

# Kieler Leben

## KIELER LICHTERMEER

Wenn die Innenstadt in den  
schönsten Farben erstrahlt

## GROSSER ADVENTSKALENDER

Heiß ersehnt und prall gefüllt:  
Bei uns könnt ihr Tolles gewinnen



# Weihnachts- Countdown

Außergewöhnliche und altbewährte Geschenkideen  
+ die muckeligsten Märkte für stimmungsvolle Momente

# EINFACH. DIGITAL. LEBEN.

**1 Gbit/s**  
ab **€ 19,95/Monat**

Mit TNG Glasfaser:  
Das schnelle Internet  
für Kiel und Umgebung.

[tng.de/kiel](https://tng.de/kiel)

0431 530 50 400



## Die KIELerleben-Crew:

v. li.: Sebastian, Anne, Gesa, Kathrin, Malin, Jörg, Kathrin, Finja, Claudia, Frank, Marleen, Lennart, Mirjam, Kristina und Mona



## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,



gerade noch haben wir die letzten warmen Sonnenstrahlen genossen, über das Sammeln von Pilzen gefachsimpelt und sind Laternenlieder pfeifend durch das bunte Laub spaziert – da steht auch schon das Fest der Feste vor der Tür. Am 21. November öffnen die Kieler Weihnachtsmärkte ihre Pforten, am 27. zünden wir die erste Kerze auf dem Adventskranz an. Bevor das Ganze in Stress ausartet, fangen wir am besten schon mal mit dem Geschenkeshopping an, um dann im Endspurt einfach mal entspannt die Füße hochzulegen oder den einen oder anderen leckeren Glühwein an den Ständen in der Stadt zu schlürfen. Wir starten also nun wieder unseren großen Weihnachtscountdown: Ob eine Kleinigkeit für den netten Nachbarn, etwas Ausgefallenes für die beste Freundin oder ein gemeinsames Erlebnis mit der ganzen Familie – mit dieser Ausgabe möchten wir euch Inspirationen fürs Weihnachtsshopping an die Hand geben, euch sehenswerte Veranstaltungen ans Herz legen und eure Gaumen mit süßen Leckereien verwöhnen. Außerdem wartet – wie auch schon

in den vergangenen Jahren – der große KIELerleben-Adventskalender, prall gefüllt mit tollen Gewinnen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem 250-Euro-Shoppinggutschein für den Sophienhof, Theatertickets oder speziellen Hypnose-Sitzungen? Was sonst noch so Schönes hinter den Türchen lauert, erfahrt ihr ab Seite 20.

Natürlich tischen wir euch im November aber nicht nur Weihnachtsthemen auf! Lest, was in Kiels Gastroszene los ist und welche Events in diesem Monat die Fördestadt erstrahlen lassen. Kommt mit auf eine Tour durch Norddeutschlands leckerste Museen und taucht ein in ein Meer aus bunten Themen rund um Mode, Beauty, Kultur, Wellness und Wohnen.

Viel Vergnügen bei all den schönen Dingen wünschen

*Kathrin Wesselmann und  
die KIELerleben-Crew*

# CHIROPRAKTIK NORD

Praxis für vitalistische  
amerikanische Chiropraktik



Exklusiv in unserer Region bieten wir eine neue Art der Wirbelsäulendiagnostik mit dem Hightech-Wirbelsäulenscanner.

Dieser liefert objektive Daten über die Beeinträchtigungen der Funktion Ihres Nervensystems. Zudem stellt der Scan dar, wie sich Ihre Muskulatur durch die Wirbelsäulenfehlstellung zum Ausgleich verspannt. Der Insight Millenium Wirbelsäulen-Scan diagnostiziert abweichende Funktionen in Ihrer Wirbelsäule, die auf einem Röntgenbild/MRT/CT nicht sichtbar sind. Wir lokalisieren damit Bereiche, die ursächlich für mögliche Probleme sein können.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch – rufen Sie an und ...

**LEBEN SIE LOS.**

Ihr Team der Chiropraktik Nord  
Lars Löptien  
HEILPRAKTIKER

Kieler Chaussee 57 · 24214 Gettorf  
Telefon: 04346 369751

info@chiropraktik-nord.de  
www.chiropraktik-nord.de



**07**  
Weihnachten liegt in der Luft und die Märkte öffnen ihre Pforten



**26**  
Team Förde-Fräulein nascht sich durch Norddeutschlands leckerste Museen



**33**  
Lieblingsorte teilen bei KIEL FÜR NIX



**80**  
Tierisch viel Vergnügen bei den Kieler Alloheim Senioren-Residenzen



**51**  
Gemütlichkeit zieht zu Hause ein



**90**  
Besondere Präsente: Selbstgemachtes aus der Küche



## WEIHNACHTSCOUNTDOWN

Kiels Weihnachtsmärkte auf einen Blick	7
Geschenkideen und Inspirationen	9
Der große KIELerleben-Adventskalender	20
Gleis & Meer: Fünf köstliche Museen	26

## STADTGESCHEHEN

Igers Kiel	30
Kieler Lichtermeer	31
Soziale Stadtführung: „Kieler Ankerplätze“	36
Rollerfestival am Ostseekai	38
Kulturwochen – der andere Blick	40
Förde-Fräulein-Cup: das große Finale	44

## ARBEIT & AUSBILDUNG

Ausbilder:innen & Arbeitgeber:innen in Kiel	46
---	----

## WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Kuscheliges im November	50
Energiespartipp des Monats: Waschmaschinen	52
Das perfekte Küchenlicht	63

## MODE & BEAUTY

Fashion-News und Beauty-Trends	64
Das trägt Kiel	66

## GESUNDHEIT & WELLNESS

Auszeit, Entspannung & Ich-Zeit	70
Tipps gegen Erkältung	77

## TOD & TRAUER

Rund ums Abschiednehmen	84
-------------------------	----

## HUNGER & DURST

Feine Geschenke aus der Küche	90
Winterliche Aktionen in Kiels Gastroszene	94

## KULTUR & UNTERHALTUNG

Aktuelle Ausstellungen	100
Buchtipp im November	101
Bühne, Kunst und Events	102

## JEDEN MONAT DABEI

Editorial	3
Impressum & Aus der Redaktion	114



# Fröhliche WEIHNACHTSZEIT!



Die besten Weihnachtspätzchen aller Zeiten



Lebkuchen, Stollen, Torten, Pralinen und mehr

Tipps für Weihnachtsdeko und viele Grundrezepte

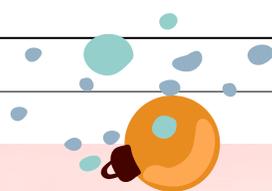


Rezepte für  
den schönsten  
**ADVENT**  
auf 132 Seiten  
**6,99 €**



Gleich bestellen: [www.landgenuss-magazin.de/weihnachten](http://www.landgenuss-magazin.de/weihnachten)

fm



# WEIHNACHTSCOUNTDOWN

*3, 2, 1 ... Weihnachtszauber über Kiel! Diesen Monat öffnen die ersten Weihnachts- und Adventsmärkte ihre Pforten. Damit genug Zeit bleibt, den Punsch in vollen Zügen zu genießen, startet ihr am besten schon jetzt mit dem Geschenkeshopping! Wo ihr die schönsten Aufmerksamkeiten ergattern könnt, erfahrt ihr ab Seite 9!*



Foto: Kiel-Marketing/Kai Kohott; Illustrationen S. 3 - 19: Usis/Stock / Getty Images Plus

# KIELS WEIHNACHTSMÄRKTE AUF EINEN BLICK

*Ab dem 21. November gibt es auf den Kieler Weihnachtsmärkten wieder Besonderes und Besinnliches zu entdecken.*

Der Duft von gebrannten Mandeln und Punsch liegt in der Luft und feenhafte Lichter erhellen die Nacht. Es ist wieder Weihnachtsmarktzeit! Inzwischen könnt ihr auf vier verschiedenen Märkten in Kiel stöbern und euch vom Weihnachtszauber anstecken lassen.

## DAS WEIHNACHTSDORF AUF DEM RATHAUSPLATZ

Im Weihnachtsdorf auf dem Rathausplatz gibt es allerhand zu entdecken: Niedlich geschmückte Holzhütten reihen sich aneinander, im Herzen des Platzes steht ein nostalgisches Karussell. Ein besonderes Ereignis ist die Koggenfahrt von Wichtel Kilian. Täglich fliegt er mit seinen Rentieren über die Köpfe der Besucher:innen hinweg und erzählt seine Geschichte.

## DER ASMUS-BREMER-PLATZ

Auch auf dem Asmus-Bremer-Platz erstrahlt die Weihnachtspyramide die gesamte Umgebung. Feinste Leckereien wie Spanferkel und Bubble Waffles warten darauf, von euch vernascht zu werden. Weiter auf dem Holstenplatz erwarten euch noch mehr tolle Weihnachtshütten, Leckereien und Kunsthandwerk. Eine weihnachtlicher Spaziergang durch die Kieler Einkaufsmeile lohnt sich in jedem Fall.

## AUF DEM HOLSTENPLATZ

Auch bei Kälte oder norddeutschem Schietwetter bleibt es auf dem Holstenplatz gemütlich. Dafür hängen wieder viele leuchtende Sterne über dem Platz und der Licht-Baldachin sorgt für weihnachtliche Stimmung auf dem Marktplatz. 78 Stände und Buden, ein historisches Karussell sowie angestrahlte Bäume machen den Kieler Weihnachtsmarkt zu einem beliebten Treffpunkt in der Adventszeit.

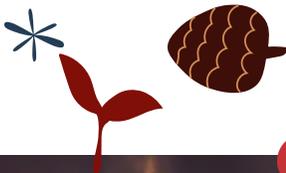
## DER BERNHARD-MINETTI-PLATZ

„Kiels kleinster Weihnachtsmarkt“ bietet eine ganz besondere Attraktion mit „Europas größter Engelspyramide“. Sechs Etagen mit kunstvoll geschnitzten Figuren, feenhafte Beleuchtung und ein gepflegtes Getränkeangebot – hier können sich die Gäste in geselliger Runde treffen und den Tag ausklingen lassen. Um die Pyramide gruppieren sich pittoreske Weihnachtsmarkt-Hütten mit vielfältigem gastronomischem Angebot. In diesem Jahr wurde der Markt um einiges mehr verzaubert, ganz dem Motto „himmlische Weihnachten“.

