Oktober findet der Deutsche Hospiztag statt. Nur wenige beschäftigen sich mit dem Tod und Sterben – bis es dann plötzlich soweit ist. Wie gehen Mitarbeiter*innen in einem Hospiz mit genau diesen Themen um? Bei einem Besuch im Hospiz Kieler Förde haben wir Antworten gesucht.

Zuerst fällt mir die Stille auf, nicht unangenehm, eher warm und einladend. Ein Moment, um durchzuatmen, um Ruhe zu finden. Die Einrichtung ist hell und freundlich, an der Wand hängen Bilder mit roten Gummistiefeln, die durch Pfützen springen. Nina Bär, die stellvertretende Leiterin des Hospiz Kieler Förde empfängt meine Kollegin Sina und mich an der Tür. Die Maske verdeckt ihr Gesicht zur Hälfte, aber ihre Augen lächeln: „Ich freue mich riesig, dass ihr da seid!“ Sie führt uns den breiten Gang entlang bis zu dem Büro, wo wir gleich alle unsere Fragen stellen können – und das sind jede Menge. Noch bevor wir die Tür erreicht haben, hallt ein tiefes Lachen durch den Raum, prallt an den Wänden mit den Gummistiefeln ab und lässt uns verwundert dreinblicken. „Das ist Frau Maiworm, sie ist Sozialarbeiterin bei uns. Sie lacht immer richtig viel“, erklärt uns Nina und schmunzelt.

Lachen ist nach wie vor die beste Medizin. Und hier ist das nicht nur ein abgenutzter Spruch, sondern gelebte Realität. Die 28 Hauptamtlichen und rund 60 Ehrenamtlichen sorgen vor Ort dafür, dass die Zeit für die Gäste im Hospiz mit Lachen und Humor gefüllt ist. Denn das gehört für die Menschen im Hospiz zum Leben ebenso dazu wie das Sterben. Für Angehörige ist das Hospiz außerdem ein wichtiger, geschützter Raum, in dem sie Abschied nehmen und trauern, wo sie Frieden finden und Gespräche führen, weinen dürfen und lachen können. Der Mensch in seiner Gesamtheit steht im Mittelpunkt, bis zum Schluss, bis zum Tod.

„Der Tod ist bei uns allgegenwärtig, alle, die herkommen, wissen, dass sie sterben werden, es gibt da ja keine Wahl“, sagt Justina Maiworm. Sie ist als Sozialarbeiterin im Team für die Betreuung, Organisation und das große



Drumherum zuständig – und seit dem ersten Tag des Hospizes mit dabei. Ich frage die ehemalige Krankenschwester, ob sie den Tod, das Leid und die Wut abends mit nach Hause nimmt. „Nein. Inzwischen kann ich da sehr gut abschalten. Ich führe mir dabei immer wieder vor Augen, dass wir einen wundervollen Job machen und dass die Menschlichkeit, die man hier vorfindet, das ist, was am Ende dafür sorgt, dass jeder mit einem guten Gefühl kommt und geht.“ Denn in einem Hospiz zählt nicht mehr, was du im Leben erreicht hast oder wie erfolgreich du warst. Hier zählt der Mensch, der du bist. Mit allen Macken, Sorgen, Erinnerungen und allem, was dich ausmacht. Hier werden alle gleich gut versorgt, erhalten die gleiche Pflege und die gleiche Zuwendung. „Egal, ob du obdachlos oder ein erfolgreicher Manager warst“, ergänzt Justina.



Beim Blättern durch die Gedenkbücher fällt sofort auf, wie fröhlich und bunt sie gestaltet sind

Schenkt diese Arbeit vielleicht auch eine neue Sicht auf die Dinge? „Die Arbeit macht natürlich was mit dir“, bestätigt Nina meine Vermutung. Fragen nach der eigenen Sterblichkeit oder der Blick aufs eigene Leben sind Themen, die beschäftigen. Aber man wird auch demütig und dankbar, lässt Vorurteile fallen, öffnet sich für neue Sichtweisen, findet zu emotionaler Reife. Auch Spiritualität und Glaube sind Themen, die hier an der Tagesordnung stehen. Doch nicht nur die Mitarbeiter*innen, auch viele der Gäste machen noch mal eine starke emotionale Entwicklung durch. „Wir hatten schon Gäste, die im Laufe ihres Aufenthaltes von einer sehr verschlossenen, fast schon kratzbürstigen Person zu un-

gläublich weichen und dankbaren Menschen wurden“, erzählt Justina und erinnert sich gut an den einen oder anderen sehr fordernden Gast. Am Ende jedoch suchen sie alle Ruhe und die finden sie hier.

Wie traurig darf man an so einem Ort sein, frage ich – die Antwort kommt schnell: Sehr traurig. „Hier wird geweint und gelacht und dann wieder geheult. Das ist Alltag, das ist unser Alltag. Aber natürlich gibt es Momente, in denen wir auch wirklich schlucken müssen.“ Justina überlegt kurz und erzählt dann von einem Gast, der Teil einer Gruppe von Bikern war. Als sein Tod näherkam, versammelte sich seine Crew vor dem Hospiz, der Gast wurde vor die Türe zu seinem eigenen Motor-

Spielzimmer: Es ist wichtig, dass die Kinder der Gäste und Angehörigen sich auch mal zurückziehen können



Manchmal setzt sich ein Gast oder ein*e Besucher*in an das große Klavier im Speiseraum und spielt für alle



rad gebracht und gemeinsam ließen alle zum letzten Mal ihre Bikes aufzulaufen, um Abschied zu nehmen. Zur gleichen Zeit blickte das Team des Hospizes über die Brüstung im ersten Stock und die Tränen, die hierbei flossen, bedauerten den Abschied, aber bejahten gleichzeitig das Leben.

Niemand hier ist frei von Ängsten, doch der ehrliche, authentische und offene Umgang mit dem Tod in seiner sensibelsten Form hilft, sich diesen Ängsten zu stellen. Die bewegende Arbeit in einem Hospiz verspricht kein Wunder – doch sie begleitet Sterbende und Angehörige in den schwersten Stunden, bis zum Tod. Und darüber hinaus ...

Ramona Dabringer



Heinz und Anja Beutler

DEMENZFREUNDLICHE BESTATTUNG

Wie kann man Trauernden mit Demenzerkrankung genügend Raum für ihre Gefühle geben? Anja Beutler von Beutler Bestattungen hat eine Fortbildung absolviert, um Menschen mit Demenz an dem Moment des Abschieds teilhaben zu lassen.

Wie sind Sie darauf gekommen, eine Zusatz-Ausbildung zur demenzfreundlichen Bestatterin zu machen?

Im Bewusstsein dessen, dass die Zahl der Demenzerkrankten in den kommenden Jahren zunehmen wird, wollte ich wissen, wie man diesen Veränderungen begegnen könnte und bin auf die Zusatz-Ausbildung „Demenzfreundlicher Bestatter“ gestoßen.

Was genau muss eine demenzfreundliche Bestatterin können?

Vorrangig geht es darum, Familien und Angehörigen hilfreich, kompetent und wertschätzend zur Seite zu stehen. Ich möchte Optionen anbieten, wie Demenzerkrankte im Trauerprozess integ-

riert werden und individuell Abschied nehmen können. Basis des Kurses war ein medizinischer Einblick in das Themenfeld Demenzerkrankungen.

Was sind die besonderen Herausforderungen in diesem Umfeld?

Erkrankte sollten nicht ausgegrenzt werden, denn sie haben gleichsam ein Recht auf Trauer und Abschied. Wenn Erkrankte sich erinnern und der Moment des Abschieds in ihr Bewusstsein dringt, sollten ihre Gefühle bei aller Schwere mit einem angenehmen Kontext verknüpft sein.

Weitere Infos unter www.beutler-bestattungen.de.

KEINE SORGEN, DENN ALLES IST GEREGLT

Immer mehr vorausdenkende Menschen regeln Dinge bezüglich ihrer Bestattung im Voraus, um ihren Angehörigen im Falle des Todes eine Belastung zu ersparen. Eine Vorsorge schützt im Trauerfall vor unliebsamen Überraschungen und unnötigen Kosten. **NOVIS Bestattungen** bietet dabei ein komplettes Bestattungs-Vorsorge-Programm und berät auf Wunsch gerne in allen Fragen der Bestattungsvorsorge, zu Vorsorgeverträgen und zur Sterbegeldabsicherung. Eine Vorsorgevereinbarung kann bei NOVIS Bestattungen jederzeit und ohne weitere Kosten geändert oder gekündigt werden. So ist alles geregelt, ohne auf Flexibilität zu verzichten. Eine umfassende Beratung und eine würdevolle Bestattung sind hier sicher. Weitere Informationen findet ihr unter www.novis-kiel.de.

Foto: izzy71/Stock/Getty Images Plus



Foto: soulpicture



INDIVIDUALITÄT UND WERTSCHÄTZUNG
Erd-, Feuer- und Seebestattung sowie unverbindliche Vorsorgeberatung

beutler
BESTATTUNGEN

Tel. 0431. 38036288 oder 04343. 49777

Beutler Bestattungen GmbH & Co.KG
Abendfrieden Seebestattungen

Belvedere 1 . 24106 Kiel . Dorfring 26-30 . 24235 Stein/Laboe

www.beutler-bestattungen.de



FRIEDHOFSKULTUR WIRD IMMATERIELLES KULTURERBE

Die Friedhofskultur umfasst mit den individuellen Ritualen der Trauerverarbeitung, der Gestaltung der Gräber als Gärten der Erinnerung und der Nutzung des Friedhofs als Raum sozialer Begegnungen und kultureller Veranstaltungen eine Vielfalt an kulturellen Ausdrucksformen. Besondere Fertigkeiten und umfassendes Wissen sind in Deutschland mit der Friedhofskultur verbunden, die über Jahrhunderte gewachsen sind und auf Friedhöfen, die kulturell und historisch bedeutend sind, besichtigt werden können. Nicht nur kommunale oder christliche Orte prägen den Kulturraum Friedhof, sondern ebenso jüdische Friedhöfe und muslimische Grabfelder. Bereits am 13. März wurde die Deutsche Friedhofskultur als Immaterielles Kulturerbe ausgezeichnet. Zu diesem Anlass wurde am 18. September in Kiel auf dem Eichhoffriedhof eine Kulturerbe-Tafel enthüllt.

Foto: Lh Kiel/Vivien Braackert

STERBENDE MENSCHEN BEGLEITEN LERNEN

Das Deutsche Rote Kreuz sucht Menschen, die sich bei der Begleitung sterbender Menschen als Hospizbegleiter*in engagieren möchten. Für Interessierte findet am 9. Oktober von 16–18 Uhr in der Landesgeschäftsstelle des DRK-Landesverbandes am Klaus-Groth-Platz 1 in Kiel eine Informationsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Hospiz-Initiative Kiel e. V. statt. Ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter*innen der Hospiz-Initiative berichten über ihre Erfahrungen bei der Begleitung sterbender und trauernder Menschen und beantworten Fragen rund um das Engagement und die Ausbildung als Hospizbegleiter*in. Anmeldungen oder

weitere Fragen beantwortet Anja Gaethje gern unter Tel.: (0431) 570 74 18 oder per Mail: anja.gaethje@drk-sh.de. Weitere Informationen findet ihr unter www.drk-sh.de/kieler-hospiztage.

Unterstützt durch



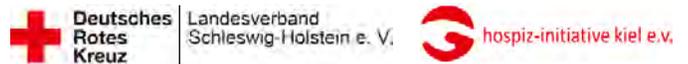
Sterbende Menschen begleiten lernen!

Sind Sie an einer Ausbildung interessiert?

Hierzu mehr: Informationsveranstaltung
Freitag, 09. Oktober 2020
16 - 18 Uhr, anschließend
Austausch mit Snacks

Wo: DRK-Landesverband
Schleswig-Holstein e. V.
Klaus-Groth-Platz 1, 24105 Kiel

Veranstalter:



Anja Gaethje, Referentin für Gesundheitsförderung,
☎ 0431 5707-418 oder per Mail: anja.gaethje@drk-sh.de

www.drk-sh.de



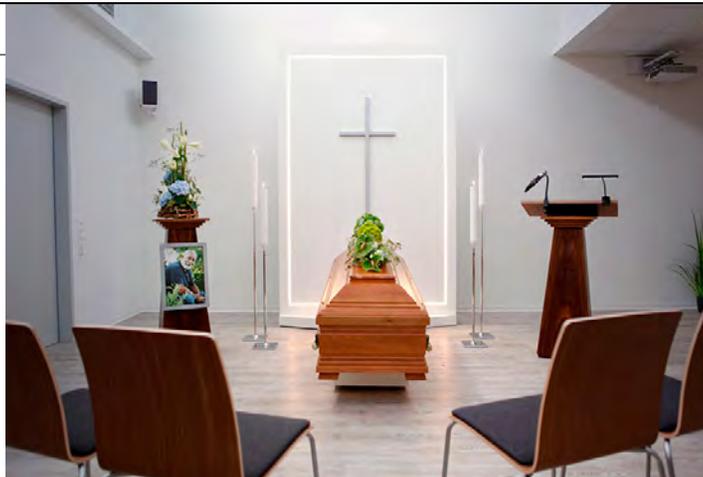
Wir kommen zu Ihnen

- umfassende Beratung
- häusliche Krankenpflege
- Behandlungspflege
- hauswirtschaftliche Versorgung
- Kinderbetreuung
- 24 Stunden Erreichbarkeit

Sie kommen zu uns

- Betreutes Wohnen und Urlaubspflege im Grammerstorf'schen Hof, Laboe
- Service-Wohnen in der Dammstraße, Kiel
- Seniorenwohngruppe • Kindergarten

Beselerallee 40 • 24105 Kiel • Tel. 0431-8868414
Fax 0431- 8868415 • info@hdu-kiel.de • www.hdu-kiel.de



INDIVIDUELL GESTALTETER ABSCHIED

Das Traditionsunternehmen **Flenker Bestattungen** wurde unter dem ursprünglichen Firmennamen Heinrich Flenker Schleswig-Holsteinisches Bestattungs-Institut als GmbH 1947 in Kiel gegründet. Seitdem hat das Stammhaus der Firma seinen Sitz in der Eckernförder Straße. Weitere Filialen befinden sich in der Schönberger Straße 169 in Kiel sowie seit Mai 2018 mit dem Heinrich Flenker-Bestattungshaus in der Falckstraße 11, mit eigener Feierhalle, Abschiedsraum, großzügigen Beratungsräumen und einem Bewirtungsraum für die Bewirtung nach der Trauerfeier. Seit fast 30 Jahren ist Lutz Maehs für die Firma

Flenker Bestattungen tätig. Er leitet das Kieler Unternehmen zusammen mit neun Angestellten jetzt schon in zweiter Generation. Herr Maehs führt die Firma dabei wie ein Familienunternehmen. „Wünsche erfüllen für einen besonderen Abschied“ lautet das Motto mit dem Symbol der Flaschenpost.

Das Institut bietet nicht nur mit Traditionsgut, Beratung, Trauerbegleitung und modernster Technik jede denkbare Abschiedszere-

monie mit vollumfänglichem Service an, sondern auch individuell gestaltete Bestattungen aller Religions- und Kulturkreise. Das Team von Flenker Bestattungen erfüllt so jeden Wunsch der Angehörigen und Hinterbliebenen. Mühen scheut das Institut selbstverständlich nicht.

Außerdem übernimmt Flenker gern jedes Anliegen der Angehörigen rund um die personalisierte Bestattung: ob Vorsorge, Beratung, Trauerbegleitung, ein Raum für den ruhigen Abschied oder die Bewirtung nach der Trauerfeier im Hause. Auch ein eigener Trauerdruck gehört zu den Dienstleistungen von Flenker.

„An erster Stelle steht bei uns die würdevolle Bestattung eines jeden“, sagt Lutz Maehs, Filialleiter des Instituts, und er kennt die Bedürfnisse der Trauernden. Er und sein Team stehen Trauernden an 365 Tagen im Jahr jeweils 24 Stunden zur Seite, um einen Abschied der besonderen Art zu ermöglichen. Alle Mitarbeiter*innen nehmen sich die Zeit, die Geschichten der Verstorbenen zu hören um die Trauerfeier würdevoll zu gestalten.