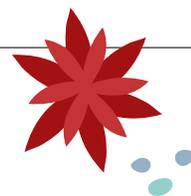
## AUS DER VOGELPERSPEKTIVE

Entdeckt die Weihnachtswelt des Nordens aus der Vogelperspektive bei einer Fahrt auf den Kieler Rathaussturm. Vor hier aus habt ihr einen atemberaubenden Ausblick. Jeweils donnerstags um 17 Uhr und samstags um 15.30 Uhr, 16.15 Uhr und 17 Uhr.

**In diesem Jahr findet der Weihnachtsmarkt am Alten Markt leider nicht statt. Weitere Infos zu allen Märkten findet ihr unter [www.kieler-weihnachtsmaerkte.de](http://www.kieler-weihnachtsmaerkte.de).**



## ADVENTLICHER FAMILIENAUSFLUG



Wenn es wieder kühler wird und sich das Laub langsam färbt, zieht es Liebhaber:innen von Kunsthandwerk auf den **Erdbeer- und Himbeerhof Steinwehr**. An den ersten drei Adventswo-

chenenden findet hier von 10 bis 18 Uhr der beliebte Weihnachtsmarkt statt. Draußen auf dem Gutsgelände und in den beheizten Hallen kann zwischen zahlreichen Ständen gestöbert und geschlemmt werden. Von Deko und Geschenken über Textilien und Bilder bis hin zu Holzarbeiten ist eine große Auswahl dabei. Außerdem gibt es Deftiges aus der Gutshofküche und Steinwehrs traditionelle Torten. Für die Kinder gibt es ganz neu in diesem Jahr ein Karussell und eine Strohbürg mit Bällebad. So macht der Ausflug zum Gut Steinwehr sowohl Groß als auch Klein eine Menge Spaß.



Foto: Erdbeer- und Himbeerhof Steinwehr

## Weihnachtsmarkt auf Gut Steinwehr

Tannenbaumverkauf - Kunst & Handwerk  
Geschenkideen - Schmuck - Kinderkarussell  
Strohbürg - Punsch & Glühwein  
Deftiges aus der Gutshofküche

1. + 2. + 3. Adventswochenende

Eintritt frei

Parken 3 €



samstags & sonntags

10 - 18 Uhr



Steinwehr 20 24796 Bovenau  
www.himbeerhof.de 04357 / 241

GÜRTEL, SCHMUCK & ACCESSOIRES

# Neptungeschmeide

HANDARBEIT VOM  
10. LÄNGENGRAD

WWW.NEPTUNGESCHMEIDE.DE  
SHOWROOM / ALTE LANDSTR. 46 / 24107 QUARNBEK / STAMPE

## HOBBYKUNST IN SCHWENTINENTAL

Am 27. November gibt es in Schwentinal Festtagsstimmung – in der Schwentinehalle öffnet von 11 bis 17 Uhr der Weihnachtsmarkt die Türen. Hobbykünstler:innen aus Schwentinal und Umgebung präsentieren in Zusammenarbeit mit dem Verein für Stadtentwicklung e. V. ihre Arbeiten. Besucher:innen finden jede Menge Schmuck, Keramik, Holz-, Papier-, Strick- und Stoffarbeiten sowie alles Dekorative und Schöne, nicht nur für die Weihnachtszeit. Eine kleine Cafeteria rundet das Angebot ab. Der Eintritt ist frei.

**27.11., 11-17 Uhr, Schwentinehalle, Schwentinal/Klausdorf**



Foto: iStock/Getty Images Plus/dolgrachov



# AUSSERGEWÖHNLICH & GARANTIERT IMALIG

**Im Heikendorfer HAFENSINNE bietet Ivonne Schwark neben Akustikbildern auch handbemalte Fliesen und Werke regionaler Künstler:innen an – ein paar ganz besondere Geschenkideen!**

Ob knallbunt oder naturfarben – die Fliesen, die ihr im Heikendorfer HAFENSINNE bekommt, sind einzigartig. Jede ist von der Ladeninhaberin Ivonne Schwark handbemalt und macht euch zu stolzen Besitzer:innen von etwas ganz Besonderem. Ihr könnt sie als Untersetzer für Gläser, Tassen oder Kerzen verwenden oder sie wandern in einem Bilderrahmen an die Wand. Auch im Fliesenspiegel sind die Unikate ein echter Hingucker. Ihr sucht nach einer individuellen Geschenkidee? Dann schaut mal in der Hafensstraße vorbei, hier gibt es immer wieder Neues zu entdecken.

von Mario Reinstadler auf Leinwand mit glänzender Oberfläche an, die von dem Künstler selbst an der Kieler Förde produziert werden. Ausgezeichnet und einmalig wirken die Werke von Mario Reinstadler auch als Druck auf Akustikbildern. Außerdem im HAFENSINNE: Bilder sind sehr besondere und persönliche Geschenke. Die Heikendorfer Künstlerin Antje Scheidler schafft Wunderschönes in Acryl- und Mischtechnik – ihr werdet begeistert sein!

**HAFENSINNE - Akustikbilder und leise Kunst**  
Hafensstraße 19  
Heikendorf, Tel.: (0431) 668 82 66  
Öffnungszeiten: Mo, Mi und Fr von 10 bis 13 Uhr und von 15 bis 18 Uhr



Advertorial

Fotos: HAFENSINNE

**BESONDERE GESCHENKIDEEN**  
Seit Kurzem bietet Ivonne Schwark auch Original-Fertigungen der Meeresbilder

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



# WIR SIND Weihnachten!

*Alles was das  
Wohnen  
schöner macht!*



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

Kolberger Str. 15 · Nortorf (24589)  
Tel. 04392 / 40 80 99

www.siak-apart.de



Advertorial

## DIE UHRENWERKSTATT LÄDT EIN

Normalerweise werden in der kleinen Uhrenwerkstatt in Preetz historische Uhren repariert, Zahnräder und Ersatzteile angefertigt. Martin Stadermann, Restaurator im Uhrmacherhandwerk und Uhrmachermeister, nimmt sich dabei nicht nur viel Zeit für die ihm anvertrauten Reparaturen, sondern auch um seinen Kundinnen und Kunden zu erklären, was sie in den Händen halten: Woher die Uhr stammt und wer sie gebaut hat, kann er oft schon auf den ersten Blick erkennen. All das hat Martin dazu angehalten, mit drei Vorträgen Interessierten alte Uhren näherzubringen.

Im Seminarraum der Uhrenwerkstatt in der Gorch-Fock-Straße 14 findet am Freitag, den 18. November, um 18 Uhr der Vortrag „Die Schwarzwälder Uhr-

macherei um 1800“ statt. Am Freitag, den 25. November, ebenfalls um 18 Uhr, lädt Martin ins Reich der Turmuhr ein. Er berichtet dann über die Restaurierung einer geschmiedeten Turmuhr aus Schleswig-Holstein. Und am Freitag, den 2. Dezember, 18 Uhr, endet die Vortragsreihe mit dem Thema „Die Bormholmer Uhrmacherei, von den Anfängen bis in die Gegenwart“.

Die Vorträge sind kostenfrei, wobei eine Spende nicht abgelehnt wird. Im Anschluss darf gerne gefragt und gefachsimpelt werden. Auch dürfen Exponate mitgebracht werden.

Um besser planen zu können, ist eine Anmeldung wünschenswert unter Tel.: (04342) 72 86 85 oder lieber noch per Mail an [mstadermann@t-online.de](mailto:mstadermann@t-online.de).



**Die Uhrenwerkstatt**  
**Gorch-Fock-Straße 14, 24211 Preetz**  
**Tel.: (04342) 72 86 85**  
**[www.dieuhrenwerkstatt.de](http://www.dieuhrenwerkstatt.de)**

Foto: Martin Stadermann



## SCHENKER:INNEN GESUCHT!

*Ihr habt Lust und die finanziellen Möglichkeiten, einigen Kieler Kindern das Weihnachtsfest zu versüßen? Dann seid ihr hier genau richtig!*

Von der Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“ haben bestimmt die meisten von euch schon mal gehört: Freiwillige befüllen Schuhkartons mit schönen, kleinen Präsenten und verschenken sie zu Weihnachten an Kinder, deren Familien nicht die finanziellen Mittel für Geschenke haben. Die Kieler Unternehmerin Jana Portukat und ihr Partner und Teamkollege Lasse Tepp wollen an diese Aktion anknüpfen und erweitern die Idee um ein tolles Weihnachtsfest samt Spielen, Plätzchen und natürlich Geschenken – hier in Kiel! Die

beiden Organisator:innen bekommen dabei tolle Unterstützung von Open Campus, die freundlicherweise die Location für die Veranstaltung zur Verfügung stellen. So steigt das Weihnachtsfest am 18. Dezember im COBL, dem Co-Working-Space von Open Campus. Für das leibliche Wohl wird selbstverständlich gesorgt sein.

### IHR SEID GEFRAGT

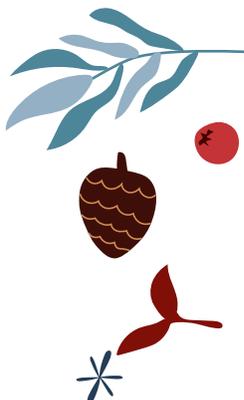
Damit sich auch alle teilnehmenden Kids über ein Geschenk freuen dürfen, brauchen Jana und Lasse eure Hilfe! Habt ihr Lust und die Möglichkeit, ein schönes Geschenk zur Aktion beizutragen? Dann könnt ihr ab dem 28. November die von den Kindern ausgefüllten Wunschzettel im KOSMOS Store in der Holstenstraße 76 und im COBL in der Legienstraße 40 abholen, das gewünschte Geschenk kaufen und es bis **spätestens zum 11. Dezember** dort wieder abgeben. Und auch, wenn ihr zwar nichts schenken, aber dennoch gerne helfen möchtet, dürft ihr euch als freiwillige Helfer:innen fürs Packen und Organisieren unter [jana.portukat@gmail.com](mailto:jana.portukat@gmail.com) melden.



Foto: Tourismusmarketing Laboe

## START IN DIE WEIHNACHTSZEIT

Der **Laboer Tannenwald** lädt euch vom 25. November bis zum 18. Dezember zum gemütlichen Zusammensein in den Laboer Kurpark ein. Auf der Lichtung des Tannenwalds erwarten euch viele Sitzmöglichkeiten, leckere Heißgetränke und Speisenangebote. Feuerkörbe sorgen für Behaglichkeit und separate Bereiche laden zum gemeinsamen Besuch mit euren Liebsten ein. Stilvoller kann die Vorweihnachtszeit kaum genossen werden: freitags, samstags und sonntags von 16 bis 22 Uhr. Der Eintritt ist frei.



## ADVENTSKALENDERAKTION 2022

# LIONS CLUB VERLOST TOLLE GEWINNE

*Wie in den vergangenen Jahren veranstaltet der Lions Club Kiel-Oben auch in diesem Jahr wieder die Adventskalender-Gewinnaktion, die traditionell dem Hospiz „Kieler Förde“ zu Gute kommt.*

Über 15.000 Euro kamen im vergangenen Jahr zusammen, die der gemeinnützige Verein dem Hospiz „Kieler Förde“ übergeben konnte. Dieses Ziel sollte nach Möglichkeit wieder erreicht werden. Die 4.000 Adventskalender werden ab dem 31. Oktober 2022 in den beteiligten Geschäften verkauft, der Lospreis beträgt weiterhin 5 Euro. Hinter den 24 Kalendertürchen des Adventskalenders verstecken sich von Kieler Unternehmen gestiftete Preise. Ab dem 01.12. lassen sich die Kalendertürchen mit den gezogenen Gewinn-Nummern täglich fortlaufend öffnen. Das Kalendermotiv hat wieder der Kieler Fotograf Tom Körber zur Verfügung gestellt. Weitere Informationen zum Kalender findet ihr unter [www.kieler-adventskalender.de](http://www.kieler-adventskalender.de).

Foto: Mahlberg



## LANDGESTÜT TRAVENTHAL

# GESTÜTS-WEIHNACHT

## 5. + 6. November

23795 Traventhal (bei SE) • [www.landgestuet-traventhal.de](http://www.landgestuet-traventhal.de)

HISTORISCHER HENGSTSAAL

## HOF ANSGARIUS

Ein Ort für Lebenskraft.

- \* Weihnachtsscheune
- \* Täglich: Frisches Tannengrün
- \* Waffelcafé am Kamin
- \* Weihnachtsfeiern im Kaminsaal  
In- & Outdoor bis 150 Pers.

[www.hofansgarius.de](http://www.hofansgarius.de)

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



## SICH ENDLICH WIEDER WOHLFÜHLEN

Figurprobleme sind heutzutage leider keine Seltenheit. All dieser Problemzonen nimmt sich seit mittlerweile 25 Jahren **Steffies Body Roll** in der Kopperpähler Allee 121 in Kronshagen an. Mit innovativen Methoden wie Rollen-Impuls-Massage, Infrarot, Ultraschall und Unterdruckwellenbehandlung erreicht man das, was Sport oft nicht erreichen kann: gezielte Reduktion von Fettpolstern, Abbau von Cellulite und Reiterhosen sowie Straffung der Haut und ein reduzierter Umfang. Für Interessent:innen besteht die Möglichkeit für ein kostenloses Probetraining.

Foto: Steffies Body Roll



## Figur-Forming-Studio

### Wir lösen Ihre Figurprobleme

Mit unseren Geräten wird gezieltes Abnehmen an den unbeliebten Fettpolstern ein Vergnügen. Sichtbare Erfolge schon nach wenigen Anwendungen bei Cellulite, Reiterhosen und schlaffen Gewebe.

vorher nach 1 Monat



- Ballancer · Rollen-Impuls-Massage
- Infrarot-Body-Former · Vacustyler
- Galileo · Fisioline Ultraschall Gerät
- digitales Brust-SPM
- Dermiabag und Dermiofacial

Kopperpähler Allee 121 · 24119 Kronshagen  
0431-5459898 · [www.steffiesbodyroll.de](http://www.steffiesbodyroll.de)



## WEIHNACHTSIDYLL AUF GUT AUGUSTENHOF

Einmal im Jahr, wenn die Tage kurz und die Getränke heiß sind, ist es wieder so weit: Der Weihnachtsmarkt auf dem Gut Augustenhof lockt an den Adventswochenenden mit seiner Gemütlichkeit. Die Luft riecht nach Weihnachten und der idyllische Budenzauber bietet alles für eine weihnachtliche Atmosphäre. Handgemachte Kunstwerke, hübsche Geschenke, köstliche Leckereien und natürlich Glühwein und Kinderpunsch. Auch der Weihnachtsmann mit seinen Engeln wurde hier schon gesichtet. Außerdem habt ihr die Möglichkeit, euren eigenen individuellen Christbaum auf dem Gut selbst zu schlagen. Auf Wunsch bekommt ihr die Bäume angespitzt und eingenetzt zum Transport. Ein besonderes Highlight, vor allem für Kinder, ist es, mit dem Traktor zum Feld zu fahren. An den Adventswochenenden und ab dem 11.12. auch täglich ist dies kostenfrei möglich. Kommt vorbei und nehmt euren Weihnachtsbaum einfach sofort mit. Schnell und unkompliziert und dennoch von bester Qualität und Frische. Infos erhaltet ihr unter [www.gut-augustenhof.de](http://www.gut-augustenhof.de).

Foto: JackE/Stock/Getty Images Plus



## WEIHNACHTSFEIER MIT SPANNUNG & ABENTEUER

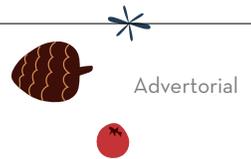
Die Saison der alljährlichen Weihnachtsfeiern ist wieder eröffnet! Solltet ihr euch dieses Jahr nach etwas abenteuerlicher Abwechslung sehnen, dann haben wir einen heißen Tipp zur kühlen Jahreszeit für euch. Die **FördeAkademie** bietet actionreiche Weihnachtsprogramme und winterliche Team-Events an. Plant ganz einfach euer individuelles Event und wählt aus aufregenden Programmbausteinen. Mit dabei sind zum Beispiel Bogenschießen bei Fackelschein, Waldbofseln, eine weihnachtliche Stadtrallye in Kiel oder Eckernförde und knifflige Escape Games – indoor sowie outdoor. Der Teamspaß wird eure Weihnachtsfeier oder den Betriebsausflug zu einem ganz besonderen Fest machen! Mehr Infos zur FördeAkademie, den Winterevents und zur Buchung unter [www.foerde-akademie.de](http://www.foerde-akademie.de).

**FördeAkademie, Tel.: (04351) 73 52 24,  
E-Mail: [info@foerde-akademie.de](mailto:info@foerde-akademie.de)**

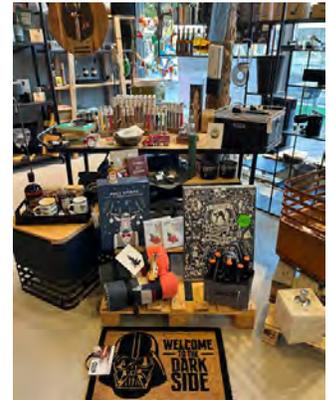


Foto: Oliver Panke

## DIE ETWAS ANDEREN GESCHENKIDEEN



Ein Weihnachtsgeschenk für den Mann soll's sein? Dann schaut doch mal bei „KERLE ... nicht nur für Männer“ in der Holtener Straße 23 rein. Perfekt für die kalte Jahreszeit – neben warmen von Mama handgestrickten Socken und tollen Woldecken – ist ein toller Winzerglühwein „GLÖHWIEN“ von den BLACK WORK PIRATES. Er passt perfekt zu den verschiedenen Rumsorten von SEA SHEPHERD oder Smutje, die ihr ebenfalls in dem Sortiment findet und abgeschmeckt werden können. Eine Verkostung steht schon in den Startlöchern. Richtig heiß wird es dann mit der Spin 90 von höfats, einer wunderschönen Tischfackel auf Bioethanol-Basis, die ihresgleichen sucht. Wer eine Nummer größer sucht, wird mit den Feuerkörben von höfats ebenfalls fündig. Wer



die Vorweihnachtszeit gern mit unkonventionellen Türchen und abgefahrenen Weihnachtsartikeln versüßt, sollte sich die Adventskalender näher anschauen, die dabei helfen, die dunkle Jahreszeit deutlich amüsanter zu gestalten.

**KERLE ...  
nicht nur für Männer  
Holtener Straße 23, Kiel  
[www.kerle-kiel.de](http://www.kerle-kiel.de)**

Fotos: KERLE

## FRISCHER WIND AUF DIE OHREN

Welches modische Accessoire könnte den Winter in Kiel mehr zum Ausdruck bringen als die Strickmütze mit dem kultigen Kiefelfisch? Sie ist angenehm zu tragen und bringt frischen Wind in euer Outfit. Durch ihre unterschiedlichen Farbtöne punktet sie mit dem gut kombinierbaren Uni-Design. Damit seid ihr auch bei Kieler Schietwetter ein Hingucker während eines langen Strandspaziergangs. Sie passt gut zu euch, wenn ihr euch gerne locker kleidet. Die kuschelig-weiche Kiel-Mütze erhaltet ihr noch in vielen anderen Farben wie zum Beispiel in Neon, Grün oder Blau.