Weitere Infos erhaltet ihr unter www.flenker-bestattungen.de.



FLENKER BESTATTUNGEN

Wünsche erfüllen für einen besonderen Abschied

Jeder Mensch ist einzigartig – legen Sie Ihre Vorstellungen zum Abschied am besten verbindlich in einer Vorsorge fest. Sie entscheiden wie detailliert. So sichern Sie Ihre Familie zudem am besten ab.

3 x in Kiel | 0431/593310

- Eckernförder Straße 64
- Schönberger Straße 169
- *Heinrich Flenker Bestattungshaus* | Falckstraße 11 (Klosterkirchhof)

Qualitätszertifizierter
Bestattungsdienstleister

EUROCERT

DIN EN ISO 9001
QMZ 02953

Vorträge, Lesungen, Ausstellungen –
alle Veranstaltungen finden Sie auf
www.flenker-bestattungen.de

STOLPERSTEINE ZUM GEDENKEN

Kiel bekommt sechs weitere Stolpersteine – nun liegen im gesamten Stadtgebiet 270 Steine, die an die Opfer des Nationalsozialismus erinnern.

Die Stolpersteinverlegung wurde von der Kieler Projektgruppe Stolperstein vorbereitet



Der Kölner Künstler Gunter Demnig hat seit 1997 in 26 Ländern Europas mehr als 75.000 Stolpersteine verlegt. Zehn mal zehn Zentimeter große Gedenksteine mit Messingplatten erinnern an die jüdischen Opfer des Nationalsozialismus vor ihrem letzten frei gewählten Wohnort. Auf den Messingplatten stehen Name sowie wichtigsten Lebensdaten der Opfer.

Am 21. September wurden in Kiel vier Steine für die Familie Buchen im Kronshagener Weg 4 verlegt. Rosa Buchen floh 1938 mit ihren drei Söhnen Isaak, Edmund und Manfred nach Den Haag. Der Familienvater David Buchen versuchte vergeblich, seiner Familie zu folgen und floh schließlich nach England. Rosa und ihre Söhne wurden am 26. August 1942 in das Durchgangslager Westerbork und anschließend nach Auschwitz deportiert. Vermutlich wurden sie dort direkt nach ihrer Ankunft am 3. September 1942 ermordet. David Buchen wurde nach Australien deportiert, wo er später ein neues Leben anfangen konnte. Vergebens suchte er nach seiner Frau und den drei Söhnen.

In der Adelheidstraße 22 wurde ein Stolperstein für Arthur Landesmann, den Bruder von Rosa Buchen, verlegt. Er floh bereits 1933 nach Den Haag. Am 24. August 1942 wurde er in das Vernichtungslager Auschwitz-Birkenau deportiert und dort am 15. September 1942 ermordet.

Der sechste Stein wurde für Lotte Domowitz im Kronshagener Weg 12 verlegt. Sie starb in der Heil- und Pflegeanstalt Bendorf-Sayn unter den dort herrschenden schrecklichen Bedingungen am 7. April 1941. Sie war kein Opfer des Holocaust oder der Euthanasie und war dennoch ein Opfer des menschenverachtenden NS-Regimes. Die Schüler*innen der Klasse 11d der Humboldt-Schule recherchierten den Lebens- und Leidensweg der sechs Opfer. Ihre Ergebnisse trugen sie während der Verlegung der Steine vor. „Es ist richtig, dass wir heute über die Steine der Opfer des Nationalsozialismus stolpern“, sagt Peter Harry Carstensen in seiner Funktion als Beauftragter für jüdisches Leben und gegen Antisemitismus in Schleswig-Holstein.

Nichts

geregelt zu haben, gefällt mir nicht.

Ich entscheide selbst, wie ich bestattet werde.

Immer mehr vorausdenkende Menschen regeln die Belange ihrer Bestattung vorher. Das schützt die Angehörigen im Trauerfall vor unliebsamen Überraschungen und unnötigen Kosten. NOVIS berät Sie in allen Fragen der Bestattungsvorsorge und Sterbegeldabsicherung. Diese Beratung, auch bei Ihnen zu Hause, ist kostenlos und unverbindlich.

NOVIS ist anders. Überzeugend in Qualität und Leistung.

NOVIS®
BESTATTUNGEN

Beratung
Bestattung
Betreuung
Vorsorge

☎ 0431 – 66 12 777

Kiel, Kirchhofallee 40

www.novis-kiel.de



WICHMANN
BESTATTUNGEN
seit 1909

Blücherstraße 15
24105 Kiel
Telefon 0431-86204

**ERDBESTATTUNGEN
FEUERBESTATTUNGEN
SEEBESTATTUNGEN
BESTATTUNGSVORSORGE**

...wenn der Mensch den Menschen braucht.

Advertorial

ERINNERUNGEN NÄHEN

Was geschieht mit den Lieblingskleidungsstücken der Verstorbenen? Im Workshop mit Iris Schneider und Patricia Schmolke entstehen daraus schöne Erinnerungsstücke zum Anfassen und Kuscheln.



Der Name Martens steht schon seit über 100 Jahren für ein renommiertes Kieler Familienunternehmen. Diese jahrzehntelange Tradition zeigt die tiefe Verbundenheit des Unternehmens zu den Menschen dieser Region. Seit 2003 führen Iris und Torsten Schneider in der vierten Generation das Bestattungsunternehmen. Sie und ihr Team bauen auf die lange Erfahrung der vorherigen Generationen und legen Wert auf den eigenen Anspruch an individuell ausgeprägter Bestattungskultur. Dies spiegelt sich auch im Termin Ende Oktober wider. Bestatterin Iris Schneider ist begeisterte Näherin und veranstaltet mit Trauerbegleiterin Patricia Schmolke von der hospitz-initiative kiel e. V. am 31. Oktober ein „Erinnerungsnähen“. Dazu sind alle Nähbegeisterten eingeladen, die einen lieben Menschen verloren haben und dessen Lieblingskleidungsstück weiterhin in ihrer Nähe haben wollen, aber noch nicht so recht wissen wie. Egal ob Hemd, Jacke, Hose oder Pulli – unter Anleitung von Iris wird daraus eine schöne Erinnerung, wie zum Beispiel ein

Stofftier, ein Kissen oder ein Utensilo. Das Nähen und der über die Kleidung indirekte Kontakt zum verstorbenen Menschen können bei der Trauerbewältigung helfen. Bei der Arbeit an der Nähmaschine kommen Erinnerungen an schöne Momente hoch, weiß Iris Schneider zu berichten. Ihr ging es genauso, als sie aus einem Hemd ihres noch lebenden Vaters den ersten Teddy nähte.

Wer sich im Vorfeld schon inspirieren lassen möchte, kann sich die Nähbeispiele von Iris Schneider im Schaufenster von Martens Bestattungen ansehen. Der Kurs findet am 31. Oktober von 10 bis 14 Uhr im Haus der Begegnung in der Waitzstraße 17 statt. Eine verbindliche Anmeldung nimmt Patricia Schmolke bis Montag, 26. Oktober, unter Tel.: (0431) 220 33 50 oder per Mail an info@hospitz-initiative-kiel.de entgegen. Teilnehmer*innen werden gebeten, Nähmaschine, Garn, Scheren etc. sowie Kleidungsstücke und Stoffe selbst mitzubringen. Der Workshop findet auf Spendenbasis statt.



Martens Bestattungen
Wörthstraße 7-9, Kiel
Tel.: (0431) 150 55
www.martens-bestattungen.de



Leben Sie ab heute gesünder mit der Heilkraft der Natur!



Jetzt 2 Ausgaben
für nur **7,50 €**
frei Haus

Bestell-Nr.: NA17ONM

Bestellung per Post

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

Bestellung online

www.naturapotheke-magazin.de/
miniabo

Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an unter:
+49 711 / 72 52 291

HUNGER & Durst

Der Oktober steht klassisch für Erntedankfest, Halloween und schöne Abende bei gemeinsamen Essen. Und was darf da nicht fehlen? Genau, Kürbisse! Wir haben dieses Mal Ideen gesammelt, wie ihr abseits von Suppe dem orangefarbenen Gemüse seine Bühne geben könnt.



Kürbissezeit

ORANGE, GROSS, BESONDERS

Fast jeder macht im Herbst einmal die klassische Kürbissuppe. Doch Kürbis kann noch viel mehr, oder? Seht selbst!

KÜRBIS-WEDGES

Statt Kartoffel-Wedges gibt es demnächst als Beilage Kürbis-Wedges. Dazu Kürbis vierteln, entkernen und vorsichtig die Schale entfernen. In Spalten schneiden, mit Öl und Gewürzen auf einem Backblech verteilen und bei 220 Grad für circa 20 Minuten knusprig backen.



KÜRBIS-SMOOTHIE-BOWL

Aus Kürbispüree, einer Banane, etwas Mandelmilch sowie Zimt, Nelken, einer Prise Muskat und Ingwer wird im Handumdrehen ein super leckerer Kürbis-Smoothie. Serviert in einer Müslischale, garniert mit Nüssen, Kernen und etwas Obst habt ihr die perfekte Frühstücks-Bowl.



KÜRBIS-FRIKADELLEN

Ihr braucht 500 g Kürbis, 1/2 Apfel, 1 Zwiebel, eine Handvoll Haferflocken, 500 ml Gemüsebrühe und Paniermehl. Kürbis und Apfel schneidet ihr in Spalten und backt sie bei 150 Grad für 20 Minuten. Zwiebel andünsten, mit Kürbis, Apfel, Haferflocken, Brühe, Salz und etwas Kurkuma mischen, anschließend pürieren. 10 Minuten ziehen lassen, danach zu Frikadellen formen, in Paniermehl wälzen und in einer Pfanne goldbraun braten.

Karolinen

DAILY & CATERING

„Essen darf Spaß machen.“

Lieferdienst und Catering

Wir arbeiten mit frischen Produkten aus der Region.

Lieferdienst Mo. – Sa. 10.00 – 18.00 Uhr.

Caterings jederzeit.

Frisch gekocht

nachhaltig und lecker

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



VEGETARISCH



VEGAN



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



Karolinen Daily

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

HUNGER & DURST



MEDITERRAN TRIFFT MARITIM

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

© STAMP MEDIA



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

**SCHLEMMER-MARKT
FREUND**

DELIKATESSEN ZUM FEST · BESTE WEINE AUS ALLER WELT · PRÄSENTKÖRBE



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





WEIHNACHTEN UNTERM OLIVENBAUM

KLINGT BESONDERS? IST ES AUCH!

Von Punsch bis Austernbar mit weihnachtlichen Buden, umgeben von urigen Olivenbäumen und einem Lichtermeer. Wir verwandeln unsere Terrasse in ein Mini-Weihnachtsdorf.

Ob Firmen-Weihnachtsfeiern oder weihnachtliches Come-Together mit bis zu 150 Personen:

Lasst doch mal gemeinsam planen. Wir lieben Weihnachten und das Budenzauber-Team freut sich auf Eure Anfragen.



Rettungsschuppen^{LABOE}

ScheuneWulfshagen

Holsteiner
by BUDENZAUBER



So
Yummy ...



Altländer Apfelkuchen:
Mit frischen Äpfeln
aus der Region

Advertorial



VON HIER FÜR DEIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Die Kieler Bäckerei Günther liebt den Norden und dessen Rohstoffe für besten Geschmack und ein gutes Gewissen.

Die Bäckerei Günther ist im Norden Zuhause – seit 138 Jahren. Seit fünf Generationen sind die Günthers Bäckermeister und lieben die Region, in der sie leben und arbeiten. „Es gibt so viele gute Gründe, sich aus dem reichhaltigen Angebot zu bedienen, das unsere Gegend uns bietet“, sagt Moritz Günther, Inhaber und Geschäftsführer des Familienunternehmens. Natürlich sind es Gründe der Nachhaltigkeit, kürzere Wege, weniger Zwischenhandel, bekannte Lieferanten und Erzeugungsverhältnisse. Aber es ist auch ganz einfach die gute Qualität, die die Entscheider der Bäckerei Günther auf der Suche nach den besten Rohstoffen in der Nähe fündig werden lässt. „Wir testen viele verschiedene Lieferanten und deren Rohstoffe, bis es diese in unsere Backstube und dann in unsere Produkte schaffen. Und wir landen fast immer bei den hiesigen Herstellern. Es ist einfach eine

Win-Win-Situation für uns, die Geschäftspartner, die Umwelt, unsere Region hier und für unsere Gäste natürlich. Denn die schmecken den Unterschied, da bin ich mir ganz sicher“, sagt Moritz Günther stolz. Marzipan von der Lübecker-Marzipan Fabrik v. Minden & Bruhns, Äpfel aus dem Alten Land, Gut von Holstein Käse aus Bad Bramstedt sorgen für guten Geschmack und der leckere Vicci Kaffee, wird ebenfalls in Bad Bramstedt geröstet. „Aus diesem Grund stellen wir auch die meisten unserer Produkte im Haus her, die andere zukaufen würden. Suppen, Salate, Aufstriche wie Hummus oder Kräuterfrischkäse machen wir alles selbst – von Hand.“ Eine Herzensangelegenheit ist es für die Günthers, den Kielern, Plönern, Neumüsteranern, Schleswigern, Preetzern und Kappelnern den besten Geschmack des Tages zu garantieren und am liebsten auch noch mit einem guten Bauchgefühl.

AB OKTOBER IM METRO:

DAS RETRO.

Das Café im metro-Kino stellt sich neu auf. Freut euch auf Regionales, Saisonales und immer wieder Neues.

Getreu dem Motto „Wie bei Oma und Opa“ hat am 1. Oktober das neue Café im **metro Kino im Schloßhof** eröffnet. Das Angebot im Café das retro. hat sich verändert, der Charme ist derselbe. Die neue Restaurantleitung Sarah Holm legt den Fokus auf regionale und saisonale Gerichte, die vor Ort selbst zubereitet werden – vom Brotaufstrich über die Suppe bis hin zum Aperitif. Ohne viel Chichi steht der gute Geschmack der Produkte im Vordergrund. Und die Produkte kommen natürlich von Höfen und Unternehmen aus der Umgebung: Bio-Hofschlachtereier Muhs, die Käseerei Hof Berg, Riekens Landmilch, Loppokaffee und Brötzmann liefern die Produkte für Frühstück, Mittagstisch und den abendlichen Snack.

Das Frühstück wird jeden Tag ab 9 Uhr angeboten. Natürlich bleibt auch das beliebte Kinofrühstück erhalten. Allerdings wird es aus hygienischen und nachhaltigen Gründen kein Brunch, sondern verschiedene leckere Frühstücksangebote geben. Von Montag bis Freitag bietet Sarah einen täglich wechselnden Mittagstisch an, zum Teil auch vegetarisch oder vegan. Für die süße Nascherei zwischendurch habt ihr die Auswahl zwischen verschiedenen hausgebackenen Kuchen, bei denen ihr die frischen Zutaten wirklich rausschmecken könnt. Wenn das kleine Hungerchen euch vor dem Kinofilm ins Café verschlägt, könnt ihr aus einem kleinen Angebot herzhafter Snacks wählen und das passende Getränk findet ihr auch dazu, sei es ein Störtebeker Bier, Gin aus Preetz oder ein selbstkreierter Aperitif. Aber auch ohne Kinokarte seid ihr bei Sarah Holm herzlich willkommen.

PS: Für das Kino-Frühstück wird vorab um eine Reservierung unter Tel.: (0431) 220 78 95 gebeten. Mehr Infos unter www.metrokino-kiel.de.

Neues Konzept beim Kino-Frühstück: Statt eines Brunchs stellt Sarah euch einen Teller voller regionaler Köstlichkeiten zusammen



Sarah Holm ist ein großer Frühstücksfan und beschäftigt sich schon seit einigen Jahren mit dem Thema Nachhaltigkeit



Genuss aus der Region
Weideabtrieb
bei der Fleischerei Einfeld
10 kg Rindfleischpaket für 130 €

Die Rinder kommen aus der eigenen Angus Herde und von ausgewählten Landwirten aus der Region.

Aktionszeitraum Sept. -Okt. 2020.
 Bitte telefonisch vorbestellen.

Ladengeschäft & Partyservice 

Geschäftszeiten:
 Mo. – Do.: 8.00 – 12.30 Uhr & 15.00 – 18.00 Uhr
 Fr.: 8.00 – 12.30 Uhr & 14.00 – 18.00 Uhr
 Sa.: 8.00 – 12.30 Uhr

Dorfstraße 42 | 24625 Negenharrie
 Tel.: 04322 / 97 17 | www.fleischerei-einfeld.de

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, Rückfragemöglichkeit, EUR 59,-.

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



FEINSTES FLEISCH AUS DER REGION

In Negenharrie wird das ursprüngliche Fleischerhandwerk seit 1881 gelebt und das in der fünften Generation. Familie Einfeld arbeitet zusammen mit ihrem Team in einem modernen Betrieb und doch lebt sie das traditionelle Handwerk. Seit jeher sind ihnen die kurzen Transportwege sehr wichtig, so beziehen sie die Tiere von ausgewählten Landwirten aus der Region und aus ihrer eigenen Angus-Rinderherde. Die stressarme Schlachtung mit Fachpersonal, Reifung in extra Kühlräumen, Zerlegung und Veredelung, all das findet bei der Fleischerei unter einem Dach statt. Jede Woche werden die verschiedensten Aufschnitt-, Grillwurst- und Räucherspezialitäten frisch hergestellt. Die Atmosphäre im Geschäft ist familiär und persönlich. Kommt vorbei und lernt das Team der **Fleischerei Einfeld** und ihre Produkte kennen! www.fleischerei-einfeld.de.



THYMIAN-APFEL-RISOTTO MIT GEBRATENER KALBSLEBER

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund Thymian
- 900 ml Gemüsebrühe
- 3 Zwiebeln
- 3 EL natives Olivenöl
- 300 g Risottoreis
- 200 ml trockener Weißwein
- 2 säuerliche Äpfel
- 40 g Pinienkerne
- 2 EL kalte Butter
- 3 EL Zucker
- 400 g Kalbsleber
- 1 EL Mehl
- 5 EL frisch geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Thymian waschen, die Hälfte mit der Gemüsebrühe aufkochen, 10 Minuten köcheln lassen. Den Thymian mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und entsorgen. Übrige Thymianblättchen abzupfen und hacken. Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden.

2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Thymian andünsten. Risottoreis dazugeben und unter Rühren glasig dünsten. Mit Wein ablöschen. Diesen verkochen lassen, dann keltenweise heiße Brühe dazugeben und unter Rühren verkochen lassen. Erst dann weitere Brühe dazugeben, wenn die Flüssigkeit verkocht ist. Reis auf diese Weise in ca. 20 Minuten al dente garen.

3. 1 Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und raspeln. 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit des Risottos den geraspelten Apfel dazugeben. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Den übrigen Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Scheiben schneiden. 1 EL Butter in der Pfanne zerlassen. Zucker hellgoldgelb karamellisieren, dann die Apfelscheiben hineingeben und kurz schwenken.

5. Die Leber waschen und trocken tupfen, in breite Streifen schneiden, im Mehl wenden. Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Leber darin von beiden Seiten 1–2 Minuten braten. Parmesan und übrige kalte Butter unter das Risotto heben.

6. Risotto salzen und pfeffern, mit der gebratenen Leber und den karamellisierten Apfelscheiben garnieren. Das Gericht mit Pinienkernen bestreut servieren.



Zu einem frischen Risotto passt der trockene Riesling aus Rheinhessen hervorragend. Vom Weingut Martinshof, 6,99 Euro (9,32 Euro / Liter)



das retro.
saisonal & regional

Neueröffnung

Café & Bar

Frühstück | Mittag | Kuchen | Drinks

Ab dem
01. Oktober

Öffnungszeiten
Mo – So: 09:00 - 23:00 Uhr

Ihr findet uns im 

LEIDENSCHAFTLICH.
ORIGINELL.
KULINARISCH.
SCHLEMMEN.

L.O.K.S.
RESTAURANT

WIR FREUEN
UNS SIE ZU
VERWÖHNEN

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

IM EINFELDER BAHNHOF
Einfelder Schanze 3
24536 Neumünster

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

GELIEBTER HERBST – ZEIT FÜR SCHMORGERICHTE



Wenn zartes, lang geschmortes Fleisch auf die köstlichsten Beilagen trifft, ist klar: Es zieht Gemütlichkeit in die vier Wände ein. Ein guter Rotwein, ein schönes Gespräch und der Abend wird perfekt.

ZARTES WILDSCHWEIN- RAGOUT MIT RIGATONI

Zubereitungszeit 2 Std. 30 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 1,2 kg Wildschweinfleisch (Schulter)
- 3 Knoblauchzehen
- 300 g rote Zwiebeln
- 3 Karotten
- 7 Zweige Rosmarin
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Tomatenmark
- 300 ml trockener Rotwein
- 500 ml Wildfond
- 800 g geschälte Tomaten
- 3 Lorbeerblätter
- 100 g Mandelstifte
- 200 g grüne Oliven, entsteint
- 1/2 Bio-Orange (Saft)
- 400 g Rigatoni
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Das Wildschweinfleisch von Sehnen und Silberhaut befreien, dann in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Den Knoblauch in Scheiben schneiden, die Zwiebeln fein würfeln. Die Karotten ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Zweige grob zerzupfen.

2. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin bei großer Hitze scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Restliches Öl in den Bräter geben und Knoblauch, Zwiebeln und Karotten darin anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Alles mit Rotwein ablöschen, diesen fast vollständig verkochen lassen. Wildfond, Tomaten, ca. 2/3 des Rosmarins sowie Lorbeerblätter und Fleisch dazugeben und alles aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 90 Minuten schmoren.

3. Die Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Oliven abtropfen lassen und zum Ragout geben. Den Orangensaft ebenfalls dazugeben und das Wildschweinragout weitere 15–20 Minuten offen köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Lorbeerblätter aus dem Ragout entfernen. Die Rigatoni abgießen und mit dem Wildschweinragout auf Tellern anrichten. Das Gericht mit dem übrigen Rosmarin und den gerösteten Mandeln garnieren und sofort servieren.



GESCHMORTE HÄHNCHENKEULE

Zubereitungszeit

1 Std. 30 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL getrockneter Majoran
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Peperoncino
- 1/2 Bund Thymian
- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- 3 rote Zwiebeln
- 150 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL brauner Zucker
- 400 ml Hühnerbrühe
- 400 g gehackte Tomaten (Dose)
- 1/2 Bio-Orange
- 2 EL Kapern in Lake (Glas)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Hähnchenkeulen im Gelenk zerteilen, dann rundherum mit Paprikapulver, Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchknolle quer halbieren. Peperoncino waschen, entkernen und in Ringe schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Kartoffeln waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Getrocknete Tomaten halbieren oder vierteln.

2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin bei großer Hitze rundherum anbraten, dann herausnehmen und beiseitestel-

len. Das übrige Öl in den Bräter geben und erhitzen. Kartoffeln, Zwiebeln, Peperoncino und Thymian darin anbraten, dann Tomatenmark und Zucker einrühren. Alles mit Brühe und gehackten Tomaten ablöschen. Hähnchenkeulen und Knoblauch dazugeben, alles salzen und pfeffern und zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten schmoren.

3. Die Orange heiß abwaschen und trockenreiben. Die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Kapern abtropfen lassen. Ca. 10 Minuten vor Ende der Hähnchen-Garzeit getrocknete Tomaten, Orangensaft und Kapern dazugeben und mitgaren. Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Den Backofengrill auf 220 °C vorheizen. Hähnchen aus dem Bräter nehmen, auf einen Rost legen und unter dem heißen Grill in 5–10 Minuten knusprig grillen. Soße und Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Hähnchen anrichten. Das Gericht mit etwas Orangenschale bestreuen und sofort servieren.



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

DIREKT AM
YACHTHAFFEN LABOE
KIELER FÖRDE
GANZJÄHRIG
GEÖFFNET

buero94.de



Casa Tripaldi

RISTORANTE · PIZZERIA

Fördewanderweg 2 · 24235 Laboe

Telefon: (0 43 43) 42 42 0

E-Mail: casatripaldi@t-online.de

www.casa-tripaldi.de

AUSSTELLUNGEN IM OKTOBER



ARTE VITA.

Künstlerische Vielfalt von und zu Franco Costa: In dieser Ausstellung in der artemale, einer Initiative der Stiftung Drachensee, sind vielfarbige Originale und Drucke des gebürtigen Italieners Franco Costa zu sehen, die flankiert werden von Arbeiten aus einem inklusiven Workshop zu dem 2015 verstorbenen Künstler. Mit dieser künstlerischen Vielfalt soll an den Maler erinnert werden. Franco Costa lebte über 20 Jahre in Kiel und verstarb 2015 in Italien. Die inklusive Ausstellung ist neben der Würdigung seiner Kunst auch Ausdruck seiner Offenheit und Menschenliebe. Bereits zu Lebzeiten stellte er 2011 in der artemale aus und gab einen Workshop für Menschen mit Behinderungen. So schließt sich der Kreis mit der aktuellen Ausstellung in der Reventlouallee.

**Bis 1. November • artemale, Reventlouallee 14-16, Kiel
Do 10-13 Uhr, So 14-17 Uhr sowie auf Anfrage**



SCHATTENSEITEN DER MODEINDUSTRIE

Im Oktober dreht sich im Pop-up Pavillon am Alten Markt alles um das Thema Kleidung. Das Projekt sisu zeigt in der Ausstellung „Umkleiden“ die Schattenseiten von Modeindustrie und Kleidungskonsum, aber auch Alternativen, Innovationen und konkrete Handlungsmöglichkeiten. Auf kreative Art kann dabei viel über unseren alltäglichen Kleidungskonsum gelernt und das eigene Wissen getestet werden. Hinter sisu stecken die vier Masterstudentinnen Laura Marie Abels, Svenja Großmann, Sarah-Marie Kröger und Charlotte Winter. Sie sind begeisterte Flohmarktbesucherinnen, durchstö-

bern gerne den Kiloladen und setzen sich in ihrem Alltag viel mit dem Fast Fashion Konsum und dessen Auswirkungen auseinander. Im Rahmen ihres Masterstudiengangs ließen sie sisu entstehen, um ihr Wissen mit anderen zu teilen und Reparaturkurse für Kleidung anzubieten. Die Kurse mussten sie wegen der Corona-Pandemie vorerst auf Eis legen und konnten sich nun auf die Ausstellung konzentrieren.

**10. bis 24. Oktober •
Umkleiden, Pop-up Pavillon,
Alter Markt 17, Kiel
Öffnungszeiten:
Di-Fr 12-18 Uhr, Sa 11-18 Uhr**

LINKING TRANSFORMATIONS

Positionen japanischer und norddeutscher Gegenwartskunst

Die Ausstellung kombiniert zwei Künstlerinnen aus Kiel und Lübeck mit Positionen japanischer Gegenwartskunst. Die beiden in Norddeutschland lebenden Künstlerinnen haben in jüngster Zeit renommierte Förderpreise in Schleswig-Holstein erhalten und ihre künstlerischen Positionen weisen eine formal-ästhetische Nähe zu unterschiedlichen Positionen japanischer Gegenwartskunst auf. Ziel der Ausstellung ist es, diese formal-ästhetischen Ähnlichkeiten genauer zu beleuchten und vor der Folie von aktuellen Diskursen um „Transkulturalität“, „Hyperkulturalität“ und auch der kulturellen Globalisierung mögliche kulturelle Spezifika und Differenzen herauszukristallisieren.

Was die ausgewählten Positionen ebenfalls verbindet, ist der Aspekt des Transformatorischen, der

in den einzelnen Ansätzen in unterschiedlichsten Ausprägungen zutage tritt. Vom Wind über Leerstellen im Außenraum, über Stoffe und Tapisseries werden auch ephemere Materialien wie Papier, Sprache und Licht von den einzelnen Künstler*innen genutzt, um in transformatorischen Prozessen und dem Spiel von Dekonstruktion und Rekonstruktion Aspekte von ostasiatischer und westlicher Kultur(-geschichte) in raumgreifenden Installationen zusammenzuführen.

Künstler*innen: Janine Gerber, Nobuyuki Osaki, Ken'ichiro Taniguchi, Aiko Tezuka, Rikuo Ueda, Constanze Vogt

**Bis 29. November •
Linking Transformation, Stadtgalerie Kiel,
Andreas-Gayk-Straße 31, Kiel
Di, Mi, Fr 10-17 Uhr; Do 10-19 Uhr;
Sa+So 11-17 Uhr**



UNSERE BUCHTIPPS IM OKTOBER



SELINA SEEMANN POETRY SLAM FÜR ZUHAUSE

„Berichten, dat Jesus över Water lopen kann, sünd wiss nich wohr, he weer bloots in't Watt wannern wesen.“ So schließt Selina Seemann, Moderatorin und Stammmitglied der Lesebühne „Irgendwas mit Möwen“, ihre Weihnachtsgeschichte ab. Typisch norddeutsch und nicht nur op Platt hat Selina Seemann in ihrem Buch „Ahoi – Gedanken aus dem Nichtschwimmerbecken“ ihre Gedanken zu ihrer Jugend in Norddeutschland, Rhabarber und Parkplätzen für Pferde gesammelt. Ist man einmal abgetaucht in ihre Welt, will man das Buch gar nicht mehr aus der Hand legen. Viel Spaß beim Lachen!

Selina Seemann: Ahoi, KJM, 15 Euro

TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT



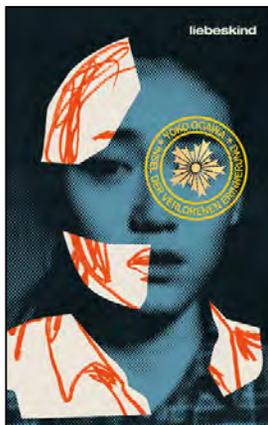
Hauke Harder

Advertorial

YOKO OGAWA

DER KAMPF GEGEN DAS VERGESSEN

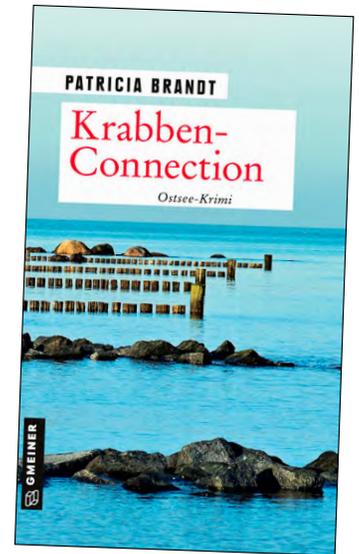
Was passiert, wenn wir immer mehr vergessen? Nicht als Individuum, sondern als Menschheit. Die Handlung spielt auf einer Insel, auf der sich die Menschen mit einem Phänomen und einem totalitären Staat abgefunden haben. Das Phänomen betrifft ein regelmäßiges Verschwinden von Dingen. Es verschwinden Dinge und alles, was daran erinnern könnte, muss vernichtet werden, auch die Erinnerung der Menschen. Dafür sorgt die Erinnerungspolizei. Doch gibt es Menschen auf der Insel, denen man die Erinnerungen an die Geschichten nicht nehmen kann. Sie sind eine Gefahr für den Staat und ein Opfer der Erinnerungspolizei. Die Hauptfigur ist eine Schriftstellerin, die gerade einen neuen Roman schreibt. Sie geht regelmäßig mit ihrem Lektor R das Manuskript durch. Dabei wird deutlich, dass er zu den Menschen gehört, die nicht vergessen können und die verlore-



nen Dinge noch im Kopf und Herzen tragen. Mit Hilfe eines älteren Freundes bauen sie eine Kammer im Untergeschoss ihres Hauses, um R dort vor der Erinnerungspolizei zu verstecken.

Was passiert, wenn die Menschen selbst verschwinden müssen? Wo Erinnerungen, Geschichten oder sogar Bücher vergessen, wenn nicht sogar verbrannt werden. Verbrennt sich dann nicht auch letztendlich die Menschheit? Eine wunderbare Fabel. Ein kleines Meisterwerk, das als Parabel die aktuellen politischen Geschehnisse weltweit einspannt und uns gleichzeitig die Welt neu durchdenken lässt.