Darüber hinaus hat sie einen positiven Nebeneffekt: Haare stylen ist hinfällig. Denn ihr könnt sie einfach aufziehen, sodass sie ungefähr in Höhe der Ohren abschließt und schon seid ihr startklar – auch an einem Bad-Hair-Day! Ihr erhaltet die Mützen im **Welcome Center Kieler Förde** für je 18 Euro. Weitere Infos unter [www.kiel-souvenirs.de](http://www.kiel-souvenirs.de).



Foto: Kiel-Marketing

Advertorial



Neue  
Öffnungs-  
zeiten

## HANDWERKSKUNST AUS PAPIER VERSCHENKEN

*In liebevoller Handarbeit entstehen in der Buchbinderei Fritz Castagne wunderschöne Bücher und Papierwaren, die sich hervorragend unterm Tannenbaum machen.*

Schon bald ist es wieder an der Zeit, Weihnachtsgrüße an die Liebsten zu verschicken und die ersten Ideen für schöne Geschenke zu sammeln. Materialien zum selber Basteln und tolle Inspiration findet ihr in der Buchbinderei Fritz Castagne am Alten Markt: bunte Pappen und Papiere, um daraus wunderschöne Karten oder Gutscheine selbst zu basteln. Kleine Leder-Geldbörsen und bezaubernde Kleinigkeiten, mit denen ihr Do-it-yourself Adventskalender befüllen könnt. Und sogar handgefertigte Foto-, Gäste- und Notizbücher, die euren Liebsten zu Weihnachten eine Freude bereiten.

### IMMER EINEN BESUCH WERT

Doch nicht nur zum gemütlichen Geschenkbummel lohnt sich der Besuch in der Buchbinderei. Auch sonst macht es Spaß, Stefanie Tönnis und ihrem Team bei der Arbeit über die Schulter zu schauen, wenn sie in der kleinen Manufaktur alte Bücher reparieren und neue Exemplare binden. Von vollautomatischen Maschinen fehlt hier jede Spur – alles geschieht in purer Handarbeit. Übrigens: Am 8. Dezember feiert die Buchbinderei Jubiläum – und zwar ein ganz besonderes: 222 Jahre! Um so eine beeindruckende Zahl gebührend zu feiern, ist ein Tag der offenen Tür mit kleinen Aktionen in Planung, die ihr schon bald hier bei uns erfahrt. Seid gespannt!

**Buchbinderei Fritz Castagne**  
Faulstraße 20, Kiel  
Tel.: (0431) 94 64 7

**Öffnungszeiten: Di+Do 10-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr, Mo, Mi + Fr nach Absprache, und immer, wenn die Tür offen ist**



Foto: Fajja Thiede

**Stena Line**



30.12.2022 –  
01.01.2023

Stechen Sie mit uns über

# SILVESTER

in See und lassen Sie sich an Bord verwöhnen.

AB **€336\***

Inklusive 2 Übernachtungen an Bord, 2x Frühstücksbuffet, Silvesterbuffet inkl. Bier, Tischwein, Softdrinks und Kaffee/Tee oder 3-Gang-Festmenü, große Silvesterparty mit Programm, Musik und Tanz, Mitternachtssekt und Berliner sowie ein Tag in Göteborg.

**Jetzt buchen auf [www.StenaLine.de](http://www.StenaLine.de) oder (0180) 60 20 100\*\*.**

\* Preis pro Person in einer Standard 2-Bett-Kabine (Betten übereinander) bei Vollbelegung inkl. Hafen- und Umweltgebühren.  
\*\* 20 ct./Anruf aus dem dt. Festnetz. Bei telefonischer Buchung zzgl. € 15,- Buchungsgebühr.

## LESEFREUDE VERSCHENKEN

Die kalte Jahreszeit lädt zu entspannten Lesemomenten ein: runterfahren, die Füße hochlegen und das Lieblingsmagazin lesen. Die Abo+ Prämie der Lebensart im Norden und der Stadtmagazine KIELerleben sowie RENDSBURGERleben eignet sich ideal als Geschenk für Leseliebhaber:innen. Bei Bestellung eines Jahresabos können die Liebsten sich eine Ausgabe unter der Auswahl an Wunsch-Prämien kostenlos sichern wie beispielsweise 170 Seiten Inselinspiration und spannende Tipps der beliebten Nordseeinsel in der aktuellen Ausgabe des Sylt Fräulein Magazins. Für Genießer:innen gibt es italienische Küche für zu Hause und die Magazine Low Carb und Healthy Lifte stellt Gerichte vor, die beweisen, wie lecker leichtes Essen sein kann.

**Abos können unter [www.lebensart-sh.de/abo](http://www.lebensart-sh.de/abo) oder [www.kielerleben.de/abo](http://www.kielerleben.de/abo) bestellt werden, eine der drei Prämien kann dort ebenfalls ausgewählt werden. Das Abonnement verlängert sich nicht automatisch.**



## BANNIGFEIN: DEZENT & NACHHALTIG

Tablett, Centerpiece, hölzerner Teller: TYS bildet eine Treppe als „Bühne“ zum Anrichten und Dekorieren, wird aus massivem Eichenholz gefertigt, fein geschliffen und mit lösungsmittelfreiem Öl behandelt. Das hübsche Stück von **bannigfein** ist in natur oder geweißt erhältlich. Auf Anfrage kann TYS nach eigenen Wünschen hinsichtlich der Holzart, der Oberflächenbehandlung (40 verschiedene Farbtöne) oder auch der Abmessungen individuell angepasst werden. Mehr unter [www.bannigfein.com](http://www.bannigfein.com).

Foto: bannigfein

## PASST IN JEDEN ADVENTSKALENDER

Verschenkt ein Stück Kielgefühl mit dem Gutschein für ganz Kiel und die Region Kieler Förde! Ob Tierpark, Restaurant oder THW-Fanshop – der KielGutschein kann bei einer Vielzahl lokaler Geschäfte, Gastronomien und Dienstleister:innen eingelöst werden – sogar in Teilbeträgen. Der KielGutschein ist in ausgewählten Geschäften oder rund um die Uhr online auf [www.kielgutschein.de](http://www.kielgutschein.de) erhältlich. Einfach per WhatsApp & Co. verschicken oder ausdrucken und persönlich übergeben und mit jedem Gutschein die Vielfalt lokaler Unternehmen unterstützen.



Foto: Kiel-Marketing

# bannigfein.

SCHLESWIG-HOLSTEIN

nachhaltige Möbel & Wohnaccessoires, regional entwickelt & gefertigt  
Exklusive & maßgeschneiderte Entwürfe von Möbeln, Einbauten & Interieurs



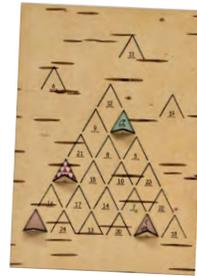
Weihnachtsanhänger  
für Geschenke oder als  
schöner Baumschmuck



Adventskalender im  
praktischen Postkartenformat



Keksdosen für all die leckeren Plätzchen  
sowie angefertigte Kerzen aus Rapswachs  
und Stearin (paraffin- und palmölfrei)



## KLEIN, FEIN & FAIR: GESCHENKIDEEN BEI INDIVIDUELL

In Nastja Steingräbers Concept Store **Individuell** findet ihr neben einer großen Auswahl an modernen Secondhandstücken auch hübsche und vor allem nachhaltige Wohnaccessoires. Die Marke Moya beispielsweise fertigt aus gerernteter Birkenrinde wundervolle Dekoartikel, die in Berlin hergestellt werden und dank der ätherischen Öle praktische Eigenschaften wie Langlebigkeit oder auch eine antibakterielle Wirkung mitbringen. Zu Weihnachten verschenkt ihr mit diesen tollen Produkten definitiv Freude – und ein Stückchen Nachhaltigkeit. Noch mehr gibt es bei Individuell in der Bremerstraße 9 zu entdecken. Oder ihr schaut vorab bei Instagram vorbei: @second\_hand\_individuell

Fotos: Nastja Steingräber



## 365 TAGE INSELLIEBE

Sich durch die zwölf Monate und alle Jahreszeiten der wunderschönen Insel Sylt mit all ihren Facetten träumen: Das Sylt Fräulein hat die schönsten Fotomotive in einem Jahreskalender zusammengestellt. Der liebevoll gestaltete Wandkalender zeigt die Insel mit den schönsten Sylt-Bildern in jedem Licht. Mit dem Weihnachtsfest ist das neue Jahr nicht mehr weit – Wie wäre es, den Liebsten tägliches Urlaubsfeeling zu verschaffen und vielleicht etwas ihre Sylt-Sehnsucht zu stillen? 365 Tage Inselliebe, Meer und Natur: Der Sylt Fräulein Wandkalender in den Maßen 59,4 x 42 Zentimeter für 29,99 Euro ist das ideale Geschenk für Inselliebhaber:innen. Erhältlich unter [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de) oder vor Ort in der Redaktion am Exerzierplatz 3.



Foto: HMC



## HYGGELIGE WINTERZEIT

Bei **HMC Möbel** findet ihr eine riesige Auswahl an Kissen und Decken für die gemütliche Jahreszeit: Ein Besuch lohnt sich! Kissen inklusive Füllung für 36,90 Euro, Wolldecke für 74,90 Euro.



*Individuell*  
SECOND-HAND-BOUTIQUE

Nachhaltig einkaufen bei

**Individuell –  
Conceptstore für nachhaltiges  
Kleiden & Wohnen**

Bremerstraße 9  
Mobil: 01573 68 38 305

Öffnungszeiten:  
Mo. – Do. 10:00 – 18:00 Uhr  
Fr. 10:00 – 19:00 Uhr  
Sa. 11:00 – 15:00 Uhr

[individuell-look.de](http://individuell-look.de)

## EINZIGARTIGE KUNST AUS ZINN UND LEDER

In Stampe, nahe der Kanalfähre Landwehr, versteckt sich das Atelier von **Neptungeschmeide**. Hier werden Gürtel aus hochwertigen und exotischen Ledersorten auf den Zentimeter genau angefertigt. Ob für die Jeans oder Business findet ihr hier eine große Auswahl, auch an schmalen Gürteln. Die eigene Produktion von Gürtelschnallen aus



Zinn mit 15-jähriger Garantie ergänzt das Angebot von individualisierbarem Schmuck. Angeboten werden zum Beispiel Armreifen mit Wunschprägung, Amulette aus Silber und Wohnaccessoires. Die kompetente Beratung und das besondere Ambiente der umgebauten alten Scheune machen den Besuch im Showroom zu einem außergewöhnlichen Erlebnis mit Seltenheitswert. Öffnungszeiten unter [www.neptungeschmeide.de](http://www.neptungeschmeide.de).

Foto: Oliver Franke OLLIO

Blumenfachgeschäft  
SEIT 1907



**Kätnersredder 58 · Tel. 0431-202824**  
[info@blumen-kistenmacher.de](mailto:info@blumen-kistenmacher.de)  
[www.blumen-kistenmacher.de](http://www.blumen-kistenmacher.de)

Vielfalt ist unser Motto, Spaß an Kontrasten, aber auch an Natur pur unser Programm! Lassen Sie sich überraschen und inspirieren!

**Öffnungszeiten**  
Mo. - Fr. 8-18 Uhr, Sa. 8-13 Uhr  
Parkplätze direkt vor der Tür

Für die Winterzeit und die Gedenktage haben wir viele liebevoll, selbstgefertigte, größere und kleine floristische Arbeiten.



TRAVENTHALER  
GESTÜTS-  
WEIHNACHT

Wie immer eröffnet das Landgestüt den Reigen der weihnachtlichen Märkte auf den Gütern. Wechselnde Aussteller:innen mit weit über 100 Ständen, einem vielfältigen Angebot und ganz eigenen Traventhaler Attraktionen gehören dazu – wie zum Beispiel die lebende Krippe, auf die sich nicht nur die Kinder besonders freuen. Speziell für die Kleinen gibt es auf dem Gut am 5. und 6. November ein reichhaltiges Programm: die Kindereisenbahn, das mit Lebkuchen gespickte Hexenhaus, die zutraulichen Traventhaler Lamas und Frau Holle, die es schneien lässt. Gäste können aber auch einfach einen heißen Punsch probieren und das Markttreiben genießen. Der Eintritt kostet 6 Euro, Kinder bis 12 Jahre sind frei. Mehr Infos unter [www.landgestuet-traventhal.de](http://www.landgestuet-traventhal.de).

Gestüts-Weihnacht  
mit PonyreitenADVENTSZEIT IST  
DEKOZEIT

Bald ist sie da, die Weihnachtszeit! Und die gemütliche Stimmung holt ihr vom Stöbern bei **Blumen Kistenmacher** direkt zu euch nach Hause. Vor Ort findet ihr eine große Auswahl an Floristik, Garten- und Wohnaccessoires. Das Team kreiert vielfältige und ideenreiche Arrangements, die keinen Wunsch offenlassen. Ergänzt durch ein großes Angebot edler Laternen und Gefäße sowie LED- und Duftkerzen, verkörpern die gepflanzten, gebundenen oder gesteckten Unikate den Zauber der Weihnacht. Für das eigene Zuhause oder als Weihnachtsgeschenk – schaut einfach im Kätnersredder 58 in Schönkirchen vorbei.

Foto: Blumen Kistenmacher

GRUSS  
DER HEIMAT,  
VON UNS  
GERETTET.

Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: [dieganzegeschichte.de](http://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](http://www.denkmalschutz.de)



DEUTSCHE STIFTUNG  
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

KAUFHAUS DER KUNST

# Kuschel ZART & SCHARFE SCHNITTEN

*Im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf tummeln sich die ersten Ideen für individuelle Weihnachtsgeschenke und warten nur darauf, dass ihr sie abholen kommt ...*



## TSCHU TSCHUUUU ... HIER KOMMEN GESCHENKE!

Dieser einzigartige Geschenkzug wartet am Gleis auf neue Passagiere. Er ist aus echtem Holz hergestellt und wird von einem lokalen und nachhaltigen Unternehmen aus Schleswig-Holstein vertrieben. Geeignet für herkömmliche Standard-Kerzen und mit Nummern ausgestattet. Im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf einsteigen, Ticketpreis: 22 Euro.



## KUSCHELALARM

Der Herbst und Winter sind eindeutig die kuschelige Zeit des Jahres. Diese Kandidaten hier warten bereits auf Zärtlichkeit und können es kaum erwarten, in ihr neues Zuhause zu kommen. Gibts im Kaufhaus der Kunst ab 29 Euro.



## KAUFHAUS DER KUNST

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

## GEMÜTLICHES PLANSCHEN

Diese hübsche und gut duftende Seife lädt zum Baden ein. Sie wird in Handarbeit, vegan, ohne Konservierungsmittel und ohne Palmöl in Hamburg hergestellt. Präsentiert auf einem Palmblatt, ist die schöne und praktische Seifenschale gleich dabei. Entdeckt im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf für 8,50 Euro.

## JETZT NOCH MEHR FÖR DE LÜTTEN

Das Kaufhaus der Kunst hat seine Auswahl für die ganz Lütten erweitert. Zusätzlich zu der maritimen Kleidung und den süßen Accessoires gibt es jetzt auch Matschhosen, Gummistiefel und mehr. Eben alles, was man für die matschige Zeit so braucht im Norden. Matschhose und Gummistiefel für 25 Euro, Regenjacke für 49 Euro und der Regenschirm 12 Euro.



## DER SCHARFE BERT

Dieses witzige Käsemesser wartet auf seinen nächsten Einsatz bei euch zu Hause oder am Schlemmer-Weihnachtsbüffet. Auch eine lustige Geschenkidee oder als Mitbringsel. Gesehen im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf für 17,90 Euro.

# BLACK ~~FRIDAY~~ NOVEMBER

FITNESSLAND

FITNESSLAND GmbH, Wilhelmstraße 89, 38100 Braunschweig / FITNESSLAND GmbH Hannover, Celler Straße 63, 38114 Braunschweig / FITNESSLAND Zentra GmbH, Celler Straße 63, 38114 Braunschweig / FITNESSLAND Zentra GmbH, Celler Straße 63, 38114 Braunschweig / FITNESSLAND Zentra GmbH, Celler Straße 63, 38114 Braunschweig

\*FITNESSLAND Membership | (Gültig bis zum 30.11.2022) | Infos zu weiteren Kosten, Laufzeit, Verlängerung und Kündigung erhältst Du in unseren Studios.

# 50% SPAREN

WEIHNACHTSCOUNTDOWN



## KREATIVE ALLROUNDER-KAMERA FÜR ALLE FOTOFANS

Die LUMIX FZ83 Bridgekamera ist ein echter „Allrounder“ und sorgt mit dem optischen 60-fach Zoom für beste Aufnahmen. Durch die große Brennweite von 20 mm Super-Weitwinkel bis 1200 mm Super-Tele ermöglicht die Kamera dynamische Landschaftsaufnahmen und formatfüllende Abbildungen wilder Tiere. Dank des ergonomischen Griffs liegt die FZ 83 perfekt und sicher in der Hand und über den hochauflösenden Sucher oder das Touch-Display hat man das Motiv immer klar im Blick. Ein weiterer Clou: Mit der Post-Focus-Funktion kann man Fotos machen, ohne sich um die Fokussierung sorgen zu müssen. Die FZ 83 nimmt in der Post-Focus-Funktion eine Bilderserie mit verschiedenen Fokuspunkten auf. Daraus kann man dann ganz bequem das optimal fokussierte Foto aussuchen. Dank der Focus Stacking Funktion gibt es noch größeren kreativen Spielraum, indem aus mehreren Einzelbildern ein partielles oder von vorn bis hinten scharfes Foto generiert wird. Erhältlich bei **VICO** Fotohaus Kiel, Tel.: (0431) 98 26 20, [www.fotohaus-kiel.de](http://www.fotohaus-kiel.de).

Foto: Vico



## VERWÖHNEN LASSEN MIT TANNENGRÜN & KAFFEEDUFT

Der **Hof Ansgarius** in Willenscharen-Brokstedt zündet eine Kerze für euch an und verwöhnt euch und eure Gäste täglich mit selbst gebackenen Kuchen, frischen Waffeln oder herzhaftem Eintopf aus der Hofküche. Lasst euch nach einem Waldspaziergang oder dem Einkaufsbummel durch die große Weihnachtscheune mit zahlreichen Geschenk- und Dekoideen sowie frischem Tannengrün aus eigenem Forst im gemütlichen Hofcafé am Kaminofen nieder. Familie Fölster bereitet täglich nach Anmeldung unter Tel.: (04324) 10 70 ein köstliches Frühstück für euch zu oder richtet eure Weihnachtsfeier aus. Ganz egal, ob drinnen im Kaminsaal oder draußen im Wald mit Tannenbaumschlagen für kleine Familien und große Firmen. Mehr Infos findet ihr unter [www.hofansgarius.de](http://www.hofansgarius.de).

Foto: Hof Ansgarius



## GENUSS VERSCHENKEN

Abgesehen von Deko, Geschenken und Tannenbäumen lässt sich noch eines mit der Weihnachtszeit verbinden: Essen. Doch nicht nur im Dezember, das ganze Jahr und den ganzen Tag beschäftigt es uns. Da können einem schon mal die Ideen ausgehen. Mit Rezeptbüchern aus dem falkemedia Shop kann den Liebsten an Weihnachten eine besondere Freude gemacht und eine Menge Arbeit abgenommen werden. Seien es flotte One-Pot Gerichte, Low-Carb Rezepte oder die besten Zusammenstellungen für einen gelungenen Abend unter Freund:innen: Die ZauberTopf-Bücher für den Thermomix sind immer eine gute Geschenkidee. Klassiker wie Pizza, Pasta oder leckeres Tiramisu sorgen für italienischen Genuss zu Hause mit Rezeptideen aus „So is(s)t Italien“. Auch für Backliebhaber:innen ist etwas in der großen Auswahl dabei. Erhältlich unter [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de).