**Yoko Ogawa:
Insel der verlorenen
Erinnerung, Liebeskind
Verlag, 22 Euro,
www.buchhandlung-
friedrichsort.de,
www.leseschatz.com**



PATRICIA BRANDT

MORD IN HOHWACHT

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

Die Autorin Patricia Brandt verpackt das Thema Umweltschutz in einem mitreißenden Mordfall. Oder ist es anders herum? Ein gelungener Ostsee-Krimi mit allerlei Flüchen op Platt.

**Patricia Brandt:
Krabben-Connection,
Gmeiner Verlag, 12 Euro**

„HOMO FABER“ IM SCHAUSPIELHAUS KIEL

Durch eine Reihe aufeinanderfolgender Zufälle trifft der Ingenieur und UNESCO-Entwicklungshelfer Walter Faber auf einer Schiffsüberfahrt die junge Kunststudentin Sabeth. Sie erinnert ihn an seine Jugendliebe Hanna und übt eine starke Anziehung auf ihn aus. Was er jedoch nicht ahnt: Sabeth ist seine ihm unbekannte Tochter. Trotz Fabers zunehmender Aufdringlichkeit reisen sie zusammen durch Südeuropa und verbringen schließlich eine erste gemeinsame Nacht. Allmählich beginnt er jedoch zu ahnen, dass irgendetwas nicht stimmt. Aber erst als Sabeth durch eine Verkettung tragischer Umstände stirbt, sieht Faber sich gezwungen, sein gesamtes Handeln zu überdenken.

Der Roman des Schweizer Autors Max Frisch aus dem Jahr 1957 gehört zu den meistgelesenen Werken des 20. Jahrhunderts. Die Ereignisse, die der Protagonist erlebt, bringen sein rein technisch-naturwissenschaftliches Weltbild ins Wanken und werfen so Grundfragen menschlicher Existenz nach den Gegensätzen von Schicksal und Zufall, Natur und Technik auf: Wie viel Entscheidungsfreiheit und welche Gestaltungsmöglichkeiten bleiben dem modernen Individuum und wie weit sind die Auswirkungen des eigenen Handelns überhaupt kontrollierbar? Tickets ab 14,50 Euro unter www.theater-kiel.de.

Ab 10. Oktober • Schauspielhaus Kiel

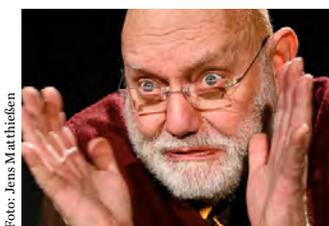
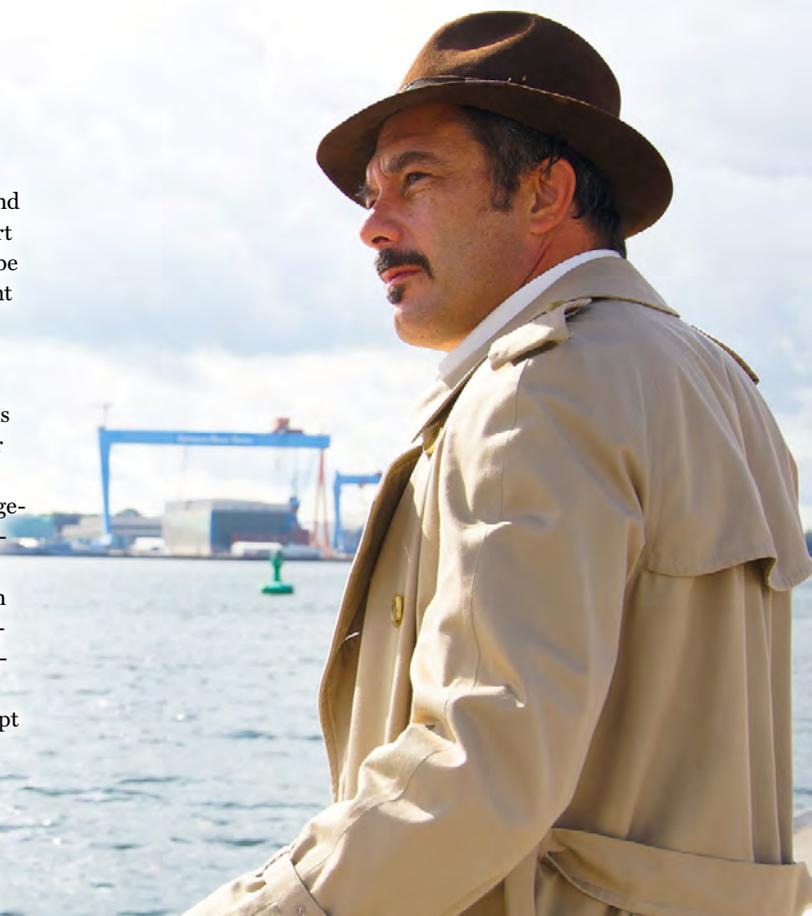


Foto: Jens Matthiesen

EIN FREUND NAMENS FAHRSTUHL

Ein witziger Monolog über die Anonymität des Lebens in der Großstadt: Ein alter Mann wohnt allein in seiner Wohnung. Sein einziger Freund ist der Fahrstuhl, dem er alles erzählen kann. Doch für seine Gesundheit verbieten ihm die Ärzte, mit dem Fahrstuhl zu fahren. Jetzt muss er die Stufen selbst bewältigen und hat keinen mehr, der ihm zuhört. Man schließt ihn wegen seines Muts zum Leben sofort ins Herz. Tickets für 20 Euro.

**Bis 31. Oktober •
Polnisches Theater**



Foto: Marijau Murat

HALLGRÍMUR HELGASON LIEST AUS „60 KILO SONNENSCHNEE“

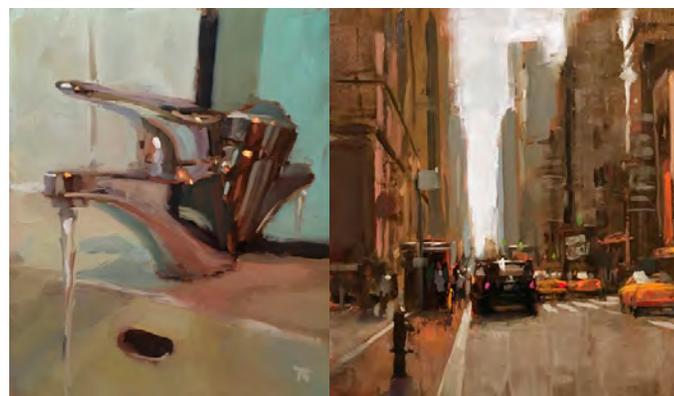
Während Gestur bei immer neuen Ziehv Vätern heranwächst und schließlich selbst Vater wird, erwacht auch das moderne Island. Humorvoll, turbulent und mit unvergesslichen Figuren erzählt Hallgrímur Helgason vom Weg Islands in die Moderne. Helgason ist einer der international erfolgreichsten Autoren Islands. Der Eintritt kostet 9 Euro, ermäßigt 6 Euro.

**19. Oktober, 19 Uhr •
Literaturhaus
Schleswig-Holstein**

KUNSTWERKE EINES PHYSIKERS

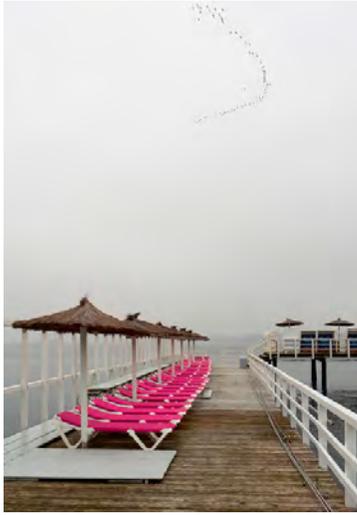
Thomas Ruckstuhl, einst tätig als promovierter Physiker im Bereich Spektroskopie, hat an einem bestimmten Punkt in seinem Leben beschlossen, Maler zu werden. Er studierte an der amerikanischen Virtual Art Academy und übersetzte fortan sein Wissen über Licht und Farbspektrum auf die Leinwand. Seine Werke stellt er nun zum ersten Mal in Norddeutschland aus. Die Ausstellung „Stadtgeschichten“ zeigt zum einen kräftige Farbereignisse, die sich zu lebendigen Straßenzügen formieren und zum anderen Stilleben, die die Achtsamkeit in der Alltäglichkeit aufzeigen. Seine Kraft im Ausdruck und die Genauigkeit der Beobachtung ergeben pulsierende Werke, die dem Wasserhahn im Bad eine ähnlich wertige Bedeutung zugestehen wie einer Straßenflucht in irgendeiner Stadt dieser Welt.

**Bis 7. November • Stadtgeschichten, Galerie Göldner,
Bordesholm • Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-13 Uhr und
15-18.30 Uhr, Sa 10-13.30 Uhr**



FOTOGRAFIEN AUS DEM ECHTEN NORDEN

Zum Herbstsemester präsentiert die Förde-Volkshochschule (Förde-vhs) die Fotoausstellung „Der echte Norden“. Seit dem 25. September bis zum 31. März 2021 sind in der Kieler vhs-Kunstschule im Neuen Rathaus, Andreas-Gayk-Straße 31, die Ergebnisse des von Betti Bogy geleiteten „Fotostammtisches“ der Förde-vhs zu sehen. Neun Fotograf*innen der Projektgruppe sind dem typisch Norddeutschen auf die Spur gegangen. Mit der Kamera waren sie bei allen Wetterlagen unterwegs. Motivgeber waren die Landschaften an beiden Küsten und das Binnenland zwischen den Meeren. So zeigt beispielsweise eine Fotoserie die Farbveränderungen und Lichtspiegelungen von Himmel und Meer bei einem Sonnenuntergang.



Die Ausstellung ist montags bis freitags, 10 bis 18 Uhr in der vhs-Kunstschule im Neuen Rathaus zu sehen. Der Eintritt ist frei.

Foto: Franke Zander

DIE KIELER SCHAUBUDE IST ZURÜCK

Mit einem eigenen Hygienekonzept und unter Einhaltung der landesweiten Verordnung meldet sich Kiels Kulturinstanz in der Legienstraße mit einem Programm für Oktober und November zurück. So wie es aussieht, wird uns die Corona-Krise noch eine Weile begleiten. Umso wichtiger war es, dass ihr Clubs wie die Schaubude mit eurer Unterstützung am Leben gehalten habt. Als kleines Dankeschön öffnet der Kultladen an der Ecke Legien- / Wilhelminenstraße erstmals seine Türen seit März inklusive Hygienekonzept für ausgewählte Konzerte. Vladimir Harkonnen spielen am 3. Oktober gleich zwei Konzerte und am 10. Oktober stehen Ocean Criminals auf der Bühne. Zu den Konzerten sind allerdings nur 30 Personen zugelassen (zehn Personen pro Tisch). www.kieler-schaubude.de

Vladimir Harkonnen • 3. Oktober
Ocean Criminals • 10. Oktober



Kinder und Jugendliche wissen Bescheid – und haben doch tausend Fragen. pro familia bietet mehr als Aufklärung: Neugier, Bedürfnisse, Ängste und Probleme der Mädchen und Jungen stehen bei uns im Mittelpunkt. Unser sexualpädagogisches Frau-Mann-Team organisiert und betreut Projekte in Schulen sowie Elternabende und Fortbildungen für Fachkräfte.

Mehr unter www.profamilia.de/sh oder Tel. 04 61 - 90 92 620

mit uns können Sie reden **pro familia**
Schleswig-Holstein

Ihre Spende hilft in jeder Beziehung. IBAN DE11 2175 0000 0017 0352 60 BIC NOLADE21NOS

das retro.
saisonal & regional

Kino-Frühstück

Ein perfekter Start ins Wochenende!

Genießt eine bunte Auswahl an saisonalen und regionalen Leckereien. Trinkt entspannt euren Kaffee und seht danach einen aktuellen Film im gemütlichen Kino.

Ab Oktober Sa & So ab 10:30 Uhr | 12:00 Uhr Filmvorstellung

Ihr findet uns im **metro** Kindertreff

DAT BRUUTKLEED



Komödie von Stefan Vögel
nddt. Kerstin Stöltig
vom 23.10.2020 bis 10.01.2021

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

NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL
Günn Di wat - günn Di Platt!



KULTUR & UNTERHALTUNG



„WIR SIND DIE NEUEN“ IM BÜRGERHAUS KRONSHAGEN

Drei Silverager beschließen, auch aus finanziellen Gründen, ihre alte Wohngemeinschaft aus Studiumszeiten wieder aufleben zu lassen. Ihre Nachbarn, drei Studenten, fühlen sich von den feiersüchtigen Althippies schon bald beim Lernen gestört, beschweren sich über die Lärmbelästigung der lustigen „Alten“ und bestehen auf penible Einhaltung der Hausordnung. Es entsteht so ein Generationenkonflikt der besonderen Art mit allerlei Scharmützeln. Das Werkstatt-Theater-Kiel bringt das Stück „Wir sind die Neuen“ nach dem gleichnamigen Film von Ralf Westhoff in der Theaterfassung von Jürgen Popig auf die Bühne. Für 12 Euro, ermäßigt 10 Euro, könnt ihr das amüsante Theater im Bürgerhaus Kronshagen, Kopperpahler Allee 69, erleben. Tickets bekommt ihr unter www.werkstatt-theater-kiel.de.

23.+24. Oktober, 20 Uhr • „Wir sind die Neuen“, Bürgerhaus Kronshagen



12478

Giftfrei Gärtnern tut gut ...

*... Ihnen und
der Natur.*



Weitere Infos unter
www.NABU.de/giftfrei

NABU/A. Wolff

ALLES AUF EINE KARTE

Mit seiner ersten Single „I Won't Turn Around“ befreit Lemony Rug sich 2019 von den Einschränkungen der zahllosen Möglichkeiten und folgt seiner Intuition. Mit seinem Soloprojekt Lemony Rug setzt der Songwriter Leon Rudolf alles auf Null und Neustart, denn nach Jahren der Suche und des Ausprobierens hat er nun einen für ihn authentischen Weg gefunden, sich musikalisch auszuleben. Es sind die Themen seiner Generation Y, die den Musiker mit der eindrucksvollen Stimme umtreiben. Müheles verbindet er hierbei die bildliche Erzählweise seiner Idole mit den internationalen Klängen der Gegenwart. Dabei fließen Erfahrungen aus allen Ecken der Welt, die er bereits Zuhause nennen durfte, in seine persönliche Idee von Vertrautheit ein. Zwischen erfrischenden Arrangements und vertrauten Gitarrenklängen verschmelzen kantige Indie-Rock- mit verträumten Dream-Pop-Elementen zu einem Sound, der

sich am besten in einer Stimmung zusammenfassen lässt: Lemony Rug. Das Konzert beginnt bereits um 18 Uhr und der Eintritt ist frei. Wie immer geht ein Hut für den Künstler rum.

4. Oktober • Lemony Rug, Prinz Willy

Leon Rudolf veröffentlichte als „Lemony Rug“ zuletzt seine Single „I Won't Turn Around“



Foto: Diana Muehlberger

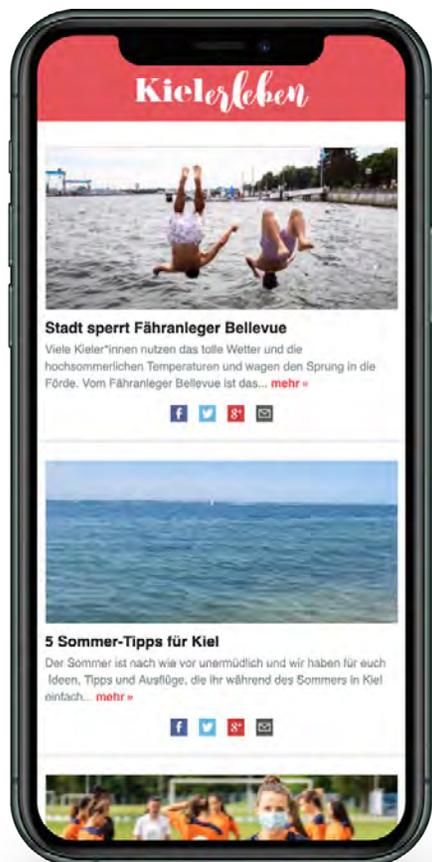
IN ROCK WE TRUST



JETZT ÜBER DAB+, AUF RADIOBOB.DE
ODER IN DER MYBOB-APP MITROCKEN!