Wärmendes  
Kerzenrecycling

## ERLEUCHTUNG ZU WEIHNACHTEN

Sie erhellen die Abende im Garten und sorgen für gemütliche Momente auf der Terrasse – sowohl im Sommer als auch im Winter: Dauerdochte sind dicker als herkömmliche Dochte, brennen wesentlich länger und eignen sich deshalb hervorragend als Wachs-fresser. Dafür einfach Kerzenreste einschmelzen und schichtweise um den Dauerdocht herum in ein geeignetes Gefäß gießen. Sobald das Wachs etwas heruntergebrannt ist, können Kerzenreste nachgefüllt werden. Norman Falkenberg aus Kalifornien an der Ostsee produziert seine Dochte ausschließlich aus gepressten Holzfasern und recyceltem Kerzenwachs. Das perfekte Geschenk für Kerzensammler:innen und Bastelfans. Erhältlich sind die Dochte unter [www.dauerdocht.com](http://www.dauerdocht.com).

Foto: Monika Seehau



# POLIZEI SHOW 2022

mit FEUERWEHR + VERKEHRSWACHT



Sa., 12.11.2022 13:30 Uhr  
18:00 Uhr  
KIEL | Wunderino Arena

Karten an allen angeschlossenen Vorverkaufsstellen.  
Tel.: 0431 - 98 210 226 (Mo., Mi., Fr. 10-14 Uhr) | [wunderino-arena.de](http://wunderino-arena.de)



# DER GROSSE ADVENTSKALENDER VON KIELERLEBEN

*Jeden Tag ein neues Türchen, jeden Tag eine schöne Überraschung. Auch in diesem Jahr gibt es wieder 24 tolle Geschenke und Gewinne im großen KIELerleben-Adventskalender! Mitmachen lohnt sich!*



Foto: Pankaj Haksim/Audob Stock

## 1.

Gleich zu Beginn der Weihnachtszeit ist Entspannung pur angesagt: Gewinnt ein natürlich-nachhaltiges Paket von **OceanBasis**, bestehend aus **1 X 3 PRODUKTEN IN EINEM GESAMTWERT VON CA. 100 EURO**. Darin enthalten sind eine „Kiel-Highlights“-KombiBox, ein harmonisierendes Meeres-Bad sowie ein „Protect the Ocean“-Anhänger.



Foto: OceanBasis

## WÜNSCHEN & GEWINNEN

### Türchen öffnen und gewinnen!

Auch in diesem Jahr versüßen wir euch die Vorweihnachtszeit mit unserem KIELerleben-Adventskalender! Es warten auf euch hinter den 24 Türchen fantastische Gewinne! Die Verlosung findet über unsere Homepage [www.kielerleben.de/adventskalender](http://www.kielerleben.de/adventskalender) statt. Hier erhaltet ihr außerdem eine Übersicht über alle tagesaktuellen Gewinne. Und so funktioniert die Teilnahme: Wählt euer Türchen aus, hinterlasst uns eure E-Mail-Adresse und schon seid ihr im Lostopf. Die Gewinner:innen werden von uns mit einer E-Mail benachrichtigt.

## 2.

Parlez vous français? Ob Auffrischkurs oder als Neueinsteiger:in: **Inlingua** ist für das Erlernen von vielen verschiedenen Sprachen der richtige Ansprechpartner. Verlost wird **1 X 1 GUTSCHEIN FÜR EINEN GRATISMONAT IN EINEM GRUPPEN-ABENDKURS IM WERT VON 139 EURO**.



Foto: Inlingua

Fit ins neue Jahr – bei **Mrs.Sporty** findet ihr ein Konzept, das auf regelmäßigen kurzen Einheiten und persönlicher Beratung beruht. Eine Abwechslung von Kraft- und Ausdauertraining bringt Frauen jeden Alters an ihr Ziel. Hinter Türchen 3 verlosen wir **1 X 2 MONATE GRATIS-TRAINING** in einem Club der Wahl in Kiel oder Kronshagen.



Foto: Mrs.Sporty



Exklusive Möbel und Accessoires aus fernen Ländern bietet euch **fischer's lagerhaus** im Ostseepark Schwentimental. Wir verlosen **1 X 1 GUTSCHEIN IM WERT VON 100 EURO**, den ihr bei eurem nächsten Einkauf vor Ort einlösen könnt.

Foto: Fischer's Lagerhaus

Das Eisstockschießen direkt an der Kaimauer beim Ostseekai garantiert sportliche Betätigung, maritimes Flair und Spaß pur! Gemeinsam mit **Kiel-Marketing** verlosen wir **1 X 1 BAHNSTUNDE EISSTOCK-SCHIESSEN ZWISCHEN 13 UND 18 UHR BEIM STADTWERKE EISFESTIVAL IM WERT VON 90 EURO**.



Foto: Kiel-Marketing

## 6. NIKOLAUS



Ihr braucht mal wieder eine Auszeit vom Alltag? Dann ist dieser Gewinn genau der richtige: hinter diesem Türchen verbirgt sich **1 X 1 GUTSCHEIN FÜR EINE ÜBERNACHTUNG UND FRÜHSTÜCK FÜR ZWEI PERSONEN IM GESAMTWERT VON 250 EURO** im stylischen **ONNO Hotel** in Rendsburg.

Fotos: ONNO Hotel, FIT



Weiter gehts mit Wohlfühlen! Wir haben heute nämlich noch etwas in petto, diesmal vom **FIT Kiel**: Gewinnt **1 X 1 25ER KARTE IM WERT VON 359 EURO**. Egal ob „FIT in 30 Minuten“, „Functional Basics“ oder „Best Ager“ – mit der Trainingskarte könnt ihr an beiden Standorten in Kiel und Altenholz flexibel trainieren.



Geschichten in Bildern erzählen: Ob Winterwald oder stürmische Küste – **Anna Hermann** ([www.anna-hermann.de](http://www.anna-hermann.de), Instagram: @raeubertochter.photographie) begleitet auf authentische Weise Menschen und Tiere mit ihrer Kamera. Wir verlosen **1 X 1 MINI-FAMILIENSHOOTING INKL. DREI DIGITALEN FOTOS**.

Foto: Kaike Tappe



Lebensfreude pur mit Salsa Cubana und Bachata vor maritimer Kulisse! Im Januar starten die neuen Salsa und Bachata Tanzkurse mit Astrid Griep von **Salsa am Meer**. Zu gewinnen gibt es **1 X 1 TANZKURS FÜR 2 PERSONEN IM WERT VON 120 EURO**.

Foto: Salsa am Meer

9.



Foto: Golfclub Altenhof

Golf ist eine Ballsportart mit jahrhundertalter Tradition. Aller Anfang ist schwer, aber dieser Gewinn ist schonmal ein guter Start in den Sport. Für den Einstieg verlosen wir **1 X 1 GUTSCHEIN IM WERT VON 249 EURO FÜR EINE PLATZ-REIFEKURS-TEILNAHME** im **Golf Club Altenhof** für das Jahr 2023. So habt ihr den perfekten Abschlag in das neue Jahr.

Fotos: Die Komödianten, Niederdeutsche Bühne



10

Wie wärs denn mal mit einem entspannten Abend voll vergnügtem Witz und vier Freund:innen im Gepäck? Das **Theater Die Komödianten** verlost **1 X 1 GUTSCHEIN IM WERT VON 108 EURO FÜR VIER PERSONEN FÜR DAS NEUE STÜCK „EINE SOMMERNACHT“**. Die Vorstellung findet am Freitag, den 20. Januar, statt.



**Noch nicht genug?** Freut euch auf einen plattdeutschen Abend mit der Familie oder Freund:innen bei der **Niederdeutschen Bühne**, denn wir verlosen zusätzlich **1 X 4 KARTEN FÜR EIN PLATT-DEUTSCHES THEATERSTÜCK NACH WAHL IM WERT VON 72 EURO**.

11.



Hochwertige Lederkunst versteckt sich hinter diesem Türchen. In der **Neptungsschmiede** werden einzigartige Produkte aus erlesenen Ledersorten und Zinn hergestellt. Wir verlosen **1 X 1 GUTSCHEIN FÜR EINEN „GLAUBE, LIEBE, HOFFNUNG“-GÜRTEL IM GESAMTWERT VON 128 EURO**.

Foto: Oliver Franke OLLIO

12

Anja Worm findet es besonders wichtig, dass man mit Freude zur Arbeit gehen kann. Wenn dies nicht der Fall ist, ist **Anja Worm Coaching & Beratung** die richtige Adresse. Hinter diesem Türchen versteckt sich **1 X 1 GUTSCHEIN FÜR 1,5 STUNDEN COACHING IM WERT VON 290 EURO**.



Fotos: Anja Worm, Lala Festival

13.



Holt euch die Natur ins Haus: In diesem Gewinn versteckt sich **1 X 1 BIRKEN-WAND-PANEEL DER MARKE MOYA IM WERT VON 149 EURO**. Freut euch über ein einzigartiges Naturprodukt von der **Individuell Second Hand Boutique** für eure vier Wände.

Foto: Individuell Second Hand

15.



Kommt in eine bessere Selbstannahme oder lasst eure ganz individuelle Blockade zurück. Ihr wolltet schon immer einmal Hypnose ausprobieren? Dann ist jetzt eure Chance! Zu gewinnen gibt es **1 X 1 GUTSCHEIN FÜR EINE RTT® HYPNOSE-SITZUNG** mit dreiwöchiger Begleitung zu einem Thema eurer Wahl bei **Dr. Maren Grütters von me time** im Wert von 380 EUR.

Foto: me time

14.

Das **Lala Festival**, das vom 20. bis 23. Juli 2023 stattfindet, bietet ein fantastisches Programm für Jung und Alt. Kunst, Kultur, Live-Musik und fette Beats vom Plattenteller: Mit über zehn Spielorten ist für jede:n et-was dabei! Verlost werden **1 X 2 TICKETS IM GESAMTWERT VON 230 EURO**. Mehr Infos unter [www.lalafestival.org](http://www.lalafestival.org)





16.