RADIO BOB!
ROCKT SCHLESWIG-HOLSTEIN

IMMER TOP INFORMIERT



Ihr findet alles Aktuelle zu Kiel bequem online über **facebook**, **Instagram**, das **Förde Fräulein** und in unserem wöchentlichen **Newsletter** – Alle Highlights direkt per E-Mail ins Postfach.

- ✓ Euch erwarten die neuesten Artikel zum **Stadtgeschehen**
- ✓ Ihr seid Up to Date zu kommenden **Veranstaltungen**
- ✓ Ladet die neueste Ausgabe schon **vor dem Druck** herunter

kielerleben.de/
newsletter

DREI, ZWEI, EINS, MEINS ...! DIE LETZTE RAUCHERIN UND EIN BRAUTKLEID

„Jo, ik smök“, gibt die letzte Smökerin zu, „Un ik do dat geern“. Noch bis zum 18. Oktober erzählt die **Niederdeutsche Bühne Kiel** die tragikomische Geschichte einer Raucherin, die sich auf rebellische und witzige Art und Weise zum Rauchen bekennt. „De letzte Smökerin“ wird zum Zigarettenkonsum auf den Balkon verboten – und vergessen. Ausgerüstet mit 28 Kippen und einer Kiste Bier richtet sie sich auf eine lange Nacht ein und lässt dabei ihre Vergangenheit Revue passieren.

Eine andere lange Nacht verbringt der frischgebackene Ehemann im nächsten Stück „Dat Bruutkleed“. Anstatt die Hochzeitsnacht zu genießen, stellt er das sündhaft teure Brautkleid seiner frisch Angetrauten zum Wiederverkauf ins Internet. Leider unterläuft ihm dabei ein folgenschwerer Fehler, der Anlass ist für einen ersten Ehekrach. Am nächsten Morgen hat das Kleid eine neue Besitzerin, und für das Brautkleid beginnt eine abenteuerliche Odyssee. Kann das Kleid überhaupt noch Glück bringen? Und wenn ja, wem? Ab dem 23. Oktober im Theater am Wilhelmplatz. Tickets und Spielplan unter www.nbkiel.de. Tickets sind außerdem an allen bekannten VVK-Stellen erhältlich oder unter Tel.: (0431) 901 901.



„De letzte Smökerin“ und „Dat Bruutkleed“ ab Oktober • Niederdeutsche Bühne Kiel

KOMMT EUCH DAS BEKANNT VOR?

Anne Barns ist berühmt für ihre bunten Bücher mit den schönen Titeln und den herzerwärmenden Geschichten. Das neueste Buch, Eisblumenwinter, wird euch aufmerken lassen, denn es spielt sogar teilweise bei uns um die Ecke, in Heikendorf. Die eine oder andere Szene entführt die Leser*innen zu Sabine Lühr vom Kaufhaus der Kunst. Wer wissen will, um was es im Buch geht, der kann sich den 21. Oktober im Kalender markieren. Dann ist Anne Barns für eine Lesung im Restaurant Barkasse am Schönberger Strand. Los geht's um 19 Uhr, die Tickets kosten 8 Euro (Vorverkauf) oder 10 Euro an der Abendkasse.



GAARDENS NEUE HIP HOP HELDEN

„DEM HASS DER STRASSE ENTGEGENTRETEN“

Unterdrückung, Ausgrenzung und der Egoismus der Menschen sind Themen, die den Kieler Rapper LPP 143 beschäftigt. Gemeinsam mit DJ Nezahr erschafft er Songs jenseits von Machtgehab und großen Gesten.

Wieso Eltern gegenüber ihren Kindern gewalttätig werden, wir unseren Planeten wissentlich zerstören und wie rücksichtslos Menschen miteinander umgehen, kann Rapper LPP 143 – dessen bürgerlicher Name anonym bleiben soll – nicht verstehen. Seitdem er ein Kind war, macht der Kieler Künstler Musik, beobachtet seine Umwelt und fasst seine Gedanken zu gesellschaftlichen Themen in Texten zusammen. Im Rap komme beides zusammen. „Ich hatte schon immer Spaß daran, mit Sprache zu spielen, zu improvisieren und Texte zu schreiben“, sagt der Rapper. Vor allem während der Mathematikstunden habe er seine lyrische Ergüsse zu Papier gebracht.

Mit der „Klabautermann“-EP entstand 2016 das erste veröffentlichte Werk des Rappers. Hierzu steuerte schon damals DJ Nezahr einige Beats und Scratches als Gast bei. Es folgten Konzerte zwischen Flensburg und Würzburg, bevor 2018 die zweite EP „Guerilla Warfare“ erschien. Auch hier war Nezahr bereits für sämtliche Cutz verantwortlich und steuerte gleich vier Beats zu dem Tape bei. Mit „Rauschschwaden, Oettis & AKs“ liegt nun die erste gemeinsame, vollständige Platte der beiden Kieler Musiker vor. Im Gegensatz zu den beiden ersten Tapes sei



die Platte noch kompromissloserer Oldschool, sagt LPP 143. Bei dem Stil Boombap treffen wortspielverliebte Texte auf Hoch- und manchmal auch Plattdeutsch. Die Flows erinnern eher an die urbanen Hip Hop Stile aus Paris oder Philadelphia als an Berlin oder Hamburg. Die Songs machen definitiv, auch dank der vielen Wortspiele und der hohen Geschwindigkeit, nach dem x-ten Mal hören noch Spaß, da immer noch eine Ebene mehr im Text zu entdecken ist.

LPP ist auf dem Land aufgewachsen und erst später nach Kiel-Gaarden gezogen. Seine Faszination für die plattdeutsche Sprache hat der Sprachvirtuose dennoch nicht abgelegt. „Ich find es sehr schade, wie das Plattdeutsche in den letzten 150 Jahren vor dem Hochdeutschen zurückweichen musste und denke, dass es sehr wichtig ist, es zu bewahren und wieder mehr in den Alltag der Menschen in Schleswig-Holstein zu integrieren“, sagt LPP 143. Sogar an einem Musikwettbewerb mit dem Fokus auf das Plattdeutsche nahm er in der Vergangenheit teil, nachdem eine befreundete Rapperin ihn auf die Veranstaltung aufmerksam gemacht hatte. Reinhören solltet ihr in jedem Fall. Ihr findet die Musik von LPP 143 und Nezahr auf Spotify, SoundCloud und lapmusic.bandcamp.com.





Nothilfe Beirut Jetzt spenden!

Explosionen haben Libanons Hauptstadt Beirut erschüttert. Es ist eine Katastrophe für das Land, das von Wirtschaftskrisen und der Corona-Pandemie ohnehin schwer getroffen ist.

Aktion Deutschland Hilft leistet den Familien Nothilfe. Mit Medikamenten, Lebensmitteln, Trinkwasser und Hygienekits. Helfen Sie uns, Leben zu retten. **Jetzt mit Ihrer Spende!**



Spendenkonto:
DE62 3702 0500 0000 1020 30
Online spenden unter:
www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



„HEIMAT“ SCHLESWIG STARTET DURCH

Im Oktober dreht sich an sechs Abenden auf der Heimat-Bühne alles um zwischenmenschliche Beziehungen und komische Begegnungen. Echtes Hafenflair und 50er-Jahre-Romantik bringt das HafenRevue-Theater am 9. Oktober mit „Liebe, Last und Fracht“ nach Schleswig. Erzählt wird die Geschichte von Theodor, der in Bremen zwischen Frachtern und Fischkisten der auf der Suche nach der großen, ewigen Liebe ist.

Ob Cavewoman die richtige Partnerin für Theodor wäre? Cavewoman ist ein vernügflicher Blick auf das Zusammenleben zweier unterschiedlicher Wesen, die sich einen Planeten, eine Stadt und – für sie das Schlimmste – eine Wohnung teilen müssen. Auf jeden Fall hat sie „Praktische Tipps zur Haltung und Pflege eines beziehungsstauglichen Partners!“ parat. Romantisch klingt das jedenfalls nicht, aber wer einen Blick auf dieses chaotisch-komische Miteinander werfen will, sollte Cavewoman am 17. Oktober in der Heimat nicht verpassen.

Der aktuelle Spielplan sowie detaillierte Informationen zum Veranstaltungsbesuch in der Heimat und den Tickets sind auf www.heimat-freiheit.de zu finden.

Liebe, Last und Fracht • 9. Oktober
Cavewoman • 17. Oktober



DOPPELRUTSCHE IN DER HANSA48

PHILIPP BÖHM LIEST

„Schellenmann“ schildert das Aufwachsen zwischen Fabrikarbeit, Leithargie und dem Gefühl der Unzugehörigkeit. Philipp Böhm's sehr eigene Sprache und liebevolle Erzählweise entwickeln einen mitreißenden Sog und lassen die Leser*innen nicht mehr los. Eine Fabrik am Rande der Stadt. Ein Sommer, der nicht mehr endet: Während Eichhörnchen von den Bäumen fallen und die Bäche verdrecken, verschwindet ein Freund und ein Junge macht sich auf die Suche, verfolgt vom maskierten Schellenmann. Neben einigen Auszügen aus seinem Debütroman „Schellenmann“ liest Philipp Böhm weitere Geschichten von der Nachtseite der Warengesellschaft. Es geht um Arbeit, Alkohol, Freundschaften und die Orgasmuslänge von Schweinen. Einlass wird euch schon gegen ein Tauschgeschäft von 5-8 Euro gewährt. Wer seinen Platz sichern möchte, sollte unter info@hansa48.de reservieren.

Philipp Böhm • 29. Oktober

VIDEOABEND MIT Y-KOLLEKTIV

Reporter*innen zeigen euch ihre Filme, stellen sich im Anschluss euren Fragen und möchten mit euch zu den Themen diskutieren. Kommt vorbei, seid neugierig und kritisch! Das Y-Kollektiv freut sich auf den Austausch mit euch!

Die Reporter*innen vom Y-Kollektiv zeigen die Welt, wie sie sie erleben. Lieber ehrlich statt objektiv lautet das Credo der jungen Filmemacher*innen, die ihren ganz eigenen Blick auf die großen Themen unserer Zeit werfen. Jeden Donnerstag veröffentlichen sie für funk (ARD/ZDF) eine neue Geschichte auf YouTube. Kontrovers, wild, subjektiv, aber auch ehrlich, transparent und wahrhaftig. Der Eintritt ist frei, gebt aber bitte unter info@hansa48.de an, mit wieviele Leuten ihr kommen möchtet.

Videoabend • 30. Oktober

Fotos: Nino Scagliarini, Inside Y-Kollektiv

Herbstliche Auszeit auf Amrum oder Sylt!

Insbesondere in diesem Jahr ist die Nordsee ganzjährig ein beliebtes Ziel für Kurztrips. Mit regiomaris können Sie in der ruhigeren Jahreszeit auf einer der beiden Nordseeinseln Amrum oder Sylt entspannen und die faszinierende Natur in der ruhigen Nachsaison kennenlernen. Zudem sorgen attraktive Zusatzleistungen vor Ort für einen erlebnisreichen Aufenthalt.

Schon auf der Schifffahrt nach Wittdün auf Amrum oder auf der Bahnfahrt über den Hindenburgdamm nach Sylt lassen Sie den Alltag auf dem Festland hinter sich. An der frischen Nordseeluft erkunden Sie die Inseln ganz entspannt zu Fuß oder per Inselbus. Nutzen Sie jetzt die Gelegenheit um neue Kraft zu schöpfen und zu entschleunigen.

Veranstalter regiomaris bietet 5-tägige Kurztrips nach Amrum und 3-tägige Kurztrips nach Sylt als Komplettpaket an. Die Angebote umfassen neben der An- und Abreise per Bahn, sowie bei Amrum zusätzlich die Schifffahrt, 4 bzw. 2 Hotelübernachtungen mit Frühstück. Zudem enthalten die Pakete attraktive Zusatzleistungen vor Ort, wie z.B. die inkludierte Nutzung der Inselbusse.

Wer lieber ein anderes Nordseeziel besuchen möchte, kann im Angebot von regiomaris auch noch weitere Kurztrips finden:

Von den Nordseeinseln Föhr, Helgoland, Pellworm oder Hallig Langeneß bis zu Büsum und St. Peter-Ording auf dem Festland.



„Kurztrip Sylt“

inkl. Bahnfahrt, 3-Tageskarte Inselbus, 2 Ü/F im Hotel „Kioske“, inkl. Nutzung der hoteleigenen Sauna, für 199 € p.P. im DZ (EZ: 249 €), Anreiseternine vom 02. - 13.11. (ausgenommen 08.11.)



„Kurztrip Amrum“

inkl. Bahnfahrt, Schiff, Inselbus, 4 Ü/F im Hotel „Südstrand“, für 329 € p.P. im DZ (EZ: 429 €), Anreiseternine vom 01. - 07.11.

regiomaris

© Sylt Marketing | Dominik Thuber

*zzgl. Servicegebühr bei telefonischer Buchung

WIR VERLOSEN

2 x eine Box mit
limitiertem
Postkarten-Set +
Album „Home“ unter
www.kielerleben.de



NEUES VON TEQUILA & THE SUNRISE GANG

„KONZERTE AUF ABSTAND SIND KEINE OPTION“

Im nächsten Jahr feiert die Kieler Gute-Laune-Kombo ihr 20-jähriges Bestehen und bringt ihr neues Album „HOME“ auf den Markt. Trotz vieler gemeinsamer Erlebnisse, welche die Band prägten, wird sie in dieser Zeit vor eine besondere Herausforderung gestellt.

Euch gibt es seit unglaublichen 20 Jahren als Band und ihr habt sicherlich so einiges zu erzählen. Die aktuelle Zeit stellt aber wahrscheinlich alles Dagewesene in den Schatten?

René Unger: Ja, allerdings. In 20 Jahren Bandgeschichte sind tatsächlich so unendlich viele großartige, verrückte und witzige Sachen passiert, da könnten wir leicht ein Buch mit füllen. Das, was gerade allerdings durch das Corona-Virus mit uns als Band und der gesamten Kunst-, Kultur- und Veranstaltungsbranche passiert, ist einfach nochmal ein komplett neues Buch für sich. Keine Musik machen zu können, weder im Proberaum noch auf der Bühne, und nebenbei beobachten

zu müssen, wie viele Freund*innen und langjährige Weggefährt*innen in unserer Branche schlicht ums Überleben kämpfen, ist einfach so unfassbar traurig und komplett absurd. Dass es dazu aktuell keine Abschätzungen geben kann, wann es sich wieder „normalisiert“, macht es natürlich für niemanden einfacher.

Gibt es eine Lieblingsgeschichte oder einen Auftritt, an den ihr besonders gern zurückdenkt?

Da sind in dieser langen Zeit wirklich so viele Erlebnisse zusammengekommen. Ich glaube aber, für uns alle waren die Support-Shows mit den Beatsteaks ein absolutes Highlight. Sowohl menschlich als auch musikalisch ha-

ben wir da eine wunderbare Zeit erlebt und konnten uns in wirklich vielen Bereichen viele Dinge anschauen und enorm viel lernen. Dazu kommen natürlich unsere traditionellen Jahresabschluss-Konzerte in unserer heißgeliebten Kieler Pumpe. Das sind jedes Jahr ganz spezielle Abende, auf die wir lange hinarbeiten, und die uns jedes Mal aufs Neue komplett aus den Socken hauen.

Ihr bringt nun mit „HOME“ das sechste Studioalbum raus. Was zeichnet das Album besonders aus?

Der größte Unterschied ist sicherlich, dass wir das neue Album „zu Hause“ also „HOME“ aufgenommen haben. Wir haben

„Wir sind in den vielen Jahren einfach unendlich dicht zusammengewachsen und haben uns dabei in vielen Bereichen gegenseitig nach vorne gebracht und viel voneinander gelernt.“

uns mit einem mobilen Studio zusammengetan und haben an drei Locations in und um Kiel recorded. Den größten Teil haben wir dabei tatsächlich bei meinem Vater im Keller aufgenommen. Das hat uns eine unglaubliche Ruhe und Gelassenheit gegeben und wir konnten einfach viel mehr ausprobieren und rumspielen, als sonst bei einer Albumproduktion. Es ist einfach etwas komplett anderes, einen Song im Proberaum zu spielen und ihn dann später aufgenommen zu hören. Wenn man dann beim Aufnehmen die Möglichkeit und Zeit hat, weitere Elemente und Ideen einfließen zu lassen, oder den Song erst im Studio komplett zu vollenden, entstehen dabei ganz andere Songs und eine komplett andere Stimmung. Und ich glaube, das hört man auf „HOME“ auch ganz gut raus.

Euch geht nach dieser langen gemeinsamen Zeit als Band nicht die Puste aus. Was ist eure größte Inspiration beim Schreiben neuer Musik?

Wir sind in den vielen Jahren einfach unendlich dicht zusammengewachsen und haben uns dabei in vielen Bereichen gegenseitig nach vorne gebracht und viel voneinander gelernt. Diese Selbstentwicklung und die jahrelange persönliche Verbindung geben uns mittlerweile in vielen Bereichen einfach mehr Leichtigkeit und versorgen uns mit einer permanenten Energie und Freude. Irgendjemand bringt immer irgendwas an neuer Musik, kurzen Schnipseln oder anderen Einflüssen mit zur Probe oder zu den Konzerten. Dadurch entstehen oftmals kleine Ideen oder Fragmente, die wir dann zu einem anderen Zeitpunkt im Proberaum wieder rauskramen.

Kann man Kiel aus eurer Musik heraushören? Wie beeinflusst euch die Heimat am Meer beim Schreiben?

Ich glaube, als Schöpfer und Interpret der Musik ist das selber kaum zu beantworten. Ich glaube aber schon, dass unsere Jugend am Strand unseren generellen Musikgeschmack enorm geprägt hat und es weiterhin tut. Wir machen zwar keinen karibischen Reggae, aber die gute Laune und das sonnige Gefühl

eines schönen Strandtages findet sich doch das ein oder andere Mal in unseren Songs wieder. Und ich glaube auch, genau dieses Strandgefühl beeinflusst uns dann auch beim Schreiben der Songs. Vielleicht heißt unser neues Album deshalb ja auch „HOME“.

Im neuen Jahr soll es ja eine ausgedehnte Tour geben. Dafür drücken wir euch die Daumen. Was aber, wenn sie nicht stattfinden kann?

Wir wissen in keiner Weise, was wann in welchem Umfang wieder möglich sein wird. Autoshow und Abstandskonzerte sind für viele Leute eine schöne Sache und eine annehmbare Alternative. Bei unserer Musik und unserem Live-Erlebnis sind das allerdings keine wirklichen Optionen für uns. Dazu ist es auch einfach unfassbar schwer abzuschätzen, wie die Clubszene sich in der nächsten Zeit entwickelt. Wir halten aktuell an unseren Plänen fest und drücken einfach für absolut alle Beteiligten – von Veranstalter*innen bis zum Reinigungspersonal – die Daumen, dass es irgendwie machbar wird. Falls nicht, machen nicht nur wir extrem dicke Backen, sondern auch die ganze Kulturszene.

Das Interview führte Sebastian Schulten



„HOME“ erscheint am 2. Oktober

Die Aufnahmen zu „HOME“ entstanden an drei Locations in und um Kiel

BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY



Baumfreunde gesucht!

 [bund-sh.de/spenden](https://www.bund-sh.de/spenden)

WERBEN SIE DIREKT AN DER UNIVERSITÄT UND DER FACHHOCHSCHULE KIEL.

Gerne beraten wir Sie.

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

ROCKO SCHAMONI UND GEREON KLUG IM LIVE PODCAST

Rocko Schamoni ist Entertainer, Musiker, Autor, Schauspieler, Clubbetreiber und Komiker in einer Person. Mit seinem Manager Gereon Klug, Autor, Plattenhändler, Herausgeber und Songtexter, ist er auf Tour durch Deutschland. Der eine ein

Künstler, dessen Stern sich in einem permanenten langsamen Sinkflug befindet, den er nicht zu stoppen vermag, denn: das neue Buch oder die neue Platte muss definitiv promotet werden. Der andere dessen Manager, der seinen Star wie eine alte Zitrone bis auf den letzten Tropfen auspressen möchte. In der Live-Version ihres Podcast „Auf der Bahn“ sprechen die beiden Männer über ihre Zeit in billigen Mietwagen, Jugendzentren in Kleinodern und die Abgründe des deutschen Show Business.

6. Oktober • KulturForum, Tickets für 18 Euro im Vorverkauf im KulturForum, Andreas-Gayk-Str. 31, Kiel, 20 Euro an der Abendkasse, 18 Euro ermäßigt

Foto: Jens Oellermann



JOHN BLEK IM PRINZ WILLY

Seitdem langsam die Live-Musik zurückkommt, holen viele Künstler*innen ihre Touren nach. So auch der irische Songwriter John Blek mit seinem Album „The Embers“. Thematisch geht es dabei um Transformationsprozesse, die sich oftmals aus Bleks eigener Biografie speisen, die emotionale Reife des Erwachsenwerdens, aber auch die Wirren und Zersetzungsprozesse unserer Zeit. Im Zentrum seiner Musik steht sein außergewöhnlich melodioses Fingerpicking auf der akustischen Gitarre und eine Stimme, die mit jedem Album ein bisschen wärmer, weiser und präziser zu werden scheint. Blek zieht Inspirationen aus Irish, British und American Folk und schafft sich seinen eigenen festen Platz irgendwo in deren Mitte.

3. Oktober • Prinz Willy, Eintritt 1,50 Euro, für den Künstler wird ein Hut herumgegeben, Reservierung unter info@prinzwilly.de

Foto: Fionn Hennessy Hayes



HALLOWEEN IN DER TRAUMBAR

Der legendäre Cheap Cheap Vogel in der Traum GmbH fliegt schnurstraks Richtung Halloween. In der TraumBar, die das ausgebliebene Club-Feeling langsam wieder zurückkommen lässt, gibt es an Halloween allerlei spooky Überraschungen. Unter anderem bekommt ihr bis 22 Uhr alle Getränke zum halben Preis. Kämpft euch durch Spinnweben, um den Weg zu eurem Separee zu finden. Hier dürft ihr mit zehn Freund*innen zusammen kommen und die Kellner*innen bedienen euch direkt am Tisch. Im Vorverkauf könnt ihr 10er-, 8er-, 6er-, 4er- und 2er-Tickets ergattern, für Spontane gibt es eine Abendkasse für 3 Euro pro Person. Es lohnt sich, sich schaurig zu verkleiden. Für das gruseligste Outfit erhält euer Separee eine Runde Prosecco aufs Haus.

31. Oktober • Traum GmbH, Gruppen-Tickets auf www.traumgbh.de, 3 Euro pro Person

Foto: vadinguzhva / iStock / Getty Images



BLUES UND ROCK MIT HOT'N'NASTY

Die Band Hot'n'Nasty gehört bereits seit Beginn der 90er-Jahre zur ersten Liga der deutschen Blues- und Rockszene. Die aktuelle Besetzung besteht aus Gründungsmitglied Malte Triebisch (Gitarre), Robert Collins (Gesang), Dominique Ehlert (Schlagzeug) und Jacob Müller (Bass) und wurde in den vergangenen Jahren mit diversen Musikpreisen ausgezeichnet. So ist es nicht verwunderlich, dass internationale namhafte Rockgrößen, wie

Wishbone Ash, Dr. Feelgood, Walter Trout, Ana Popovic und Chris Farlowe, auf Hot'n'Nasty aufmerksam wurden und die Band immer wieder als Support-Act verpflichteten. Am 10. Oktober heizt die Band der Kieler Räuherei ordentlich ein.

10. Oktober • Räuherei, Tickets im Vorverkauf bei Konzertkasse Streiber, Tel.: (0431) 914 16, an der Abendkasse 20 Euro

Foto: Volker Reushausen



„DAS RESULTAT“

NEUE MUSIK VON SIE KAMEN AUSTRALIEN

Die musikalischen Einflüsse der 80er prägen das Soundgewand dieser Band in der Neuzeit. Vielleicht klingen die drei Typen, wie „Trio“ heute klingen würden? Gott schweigt dazu. Aus drei verschiedenen Lebenswirklichkeiten, in denen mit dem Alltag getanzt wird, entsteht eine Musik, mit der drei erwachsene Männer dem Leben affirmativ gegenüberstehen. Sie kamen Australien mischen Neue Deutsche Welle mit komplexen Klangbausteinen aus Rhythmik und Melodien des Funk zu einem Soundgebilde jenseits deutscher Spartenmusik. Und das in Teilzeit. Die drei Musiker sind allesamt Väter, über 40 Jahre alt und spielen, komponieren und reisen zu den Gigs am Wochenende beziehungsweise gerade dann, wenn es die Zeit spontan zulässt. „Das ist schon verrückt, wenn man jede freie Minute zwischen Job und Familie mit den anderen zwei Bekloppten verbringt und sich im Tonstudio einschließt“, sagt Henner über die gemeinsame Bandzeit. Am 2. Oktober veröffentlichen die „positiv Bekloppten“ nun ihre neue Single „Das Resultat“. Der Song thematisiert die Unersättlichkeit des Menschen, eine Alles-oder-Nichts Mentalität, die sich immer mehr etabliert und durch Menschen wie Donald Trump bis zur Katastrophe zelebriert wird. Es ist an der Zeit nicht mehr schweigend zuzusehen, wenn wir das Resultat rücksichtsloser Geschäftemacherei, planloser Klimapolitik und gesellschaftlicher Ungerechtigkeit täglich ertragen müssen. Das Resultat - Ein Song, der zum Umbruch aufrufen möchte. Reinhören könnt ihr ab dem 2. Oktober über die gängigen Portale Spotify, Soundcloud und Facebook von Sie kamen Australien.

Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de



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





[#teamseenotretter](https://www.instagram.com/teamseenotretter)

R.SH ZAHLT IHRE RECHNUNG

...UND IHRE WUNSCHRECHNUNG



Jetzt mitmachen auf [RSH.de](https://www.rsh.de)
und einschalten:
Jeden Morgen um 7 Uhr!

RSH
RADIO  SCHLESWIG-HOLSTEIN

Zusammen sind wir Schleswig-Holstein.

TERMINE

ÜBER
1.000
TERMINE

unter
www.kielerleben.de

DONNERSTAG 01.10.

Literatur

19:00 **Lesefest zum Europäischen Festival des Debütromans** | musiculum (KI)

Konzerte

20:00 **Mono Inc. The Book of Fire Tour** | Pumpe (KI)

Kino

20:00 **Die Expertise war bedeutend höher** | Studio Filmtheater am Dreiecksplatz (KI)

FREITAG 02.10.

Party

21:00 **Traumbar 90er** | Traumfabrik (KI)

Konzerte

20:30 **Beat Club Kiel** | Roter Salon, Pumpe (KI)

Bühne

19:00 **Das Dschungelbuch** | Foyer Opernhaus (KI)
20:00 **NDB Kiel - de letzte Smökerin** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
20:00 **Der Liftverweigerer, v. Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)
20:00 **Fischer & Jung - Innen 20, außen ranzig** | Heimat (SL)
20:00 **Love Letters** | Schauspielhaus (KI)

SAMSTAG 03.10.

Party

21:00 **Traumbar Ü25** | Traumfabrik (KI)

Konzerte

19:00 **Kiddo Kat** | Räumerei (KI)
19:30 **1 Million gegen Rechts** | Pumpe (KI)
19:30 **Culcha Candela** | MAX Nachttheater (KI)
20:00 **John Blek** | Prinz Willy (KI)

Bühne

18:00 **NDB Kiel - de letzte Smökerin** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
20:00 **Der Liftverweigerer, v. Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)
20:00 **Helene Bockhorst - Die fabelhafte Welt der Therapie** | Heimat (SL)

LANDGESTÜT TRAVENTHAL
Antik & Trödel FLOHMARKT
4. Oktober
!!!Schnäppchenjagd auf dem Lande!!!
„Drinne und Draußen“
23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
HISTORISCHER HENGSTSAAL

SONNTAG 04.10.

Rundgänge & Führungen

11:30 **Right here. Right now** | Kunsthalle (KI)
16:00 **Right here. Right now** | Kunsthalle (KI)

Konzerte

19:00 **3 4 sieben** | Dörpshus (Postfeld)

Bühne

11:00 **Das Dschungelbuch** | Foyer Opernhaus (KI)
15:00 **Das Dschungelbuch** | Foyer Opernhaus (KI)
18:00 **NDB Kiel - de letzte Smökerin** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
18:00 **Polnisches Theater - Gimpel der Narr** | Schauspielhaus (KI)

DIENSTAG 06.10.

Konzerte

20:00 **Auf der Bahm mit Rocko Schamoni und Gereon Klug** | KulturForum (KI)

MITTWOCH 07.10.

Rundgänge & Führungen

18:00 **Streifzüge durch die Sammlung - von Expressionismus bis Liebe** | Kunsthalle (KI)

Konzerte

17:00 **Die Halbe Stunde - Werks v. J.S.Bach** | St. Nikolai-Kirche (KI)
19:00 **1. Mozart Konzert** | Kieler Schloss (KI)

DONNERSTAG 08.10.

Konzerte

19:00 **1. Mozart Konzert** | Kieler Schloss (KI)

GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.



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

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.

Wir erhalten Einzigartiges. Mit Ihrer Hilfe!

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



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

Bühne

- 19:00 **Noldeprojekt - Emil Nolde - Triumph der Farben** | Traumfabrik (KI)
- 20:00 **NDB Kiel - De letzte Smökerin** | Theater am Wilhelmplatz (KI)

FREITAG 09.10.

Konzerte

- 19:30 **Peter Lühr - MERKWÜRDIG** | Dörpshus (Postfeld)

Bühne

- 10:30 **Die Verwandlung** | Theater im Werftpark (KI)
- 19:00 **Noldeprojekt - Emil Nolde - Triumph der Farben** | Traumfabrik (KI)
- 19:30 **Die Gärtnerin aus Liebe** | Opernhaus (KI)
- 20:00 **NDB Kiel - De letzte Smökerin** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 20:00 **Der Liftverweigerer, v. Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)
- 20:00 **Die Verwandlung** | Theater im Werftpark (KI)
- 20:00 **HafenRevue Theater - Liebe, Last & Fracht** | Heimat (SL)

SAMSTAG 10.10.

Party

- 21:00 **Traumbar Ü30 - Ambiente** | Traumfabrik (KI)
- 23:00 **Pop & Trash** | Pumpe (KI)

Konzerte

- 19:00 **Hot'n'Nasty** | Räucherei (KI)
- 19:30 **Jini Meyer - Lass das Licht an** | Pumpe (KI)

Bühne

- 15:00 **Die Gärtnerin aus Liebe** | Foyer Opernhaus (KI)
- 18:00 **NDB Kiel - De letzte Smökerin** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 18:00 **Hikikomori** | Theater im Werftpark (KI)
- 19:30 **Schandmaul** | MAX Nachttheater (KI)
- 19:30 **Die Gärtnerin aus Liebe** | Foyer Opernhaus (KI)
- 20:00 **Der Liftverweigerer, v. Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)
- 20:00 **Hikikomori** | Theater im Werftpark (KI)

- 20:00 **Homo Faber** | Schauspielhaus (KI)

SONNTAG 11.10.