Mit dieser Box von **Rankwerk** wird das Gärtnern zum Kinderspiel. Wir verlosen **3 X 1 BIO SAATGUT-BOX „GARTENJAHR“ IM WERT VON 44,90 EURO**. 12 Bio-Saatgut-Sorten, Anzuchtmaterial und ausführliche Anleitungen für alle Gärtner-Anfänger:innen sind darin enthalten und sorgen ein ganzes Jahr lang für Pflanzenfreuden und eine aufregende Gartensaison.

Foto: Rankwerk

Alle Kinder werden getragen - auf dem Arm und manche zusätzlich in einem Tragesystem. Als Fachhändler bieten die **Familien(T)Räume** passende Tragesysteme für jedes Tragepaar. Wir verlosen im heutigen Türchen **1 X 1 FRÄULEIN HÜBSCH MEI TAI TODDLERSIZE TRAGEHILFE IN BORDEAUX/BEIGE IM WERT VON 139 EURO**. Diese Tragehilfe passt Kindern ungefähr ab Kleidergröße 74/80.



18.

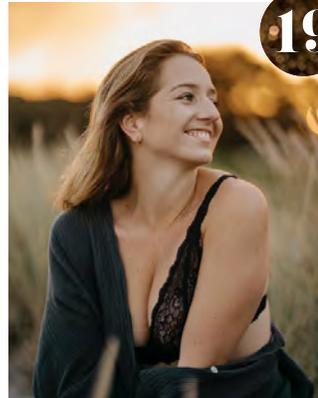
Foto: Familien(T)Räume Kiel

17.



Womit lässt sich das neue Jahr besser einläuten als mit einem malerischen Kalender von „**therealkiel**“ für euer Zuhause? Wir verlosen **5 X 1 WANDKALENDER IM WERT VON JEWEILS 24,90 EURO** von Tom Körber. Gucken und Genießen: die schönsten Motive aus Kiel und Umgebung.

Foto: Tom Körber



19.

Kostbare Momente einfangen, die schönsten Emotionen festhalten und Erinnerungen verewigen, die länger als ein paar Sekunden halten: Fotografenmeisterin **Mona Krüger** von **thelightart** erschafft genau das. Hinter Türchen 19 verbirgt sich **1 X 1 GUTSCHEIN FÜR EIN SHOOTINGPAKET BASIC IM WERT VON 189 EURO**.

Foto: Mona Krüger - thelightart

MIT LIVE-BAND UND GROSSEM ENSEMBLE

JAN AMMAN

MAYA HAKVOORT

ANDREAS BIEBER

DREW SARICH

MICHAELA SCHOBER

DAS NEUE PROGRAMM 2023

**THIS IS THE GREATEST SHOW!**

DIE GRÖSSTEN MUSICAL-HITS ALLER ZEITEN

GREATEST SHOWMAN  
ELISABETH | DIE EISKÖNIGIN  
KU'DAMM 56 | TANZ DER VAMPIRE  
MOULIN ROUGE | MAMMA MIA! | U.V.A.

**10.03.23 Kiel**

**Wunderino Arena**

Foto: Fabian



Foto: Miss Lesley  
 Zum neuen Jahr ein Umstyling gefällig? Ob Trendfrisuren, Kurzhaarschnitte, Bobs oder Langhaarsfrisuren: Der Salon **Miss Lesley** sorgt garantiert für frischen Wind auf eurem Kopf. Verlost wird heute **1 X 1 GUTSCHEIN IM WERT VON 100 EURO.**



Im **Sophienhof Kiel** bekommt ihr alles, was das Herz begehrt. Für eine ausgelassene Shoppingtour durch die Geschäfte im Herzen der Stadt verlosen wir **1 X 1 CENTERGUTSCHEIN IM WERT VON 250 EURO.**

Foto: Sophienhof Kiel



Foto: Kathrin Knoll  
 Aquarellkünstlerin Lisza Clausen ist eine Meisterin im Umgang mit Pinsel und Farbe. **Lieschens Atelier** erweckt mit diesem Gewinn eure schönste Erinnerung noch einmal neu zum Leben. Gewinnt **1 X 1 GUTSCHEIN FÜR EUER LIEBLINGSPORTRÄT IM WERT VON 70 EURO** (1 bis 2 Personen mit Rückenansicht). lieschens-atelier.de: Papeterie- & Porträtwerke, Watercolor-Workshops für JGAs, Babypartys, Mädelsabende ... Instagram: @lieschens\_atelier



Kreative, handgemachte Weihnachtsgeschenke für Kunstliebhaberinnen kommen immer gut an. Im **Kaufhaus der Kunst** in Heikendorf findet sich für jede:n das richtige Geschenk. Zu gewinnen gibt es **1 X 1 SET IM WERT VON 150 EURO**, bestehend aus einer maritimen Garderobe und zwei veganen Kieler-Förde-Seifen sowie einem Gutschein im Wert von 50 Euro für das Kaufhaus der Kunst.

Foto: Kaufhaus der Kunst



Lasst euch von **Highlight Concerts** direkt in die afrikanische Savanne entführen! Die ergreifenden Hits von Sir Elton John wie „Hakuna Matata“, „Circle of Life“ und „Can You Feel the Love Tonight“ sind wunderschöne Lieder, um all seine Kindheitserinnerungen wieder hochkommen zu lassen. Zu gewinnen gibt es **1 X 2 KARTEN FÜR „KÖNIG DER LÖWEN - THE MUSICAL LIVE IN CONCERT“ IN EINEM GESAMTWERT VON 165 EURO.** Die Tickets gelten für die Vorstellung am 17. Januar 2023.

Und auch heute haben wir einen zweiten Gewinn für euch! Kiel als Fahrradstadt bietet unzählige Wege, um sich mit dem Rad fortzubewegen. Doch ob auf der Veloroute, im Gelände oder täglich im Straßenverkehr: Sicherheit geht vor! Wir verlosen hinter diesem Türchen **1 X 1 THOUSAND HERITAGE FAHRRAD-HELM IN STEALTH BLACK IM WERT VON 107 EURO** von **veloCenter**. Der Helm kommt im modernen Vintage-Style daher, ist extra leicht und bietet durch eine perfekte Passform höchsten Tragekomfort.

Foto: Highlight Concerts; Thousand Heritage, veloCenter

WIR WÜNSCHEN  
**FRÖHLICHE  
 WEIHNACHTEN**



# Cornelia Poletto



# PALAZZO

Die aufregende Dinner-Show im Spiegelpalast

**13. NOVEMBER  
BIS 05. MÄRZ**

**Endlich wieder in Hamburg!  
Standort: Kleine Moorweide**



**PALAZZO.ORG**



**Jetzt  
Tickets  
sichern!**



MOËT & CHANDON  
CHAMPAGNE

PARMIGIANO  
REGGIANO

HH  
ZWEI

PAULANER  
Pilsener-Weizen-Bier

Fürstenberg  
Brauerei

ZWIESEL  
K. U. M. B.

Coca-Cola

# ZWISCHEN KULTUR UND KULINARIK 5 KÖSTLICHE MUSEEN IM NORDEN

*Wenn der Herbst für kühlere Temperaturen und den einen oder anderen Regenschauer sorgt, verlegt das Team Förde Fräulein seine Ausflüge eben nach drinnen: Gemeinsam mit DB Regio Schleswig-Holstein nehmen Mona und Finja euch mit in die leckersten Museen im hohen Norden.*

## Marzipan in Europa



### Woher kommt das Marzipan?

Vom vorderen Orient, wo Zuckerrohr und Mandeln angebaut und erstmals zu einem weichen, süßen Konfekt vereinigt wurden, war es ein langer Weg bis in den Norden Europas. Den Mandelbaum, den schon das alte Testament erwähnt, brachten die Griechen und Römer aus Persien in den Mittelmeerraum. Die Araber waren es, die das Zuckerrohr in Ägypten und später auch in Spanien anbaute. Später taute sie bei der Eroberung der Iberischen Halbinsel (seit 100 n. Chr.) und die christlichen Kreuzritzer (seit dem 11. Jahrhundert) das ihre dazu, dem Marzipan den Weg nach Europa hinein zu ebnen. Das Wort übrigens hat seinen ersten Ursprung vor der byzantinischen Münze „Mautaban“ die um 100 n. Chr. in Zypern kursierte. Dieser Name übertrug sich auf die Schachteln, in denen kandierte Früchte und Konfekt nach Venedig transportiert wurden. Die Neapolitaner nennen sie noch heute „Mazapani“, daraus wurde unser Marzipan. Um 1500 herum habe das Konfekt seinen Siegeszug durch ganz Europa vollzogen.

Das Marzipan-Museum nimmt Mona mit auf eine lange Zeitreise, welche die Mandelspezialität in vielen Jahrhunderten zurückgelegt hat

Fotos: Finja Thiede, Ramona Dabringier

## LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN

Hand aufs Herz: Wer sehnt sich aktuell genauso sehr wie wir nach reichlich Wärme und vielleicht sogar ein bisschen Liebe? Wir wissen ganz genau, wobei uns warm ums Herz wird: beim Thema Essen! So haben wir diesen Monat unsere Vorlieben für tolle Ausflüge und schmackhafte Leckereien miteinander verknüpft und einen Blick in ein paar köstliche Museen geworfen. Wieso köstlich? Na, weil sie sich alle rund um leckerste Nahrungsmittel drehen.

## PER BAHN QUER DURCH DEN NORDEN

Unsere liebsten Food-Museen liegen quer verteilt im Norden – es geht nach Lübeck, Flensburg und sogar nach Hamburg. Wie gut, dass die DB Regio SH euch mit ihren Regional-Expresszügen und Regionalbahnen nicht nur durch Schleswig-Holstein fährt, sondern auch bis in die Hansestadt an der Elbe bringt. So könnt ihr ganz flexibel und entspannt in euren nächsten Ausflug starten, ganz egal für welches Museum und welche Stadt ihr euch entscheidet. Euer Ticket kauft ihr ganz einfach unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de), über die App DB Navigator oder auch direkt am Bahnhof.