Rundgänge & Führungen

- 11:30 **Right here. Right now** | Kunsthalle (KI)
- 16:00 **Right here. Right now** | Kunsthalle (KI)

Konzerte

- 17:00 **Orgelkonzert** | St. Nikolai-Kirche (KI)
- 19:00 **Junodori** | Kapelle (Nettelsee)
- 20:00 **Ulla Meinecke** | Heimat (SL)

Bühne

- 12:00 **Piratenmolly, Ahoi! Vom Mädchen, das auszog, Seemann zu werden** | Theater im Werftpark (KI)
- 15:00 **Das Dschungelbuch** | Foyer Opernhaus (KI)
- 16:00 **Piratenmolly, Ahoi! Vom Mädchen, das auszog, Seemann zu werden** | Theater im Werftpark (KI)
- 18:00 **NDB Kiel - De letzte Smökerin** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 18:00 **Homo Faber** | Schauspielhaus (KI)
- 19:00 **DeichArt - Alfred Hitchcock jagt den Kieler Psycho** | Schauspielhaus (KI)
- 19:30 **Das Dschungelbuch** | Foyer Opernhaus (KI)
- 20:00 **DeichArt - Alfred Hitchcock jagt den Kieler Psycho** | Maritim Backbord Bar (KI)
- 18:00 **Homo Faber** | Schauspielhaus (KI)

MONTAG 12.10.

Literatur

- 20:00 **Gregor Gysi - Ein Leben ist zu wenig, Lesung** | MAX Nachttheater (KI)

Konzerte

- 19:00 **2. Klassisch beflügelt Konzert** | Kieler Schloss (KI)

Bühne

- 19:30 **Benni Stark** | Schmidt Theater (HH)

DIENSTAG 13.10.

Literatur

- 19:00 **Lutz Seiler, Lesung** | Roter Elefant Oberlandesgericht (SL)

MITTWOCH 14.10.

Rundgänge & Führungen

- 18:00 **Right here. Right now** | Kunsthalle (KI)

Konzerte

- 15:30 **Die Kakadus** | Kulturladen Leuchtturm (KI)
- 17:00 **Die Halbe Stunde - Piazzola fore- ver** | St. Nikolai-Kirche (KI)

Bühne

- 19:30 **Sekretärinnen - Home Office Edition** | Foyer Opernhaus (KI)

DONNERSTAG 15.10.

Bühne

- 19:30 **Solitär** | Opernhaus (KI)

FREITAG 16.10.

Party

- 19:00 **Special Dance Night** | Roter Salon, Pumpe (KI)
- 20:00 **Ü60 Party** | Pumpe (KI)
- 21:00 **Traumbar Royal - Electric** | Traumfabrik (KI)

Konzerte

- 19:00 **Mad for Tunes** | Gasthof Grüner Jäger (Altenhof)
- 19:30 **Abi Wallenstein + Günther Brackmann** | Dörpshus (Postfeld)

Bühne

- 18:00 **Pinocchio** | Theater im Werftpark (KI)
- 19:00 **Max und Moritz - Wir wollen immer artig sein** | Schauspielhaus (KI)
- 19:30 **Balkonien** | Opernhaus (KI)
- 20:00 **NDB Kiel - De letzte Smökerin** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 20:00 **Der Liftverweigerer, v. Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)
- 20:00 **Schmitz Ritz** | Schmidt Theater (HH)
- 21:00 **Max und Moritz - Wir wollen immer artig sein** | Schauspielhaus (KI)

SAMSTAG 17.10.

Party

- 21:00 **Traumbar 80er** | Traumfabrik (KI)
- 23:00 **Nightcreatzres** | Roter Salon, Pumpe (KI)

Konzerte

- 19:00 **Mad for Tunes** | Gasthof Grüner Jäger (Altenhof)
- 21:00 **I-Fire** | Pumpe (KI)

Bühne

- 15:00 **Das Dschungelbuch** | Foyer Opernhaus (KI)
- 18:00 **NDB Kiel - De letzte Smökerin** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 19:00 **Max und Moritz** | Schauspielhaus (KI)
- 19:00 **Das Dschungelbuch** | Foyer Opernhaus (KI)
- 19:00 **Max und Moritz - Wir wollen immer artig sein** | Schauspielhaus (KI)
- 20:00 **Schmitz Ritz** | Schmidt Theater (HH)
- 20:00 **Cavewoman m. Kurt Krömer** | Heimat (SL)
- 21:00 **Max und Moritz - Wir wollen immer artig sein** | Schauspielhaus (KI)

SONNTAG 18.10.

Rundgänge & Führungen

- 11:30 **Right here. Right now** | Kunsthalle (KI)

Land

- 20:00 **Elena Uhlig** | KulturForum (KI)

Konzerte

- 11:00 **Morgan Finlay** | Kulturladen Leuchtturm (KI)

Bühne

- 11:00 **Das Dschungelbuch** | Foyer Opernhaus (KI)
- 12:00 **Piratenmolly, Ahoi! Vom Mädchen, das auszog, Seemann zu werden** | Theater im Werftpark (KI)
- 15:00 **Das Dschungelbuch** | Foyer Opernhaus (KI)
- 16:00 **Piratenmolly, Ahoi! Vom Mädchen, das auszog, Seemann zu werden** | Theater im Werftpark (KI)
- 18:00 **NDB Kiel - De letzte Smökerin** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 18:00 **H.C. Hoth - Faust I** | Schauspielhaus (KI)
- 19:00 **Thorsten Bär** | Schmidt Theater (HH)
- 19:00 **DeichArt - Alfred Hitchcock jagt den Kieler Psycho** | Schauspielhaus (KI)
- 20:00 **DeichArt - Alfred Hitchcock jagt den Kieler Psycho** | Maritim Backbord Bar (KI)
- 20:00 **Schmitz Ritz** | Schmidt Theater (HH)



MONTAG 19.10.

Literatur

19:00 **Hallgrimur Helgason – 60 Kilo Sonneschein, Lesung** | Literaturhaus (KI)

Konzerte

19:30 **Georg Schroeter & Marc Breitfelder m. Carsten Vogt u. Günther Brackmann** | Dörpshus (Postfeld)

DIENSTAG 20.10.

Bühne

10:30 **Pinocchio** | Theater im Werftpark (KI)

MITTWOCH 21.10.

Rundgänge & Führungen

18:00 **Auf der Suche nach neuen Licht und Farbeindrücken – mit Künstlern auf Reisen** | Kunsthalle (KI)

Konzerte

17:00 **Die Halbe Stunde - Nur wer die Sehnsucht kennt** | St. Nikolai-Kirche (KI)

Bühne

10:30 **Pinocchio** | Theater im Werftpark (KI)
20:00 **Schmitz Ritz** | Schmidt Theater (HH)

DONNERSTAG 22.10.

Literatur

16:00 **Texte unter der Lupe** | Literaturhaus (KI)
19:30 **Thorsten Nagelschmidt** | Studio Filmtheater am Dreiecksplatz (KI)

Konzerte

20:00 **Jean Philippe Kindler** | Pumpe (KI)

Bühne

20:00 **Die letzte Band, Premiere** | Theater Die Komödianten (KI)
20:00 **Schmitz Ritz** | Schmidt Theater (HH)
20:00 **Raucher / Nichtraucher - Abenteuer im Zelt** | Schauspielhaus (KI)

FREITAG 23.10.

Party

21:00 **Traumbar 2000er** | Traumfabrik (KI)

Bühne

18:00 **Das Dschungelbuch** | Foyer Opernhaus (KI)
20:00 **Der Liftverweigerer, v. Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)
20:00 **Die letzte Band** | Theater Die Komödianten (KI)
20:00 **Schmitz Ritz** | Schmidt Theater (HH)
20:00 **Werkstatt-Theater - Wir sind die Neuen** | Bürgerhaus Kronshagen (KI)
20:00 **Raucher / Nichtraucher - Abenteuer im Zelt** | Schauspielhaus (KI)
20:00 **NDB Kiel - Dat Bruutkleed** | Theater am Wilhelmsplatz (KI)
20:00 **Raucher / Nichtraucher - Abenteuer im Zelt** | Schauspielhaus (KI)

SAMSTAG 24.10.

Party

21:00 **Traumbar Ü30 - Ambiente** | Traumfabrik (KI)
23:00 **night-creatures-special - Rammstein & Manson party** | Roter Salon, Pumpe (KI)

Konzerte

16:00 **Peter Heeren - Gongkonzert** | St. Catharinen-Kirche (KI)
18:00 **phanTASTisches - ein musikalischer Märchenabend** | Bethlehem-Kirche (KI)
19:30 **Das Ungemach - Unplugged** | Dörpshus (Postfeld)

Bühne

15:00 **Die Gärtnerin aus Liebe** | Foyer Opernhaus (KI)
18:00 **NDB Kiel - Dat Bruutkleed** | Theater am Wilhelmsplatz (KI)
19:00 **Das Produkt** | Theater im Werftpark (KI)
19:30 **Die Gärtnerin aus Liebe** | Foyer Opernhaus (KI)
20:00 **Werkstatt-Theater - Wir sind die Neuen** | Bürgerhaus Kronshagen (KI)
20:00 **Love Letters** | Schauspielhaus (KI)
20:00 **Werner Mosen - Abenteuer Urlaub** | Heimat (SL)
20:00 **Der Liftverweigerer, v. Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)
20:00 **Die letzte Band** | Theater Die Komödianten (KI)
20:00 **Schmitz Ritz** | Schmidt Theater (HH)

SONNTAG 25.10.

Rundgänge & Führungen

11:30 **Right here. Right now** | Kunsthalle (KI)
16:00 **Right here. Right now** | Kunsthalle (KI)



Förde Fräulein

**DEINE FÖRDE-MASKE
JETZT ERHÄLTlich**

**NUR FÜR
KURZE ZEIT
14,99 €**



amazon.de

Erhältlich auch bei Amazon

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

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

Italien zu Hause genießen

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

GRATIS

Überall und jederzeit
kostenfrei digital
lesen!



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

www.soisstitalien.de/jahresabo-aktion

ABO-ID: SII20AE

KULTUR & UNTERHALTUNG

Konzerte

- 11:00 **2. Philharmonisches Konzert** | Kieler Schloss (KI)
16:00 **Orgelkonzert für Kinder** | St. Nikolai-Kirche (KI)
17:00 **2. Philharmonisches Konzert** | Kieler Schloss (KI)

Bühne

- 18:00 **NDB Kiel - Dat Bruutkleed** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
19:00 **Sekretärinnen** | Opernhaus (KI)
19:00 **Sekretärinnen - Home Office Edition** | Foyer Opernhaus (KI)
20:00 **Schmitz Ritz** | Schmidt Theater (HH)
20:00 **Love Letters** | Schauspielhaus (KI)

MONTAG 26.10.

Konzerte

- 19:30 **2. Philharmonisches Konzert** | Kieler Schloss (KI)
20:00 **Vincent Peirani & Emile Parisien - Abrazo Tour 2020** | KulturForum (KI)

Bühne

- 20:00 **Kaiser & Plain** | Schmidt Theater (HH)

DIENSTAG 27.10.

Literatur

- 19:00 **Irina Liebmann - Berliner Ansichten - Die große Hamburger Straße, Lesung** | Literaturhaus (KI)

Konzerte

- 19:30 **2. Philharmonisches Konzert** | Kieler Schloss (KI)

Bühne

- 10:30 **Pinocchio** | Theater im Werftpark (KI)
20:00 **Homo Faber** | Schauspielhaus (KI)

MITTWOCH 28.10.

Rundgänge & Führungen

- 18:00 **Streifzüge durch die Sammlung - von Expressionismus bis Liebe** | Kunsthalle (KI)

Konzerte

- 17:00 **Die Halbe Stunde - Zwischen den Stilen** | St. Nikolai-Kirche (KI)

Bühne

- 10:30 **Pinocchio** | Theater im Werftpark (KI)
20:00 **Schmitz Ritz** | Schmidt Theater (HH)
20:00 **Homo Faber** | Schauspielhaus (KI)

DONNERSTAG 29.10.

Literatur

- 16:00 **Das große Treffen der Lesarten** | Literaturhaus (KI)
20:00 **Literarische Begegnungen - Dänemark / Deutschland** | Literaturhaus (KI)

- 20:00 **Sebastian 23 - Cogito, ergo dum. Lesung** | Pumpe (KI)

Bühne

- 10:30 **Das Produkt** | Theater im Werftpark (KI)
19:00 **Das Produkt** | Theater im Werftpark (KI)
20:00 **Die Möwe** | Schauspielhaus (KI)
20:00 **Schmitz Ritz** | Schmidt Theater (HH)

FREITAG 30.10.

Party

- 21:00 **Traumbar Gays and Friends - Halloween Special** | Traumfabrik (KI)

Bühne

- 18:00 **DeichArt - Gefangen im Netz** | Theater im Werftpark (KI)
19:00 **Die Gärtnerin aus Liebe** | Foyer Opernhaus (KI)
20:00 **NDB Kiel - Dat Bruutkleed** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
20:00 **Die Möwe** | Schauspielhaus (KI)
20:00 **Der Liftverweigerer, v. Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)
20:00 **Die letzte Band** | Theater Die Komödianten (KI)
20:00 **Schmitz Ritz** | Schmidt Theater (HH)
20:00 **DeichArt - Gefangen im Netz** | Theater im Werftpark (KI)
20:00 **Die Möwe** | Schauspielhaus (KI)
20:00 **Pawel Popolski - Nach der Strich und den Faden** | Heimat (SL)



LANDGESTÜT TRAVENTHAL

X **GESTÜTS-WEIHNACHT**

31. Okt. + 1. Nov.
7. + 8. November

23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
HISTORISCHER HENGSTSAAL

SAMSTAG 31.10.

Party

- 21:00 **Traumbar Cheap - Cheap Gold Club - Halloween Special** | Traumfabrik (KI)

Konzerte

- 19:00 **Konzert 1 - J.S. Bach Gesamtwerk für Orgel** | St. Nikolai-Kirche (KI)

Bühne

- 15:00 **Der Räuber Hotzenplotz & die Mondrakete** | Schmidt Theater (HH)
18:00 **NDB Kiel - Dat Bruutkleed** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
20:00 **Der Liftverweigerer, v. Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)

SPÖKENkieker

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

SATTE STEILVORLAGE

Irgendwie auch niedlich, dass sich die Kieler Ratsversammlung – über alle Parteigrenzen hinweg – gleich komplett ins Aus geschossen hat. Mit Engelszungen hatte Stadtpräsident Tovar auf den Ältestenrat und die Versammlung eingeredet: Der Kieler Ratssaal hat eine so leistungsfähige Lüftungsanlage, dass er fast als OP-Saal durchgehen würde. Verbunden mit den weiteren Maßnahmen: Abstandswahrung durch Entfernen der großen Schreibtische und stündliches Lüften – konnte der Hausherr ein gradezu perfektes Hygienekonzept präsentieren, allein den Ratsleuten ist es ohne hanseatische Schreibtische doch zu unkommod und dieses ewige Gelüfte irgendwie auch lästig und so

stimmten sie, zwar mit einigen Enthaltungen, jedoch ohne Gegenstimme und vorallem wider besserer Belehrung durch den Präses, einmütig dafür, dass die Verwaltung sich für zukünftige Sitzungen um angemessene Ersatzräume zu kümmern habe. Und wenn dann so eine Anmietung für eine Sitzung mal eben bis zu 20.000 Euro kosten würde, ja dann sei das eben so, da dürfe man nicht piefig sein.

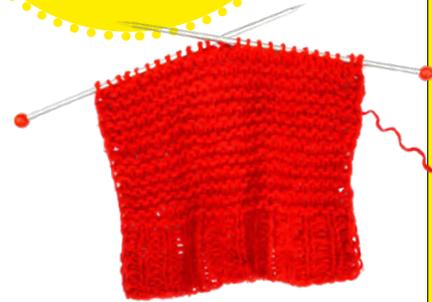
Der Sturm der Entrüstung im Kieler Wahlvolk ist gewaltig: Während die brave Bürgerin angesichts der vergesellschafteten Corona-Folgekosten kaum mehr in den Schlaf kommt, Schüler- und Lehrerschaft sich tagtäglich mit diversen Einschränkungen in viel zu kleinen

Räumen um die Einhaltung der Mindesthygienestandards mühen, ist es den Kieler Ratsleuten nicht zu zumuten, während ihrer ja nun auch nicht gerade wöchentlich stattfindenden Sitzungen mal einen Pullover anzuziehen und ihre Unterlagen auf einer improvisierten Ablage zu deponieren? Natürlich muss ein demokratisch gewähltes Gremium vernünftig arbeiten können, aber hier erscheint uns doch die Belastungsgrenze ein wenig früh erreicht ...

Kolumne SPÖKENKIEKER

Spö-ken-kie-ker
Substantiv, maskulin

1. Norddeutsch
Geisterseher; Hellseher
2. Umgangssprachlich
grüblerischer
Mensch



TOTALER HAMMER

Während wir in der Redaktion den letzten Sommertag bei Bier (keine Dose!) und Bratwurst (fast vegan, maximal acht Prozent Fleisch, aber dann doch wieder Böklunder, obwohl wir dem Tönnies ja eigentlich nichts mehr abkaufen wollten) am verlagseigenen Schwenkgrill im Hof der Ringstraße verbrachten, um gemeinsam darüber zu sinieren, wie denn nun wohl in der Woche zuvor der 70 Zentimeter lange Leguan an den Falkensteiner Strand geraten sein könnte, hat unser Landesvater Daniel Günther aber mal den ganz großen Hammer ausgepackt: **Schleswig-Holsteiner verzichtet auf Reisen außerhalb unseres Bundeslandes!** Hat der Mann denn nie diesen Actionfilm „Thor“ gesehen, in dem Hauptdarsteller Chris Hemsworth auch immer den Hammer schwingt? Das Ding kommt zurück! Und für uns und Daniel könnte das heißen, dass alle unsere Nachbarn und der Rest der Republik sagen: Dann kommen wir auch nicht zu Euch! Klingt jetzt für mich nicht wie das ultimative Erfolgskonzept, wenn mich jemand fragen würde.

GEHT DOCH

Nein ehrlich, ich würde nie jemandem etwas unterstellen, aber wenn ich höre: das Kieler Baudezernat plant da was an der Kieler Förde, würde mir spontan einfallen – ich kann nicht begründen warum, aber ist so: Betonklötze, zugige Häuserschluchten, betonierte Flächen, mehrspurige Schnellstrassen, spaßfreie Zone. Aber weit gefehlt! Und wie ungerecht gegenüber den Kolleg*innen an den Zeichentischen: Die Entwürfe für eine autofreie nördliche Kiellinie zwischen Yachtclub und Tirpitzhafen versprühen urbanen Charme und wassernahe Lebensfreude. Dass in den Düsternbrooker Villen nun das große Geheule startet, weil der eine oder die andere Bewohner*in des Kieler Nordens nun zukünftig den Heimweg durch die herrschaftlichen Alleen wählen könnte, sollte die Ratsversammlung auf ihrem Weg zu einer fahrradfreundlicheren Stadt nicht beirren.



Ahoi

und bis
nächsten Monat!

Jörg Stoeckicht

A

Alte Rats-Apotheke,
Holstenstr. 42-44, Kiel,
Tel.: (0431) 666 58 80,
www.alte-rats-apotheke.de

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

Anton Willer,
Gutenbergstr. 80-86, Kiel,
Tel.: (0431) 540 08 25
www.antonwiller.de

Anwaltskanzlei Ocka Swalve,
Dänische Str. 24, Kiel,
Tel.: (0431) 56 10 32,
www.swalve.de

Augenarzt Schrevenpark,
Arndtplatz 4, Kiel,
Tel.: (0431) 55 40 43,
www.augenklinik-rd.de

Augenklinik Rendsburg MVZ,
Jungfernstieg 25, Rendsburg,
Tel.: (04331) 590 22 12,
Augenarzt Gablenzbrücke,
Sophienblatt 57, Kiel,
Tel.: (0431) 67 51 99

B

Bäckerei Günther,
Dorothea-Erxleben-Str. 5, Kiel,
Tel.: (0431) 16 90 70,
www.baeckerei-guenther.de

Beutler Bestattungen,
Belvedere 1, Kiel,
Tel.: (0431) 38 03 62 88,
www.beutler-bestattungen.de

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

BSHK Steuerberatung,
Hopfenstr. 2d, Kiel
Tel.: (0431) 65 92 82
www.stb-kiel.de

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

C

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

D

Das Bett komplett,
Wall 42, Kiel,
Tel.: (0431) 940 43,
www.dasbettkomplett.de

DOMCURA AG,
Theodor-Heuss-Ring 49, Kiel
Tel.: (0431) 54 65 40,
www.domcura-ag.de

**DRK-Landesverband
Schleswig-Holstein e. V.,**
Klaus-Groth-Platz 1, Kiel,
Tel.: (0431) 570 70,
www.drk-sh.de

E

Eutin GmbH,
Markt 19, Eutin,
Tel.: (04521) 709 70,
www.holsteinischeschweiz.de/
eutin

F

Fahrenkrug Kamine,
Eichenbergskamp 14-16, Kiel,
Tel.: (0431) 20 15 15,
www.fahrenkrug-kamine.de

fertility center,
Prüner Gang 7, Kiel,
Tel.: (0431) 974 13 92,
www.abts-partner.de

Firma Gartenideen,
Klausdorfer Str. 124, Altenholz,
Tel.: (0431) 30 52 40,
www.gartenideen-stegemann.de

Fleischerei Einfeld,
Dorfstr. 42, Negenharrie,
Tel.: (04322) 97 17,
www.fleischerei-einfeld.de

Flenker Bestattungen,
Klosterkirchhof 10-12, Kiel,
Tel.: (0431) 59 33 10,
www.flenker-bestattungen.de

**Flensburger Immobilien-
Vertriebs GmbH,**
Am Fördeufer 4, Flensburg,
Tel.: (0461) 99 93 55 40,
www.fliv.de

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

G

Günther Witt Malereibetrieb,
Barkauer Str. 93, Kiel,
Tel.: (0431) 611 32
www.ihr-maler-in-kiel.de

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

H

Hans-Günter Berner,
Hasenholz 10, Altenholz,
Tel.: (0431) 32 99 32,
www.cellagon.de

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

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

I

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

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

K

Kapitel 2,
Haseer Str. 75, Kiel,
Tel.: (0431) 65 94 54 43,
www.kapitel-2.de

Karuna Lebenskraft Coaching
Markt 17-18, Preetz,
Tel.: (0152) 53 07 03 24,
www.karunalifeforce.de

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

KeraMiede Fliesenhandel,
Preetzer Chaussee 59,
Schwentinental,
Tel.: (0431) 979 90 03,
www.keramiede.de

Kieler Volksbank eG,
Europaplatz 5, Kiel,
Tel.: (0431) 980 20,
www.kieler-volksbank.de

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

KletterBar Kiel,
Otto-Flath-Str. 7, Melsdorf,
Tel.: (0431) 70 53 46 60,
www.kletterbar-kiel.de

Knutzen Wohnen,
Bahnhofstr. 14, Kiel,
Tel.: (0431) 64 25 24,
www.knutzen.de

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

L

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

M

Martens Bestattungen,
Wörthstr. 7-9, Kiel,
Tel.: (0431) 150 55,
www.martens-bestattungen.de

metro Kino im Schloßhof
Holtenuer Str. 162-170, Kiel,
Tel.: (0431) 220 78 90 (Kino),
(0431) 220 78 95 (Café),
www.metrokino-kiel.de

Möbel-Brocke,
Exerzierplatz 32 Kiel,
Te.: (0431) 959 79,
www.moebel-brocke.de

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

Mrs.Sporty,
Kieler Str. 86, Kronshagen,
Tel.: (0431) 534 94 15,

Walkerdamm 17,
(Eingang Schülperbaum), Kiel,
Tel.: (0431) 535 52 26,

Prinz-Heinrich-Str. 20
(Famila), Kiel,
Tel.: (0431) 54 44 99 30,
www.mrssporty.de

Muhlack Küchen GmbH,
Papenkamp 4, Kiel,
Tel.: (0431) 610 45,
www.muhlack-kuechen.de

N

Niederdeutsche Bühne Kiel,
Wilhelmplatz 2, Kiel,
Tel.: (0431) 90 19 01,
www.niederdeutsche
buehne-kiel.de

Novis Bestattungen,
Kirchhofallee 40, Kiel,
Tel.: (0431) 66 12 777,
www.novis-kiel.de

P

**Paulwitz
Pflanzenhof & Floristik,**
Norderdorfkamp 26,
Neumünster,
Tel.: (04321) 315 21

PPS Preißing PKW-Service,
Boninstr. 20-24, Kiel,
Tel.: (0431) 90 89 80 99,
www.pkw-kiel.de

Praxis Auxilium,
Dänische Str. 24, Kiel,
Tel.: (0171) 38 84 089,
www.praxis-auxilium.de

Premium Mobile Kuntz GmbH,
Eichkoppel 1, Gettorf,
Tel.: (04346) 411 60,
www.kuntz.jaguar-
vertragspartner.de

R

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

Raumkreativ Tischlerei MB,
Eckernförder Str. 44, Kiel,
Tel.: (0431) 210 78 80,
www.raumkreativ.com

Rechtsanwälte Maeß & Heller,
Feldstr. 125, Kiel,
Tel.: (0431) 806 57 89,
www.maess-heller.de

S

Schlemmer Markt Freund,
Holtenuer Str. 70, Kiel,
www.mein-schlemmerfreund.de,
Tel.: (0431) 57 02 00

Siak Apart,
Kolbergerstr. 15, Nortorf,
Tel.: (04392) 40 80 99,
www.siak-apart.de

SieMatic,
Ziegelteich 23-25, Kiel,
Tel.: (0431) 329 29 91,
www.siematic-am-ziegelteich.de

Sophienhof Kiel,
Sophienblatt 20, Kiel,
Tel.: (0431) 67 30 44,
www.sohienhof.de

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

T

Tanzschule Gemind,
Holtenuer Str. 75, Kiel,
Tel.: (0431) 56 42 22
www.gemind.de

U

**UKSH Akademie,
gemeinnützige GmbH,**
Schlossplatz 1, Kiel,
Tel.: (0431) 50 09 20 10,
www.uksh.de/
Akademie_Ausbildung

V

Villa Tausendschön,
Kieler Straße 77, Eckernförde,
Tel.: (04351) 883 91 91
www.villa-tausendschoen.de

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

W

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

Z

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

**Zahnarztpraxis
Sayk & Hünermann,**
Kaiserstr. 37, Kiel,
Tel.: (0431) 73 25 05,
www.zahnarzt-gaarden.de

DIE NÄCHSTE

Kielerleben

erscheint am

30.10.

Anzeigenschluss am

19.10.



AUS DER REDAKTION

VON ZIMTSCHNECKEN UND KIELLIEBE

Morgens aufwachen, aus dem Haus treten mit einem herrlichen Blick auf die schwedischen Schären. Die Luft duftet nach Wald und Meer, die Leichtigkeit, die die Landschaft ausstrahlt, verbreitet sich überall, zum Frühstück gibt es Kaffee und Zimtschnecken. An dem lauen Sommertag geht es dann mit dem Bus weiter die Küste entlang – mit dem Bett im Bus kann ich da bleiben, wo es schön ist und wo es mir gefällt. Einfach losfahren, ohne eine Unterkunft buchen zu müssen, die dann doch nicht den Vorstellungen entspricht. Einfach losfahren und alles dabei haben, was ich brauche ... Der Traum vom eigenen Bus und einem kleinen Häuschen in Schweden bleibt wohl noch länger bloß eine schöne Fantasie. Der Traum von einem Volontariat nach meinem abgeschlossenen Studium sollte dafür nicht mehr nur ein Gespinnst meiner gelegentlichen Träumereien bleiben.

Gerade die Masterarbeit abgegeben, sah ich die Ausschreibung der Volontariatsstelle. Es schien perfekt, genau das, was ich suchte und mir für die Zeit nach dem Studium vorgestellt hatte – am liebsten ein Volontariat in einem Verlag in Kiel,

gerne mit einer Verbindung zu meiner Liebe zu der Stadt und dem Land – wie sollte es besser passen?

Aber von allen Seiten wurde mir gesagt, ich solle mir keine großen Hoffnungen machen, denn wie wahrscheinlich sei es schon, als Geisteswissenschaftlerin direkt nach dem Studium genau das zu finden, was ich wirklich machen möchte – und dann auch noch direkt nach dem ersten Vorstellungsgespräch? Vollkommen utopisch, das könnte nur ein Traum sein!

Manchmal soll ein Traum eben auch Wirklichkeit werden, egal wie utopisch es klingen mag.

Und so bin ich hier gelandet, mit meinem Platz in der Redaktion von KIELERleben sehr zufrieden und freue mich auf die kommende Zeit, neue Herausforderungen und neue Erfahrungen.

Von dem Bus und dem Haus in Schweden träume ich dann einfach noch ein bisschen weiter, bis vielleicht auch diese Träume nicht mehr nur der Fantasie entspringen.

Von Judith Rödger



IMPRESSUM

KIELERleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

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

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

Redaktion:
Ramona Dabringer, Sina Hoyer, Gina-Maria Kock, Judith Rödger, Sebastian Schulten, Finja Schulze, Jessie Sperling, Mirjam Stein, Markus Till, Kathrin Wesselmann

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

Layout & Bildbearbeitung:
Marleen Osbahr, Nadja Ulrich,
Mareike Wilke

Titelgestaltung: Marleen Osbahr
Titelfoto: Viktoriia Hnatiuk / iStock / Getty
Images Plus

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

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein - Der Blog
www.foerdefraeulein.de

Sylt Fräulein - Der Blog
www.syltfraculein.de

RENDSBURGERleben
www.rendsbuurgerleben.de

Lebensart im Norden
www.lebensart-sh.de

Tipps für Kids - Das Familienmagazin
www.tippsfuerkids.de

FIETE - Das Campusmagazin
www.fiete-kiel.de

Geht los! - Das Azubimagazin

Kielerleben

WWW.KIELERLEBEN.DE

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

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

© 2020 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.

Jeep[®]
DAS ORIGINAL

**WIR SIND NEUER
JEEP[®]-VERTRAGSHÄNDLER.**



ENTDECKEN SIE DIE JEEP[®] MODELLE.

Starten Sie jetzt Ihre eigene Legende und entdecken Sie Freiheit und Abenteuer – egal ob in der Natur oder auf den Straßen der Stadt. Zum Beispiel mit dem Jeep[®] Cherokee, dem Jeep[®] Renegade oder dem Jeep[®] Wrangler und modernsten Technologien wie der neuesten Generation der Uconnect[™] Infotainmentsysteme mit Apple CarPlay- und Android Auto[™]-Integration.¹

Erfahren Sie die Jeep[®]-Welt bei uns in Gettorf und profitieren Sie von unserer langjährigen Offroad-Erfahrung im Service und Verkauf. Dabei können Sie selbst erleben, wie sich eine Legende anfühlt – am besten auf einer Probefahrt. Wir freuen uns auf Sie.



¹ Aufpreispflichtige Option bei Jeep[®] Renegade und Jeep[®] Compass; Serienausstattung bei Jeep[®] Cherokee, Jeep[®] Grand Cherokee und Jeep[®] Wrangler. Android Auto, Google Play und weitere Marken sind geschützte Marken von Google LLC. CarPlay ist ein eingetragenes Warenzeichen von Apple Inc.

² 2 Jahre Fahrzeuggarantie und 2 Jahre gleichwertige Jeep[®] Neuwagenanschlussgarantie inkl. europaweiter Mobilitätsgarantie der Allianz Versicherungs-AG gemäß deren Bedingungen.

Jeep[®] ist eine eingetragene Marke der FCA US LLC.

Ihr Jeep[®] Partner:

Premium Mobile Kuntz GmbH

Autorisierter Jeep[®] Verkauf und Service.

Eichkoppel 1, 24214 Gettorf

+49 4346 4116-0

info@pmkuntz.de

www.premium-mobile-kuntz.de

OPENING WEEKEND

am 24.+25.10.20

von 10-17 Uhr



GLAMOUR

SHOPPING
WEEK

SHOPPING CENTER SPECIAL

SO VIEL GLAMOUR GIBT'S NUR HIER

Freuen Sie sich vom **2.–10.10.**
auf so viel mehr: Tolle Rabatte
und exklusive Geschenke –
mit der Glamour-Shopping-Card.



 **sophienhof**