Die DB Regio SH bringt euch durch den ganzen Norden



Naschkatzen aufgepasst: Im Chocoversum dürft ihr eure eigene Tafel Schokolade kreieren



3500 Arbeitsstunden und 500 Kilogramm Marzipan stecken in dem Kunstwerk



Foto: Chocoversum by HACHEZ

Kaum zu glauben, dass all das aus Marzipan ist



Gönnt euch im Marzipan-Shop eine kleine Ration für zu Hause



## 1. MARZIPAN-MUSEUM NIEDEREGGER

Das Café Niederegger im Herzen Lübecks gilt als heimliches Wahrzeichen der Stadt. Aber wusstet ihr, dass sich im Obergeschoss auch ein Museum versteckt? Ein Museum, welches das süße Gold ins Rampenlicht stellt, euch dessen Entstehungssage erzählt und neben einem Modell des Holstentors auch zwölf lebensgroße Marzipan-Fans ausstellt – von Thomas Mann bis hin zu Wolfgang Joop – selbstverständlich allesamt aus der edlen Mandelspezialität geformt. Den hungrig machenden Bummel durchs Museum rundet ihr am besten mit einem Stück Marzipantorte im Café oder einer ausgiebigen Shoppingtour durch den hauseigenen Marzipan-Shop ab. Lecker!

## 2. CHOCOVERSUM BY HACHEZ

Hamburg zeigt sich von seiner Schokoladenseite – im Chocoversum! Hier erlebt ihr hautnah, wie aus den bitteren Kakaobohnen – von denen übrigens ein Großteil über den Hamburger Hafen ins Land kommt – leckere, süße Schokolade wird. Eure Genuss-Reise beginnt beim sogenannten „Chocoholic-Checkpoint“. Hier taucht ihr buchstäblich in die Welt der Schokolade ein – nämlich mit einer Waffel in einen großen Schokoladenbrunnen. Das Herzstück der Ausstellung ist die Schokoladenwerkstatt, wo ihr eine eigene Tafel Schokolade selbst kreiert und so euer ganz persönliches Glück am Ende mit nach Hause nehmt. Ein Traum für alle Naschkatzen!

### 3. SPICY'S GEWÜRZMUSEUM

Feurig, aromatisch und exotisch wird es bei Spicy's Gewürzmuseum, ganz authentisch gelegen in Hamburgs historischer Speicherstadt. In dem über 130 Jahre alten Lagerspeicher darf vor allem eure Nase auf Weltreise gehen, wenn sie sich durch etwa 50 Rohgewürze und Küchenkräuter sowie durch fünf Jahrhunderte Gewürzgeschichte schnuppert. Zudem habt ihr die Wahl, ob ihr euch auf eine „Hanseatische Pfeffersacktour“ mit Barkassenfahrt, eine „Ringelnetzlesung“ der besonderen Art oder aber ein „Kulinarisches Speicherstadtpaket“ mit anschließendem Abendessen einlasst. Vielleicht gibt es dort ja sogar noch etwas Inspiration, welche Gewürze ab sofort auch bei euch im Kochtopf landen.

Foto: Spicy's Gewürzmuseum



Bei Spicy's Gewürzmuseum geht eure Nase auf Weltreise

### 4. KAFFEEMUSEUM BURG

So schnell verlassen wir die Speicherstadt aber noch nicht, denn auch das Kaffeemuseum Burg ist hier zu Haus'. Und das wird garantiert den einen oder die andere unter euch anlocken, da sind wir uns sicher – schließlich ist Kaffee doch das Lieblingsgetränk der Deutschen! Im Hamburger Kaffeemuseum erfahrt ihr alles vom Anbau und die Ernte über die Weiterverarbeitung und die Vermarktung bis hin zum Genuss des beliebten Heißgetränks. Wer so viel über Kaffee lernt, wird dabei garantiert auch durstig. Ein Glück findet ihr hier auch eine eigene Rösterei, einen Shop und ein Café, in dem ihr euren Durst stillen könnt.



Von der Bohne bis in die Tasse - im Kaffeemuseum Burg erfahrt ihr alles über das beliebte Heißgetränk

Foto: Kaffeemuseum Burg



Im Rum-Museum seid ihr der Flensburger Handels- und Rumgeschichte auf der Spur

Fotos: Flensburger-Schiffahrtsmuseum; www.forward.sh, Mattis Hansen

### 5. RUM-MUSEUM IM SCHIFFFAHRTSMUSEUM FLENSBURG

Unsere letzte Station ist das Schiffahrtsmuseum Flensburg. Klingt zunächst gar nicht nach Kulinarik, doch wenn wir hinab in den historischen Rum-Keller steigen, sieht das Ganze schon anders aus! Hier dürft ihr eine moderne Multimedia-Installation zur Flensburger Handels- und Rumgeschichte erleben. Historische Bilddokumente, Spielszenen und ausgewählte Objekte führen euch auf die Spuren der großen Flensburger Kaufmannsfamilien. Im Museumscafé könnt ihr verschiedene Rumspezialitäten genießen oder euch sogar eine Flasche des edlen Tropfens für zu Hause ergattern.



#### MIT DB REGIO VON KIEL NACH LÜBECK, FLENSBURG UND HAMBURG

<b>LÜBECK</b>	<b>Fahrzeit:</b>
<b>Züge:</b> RE 83 und RB 84	1h50
<b>Takt:</b> 2x pro Stunde	
<b>Fahrtzeit:</b>	<b>HAMBURG</b>
1h10 bzw. 1h30	<b>Züge:</b> RE 7 und RE 70
	<b>Takt:</b>
<b>FLENSBURG</b>	2x pro Stunde
<b>Züge:</b> RB 73 + RE 72	<b>Fahrtzeit:</b>
<b>Takt:</b> 1x pro Stunde	ca. 1h15

Eure Verbindung und euer Ticket findet ihr in der App DB Navigator oder auf [www.bahn.de](http://www.bahn.de). Bitte beachtet die Maskenpflicht im Nahverkehr in Schleswig-Holstein.



## PERFEKTER PLATZ ZUM JAHRESENDE

Das Restaurant **Margaretental** liegt direkt am Nord-Ostsee-Kanal in Kiel-Suchsdorf. Nachdem es ab dem Jahr 2000 eine Zeit lang still geworden war um diesen schönen Ort, wurde Margaretental im Juni 2021 nach umfangreicher Renovierung wiedereröffnet und hat sich längst einen Spitzenplatz als Adresse für gutes Essen erobert – und das überregional.

Hinter der historischen Fassade erwartet die Gäste eine Veranda für bis zu 40 Personen mit Blick auf die vorbeifahrenden Schiffe, der Saal für bis zu 70 Personen und das Lotsenzimmer für zehn Personen. Im Außenbereich lädt eine großzügige Terrasse zum Verweilen ein, von der man auch im Winter geschützt vor kaltem Wetter den Blick auf den Kanal genießen kann. Im Margaretental wird die kuli-

narische Vielfalt Schleswig-Holsteins auf den Tisch gebracht – von der herzhaften traditionellen Küche über neuinterpretierte Klassiker bis hin zu saisonalen Spezialitäten.

Eins haben alle Gerichte gemeinsam: Sie werden mit viel Leidenschaft aus den besten Zutaten der Region zubereitet. Das Herbstlaub auf der Aussichtsterrasse weist auf das fortgeschrittene Jahr hin – Zeit also, sich Gedanken über das Essen zum Weihnachtsfest oder den Start ins neue Jahr zu machen. So gibt es schon jetzt die Möglichkeit, für Weihnachten einen Tisch für ein Drei-Gänge-Menü oder Neujahr einen Brunch-Termin zu reservieren. Auch für individuelle Weihnachtsfeiern sind noch Termine frei. Weitere Infos unter [www.margaretental.de](http://www.margaretental.de).

Fotos: Fabian Frühling



FEIERT MIT UNS  
**WEIHNACHTEN &  
NEUJAHR**

# Margaretental

### WEIHNACHTEN

25. und 26. Dezember

11.30, 14.00, 17.30 oder 20.00 Uhr

Ihr habt die Möglichkeit euch selber ein Drei-Gänge-Menü zusammenzustellen.

### NEUJAHR

01. Januar 2023 ab 12.00 bis 14.30 Uhr

Begrüßt mit uns bei einem späten Brunch das neue Jahr.

### EURE WEIHNACHTSFEIER

Ob privat oder beruflich,  
wir haben noch Termine für eure  
Weihnachtsfeier frei.

Reservierung: Margaretental // Alte Chaussee 40 • 24107 Suchsdorf

Telefon +49 431 12873-705 E-Mail [post@margaretental.de](mailto:post@margaretental.de) Website [www.margaretental.de](http://www.margaretental.de)

# STADTGESCHEHEN

*Der November zeigt den Übergang vom Herbst in den Winter an – und natürlich in die Weihnachtszeit. Wir zeigen euch romantische Momente, verraten die wichtigsten Termine und werfen einen Blick in die Kieler Innenstadt.*



## DER #IGERSKIEL-MOMENT DES MONATS

PRÄSENTIERT VON #IGERSKIEL

**Instagrammer:** Thomas Viet Dang

**Instagram:** @t.viet.dang

**Gerät:** Sony Alpha 6400 und dem Canon 10-18 mm

**Der Moment:** „Das Bild entstand im Juli letzten Jahres zum Sonnenaufgang am Alten Markt in Kiel. So früh ist selten schon was los in der Innenstadt, da hat man seine Ruhe. In der Corona-Zeit habe ich angefangen, das Fotografieren zu intensivieren. Es ließ sich gut alleine umsetzen und ich konnte dadurch viele neue Ecken der Stadt und Region erkunden. Ich finde es gut, auch mal andere Perspektiven und Motive als die allseits bekannten zu zeigen. Das schärft im Alltag ein bisschen den Blick für Dinge, die man häufig übersieht. Kiel hat viele schöne Ecken!“

# KIELER LICHTERMEER

*Am 6. November wird die Innenstadt zum zweiten Mal in viele bunte Farben gehüllt. Dieses Jahr gibt es aufgrund der Energiekrise keine aufwändigen Lichtinstallationen, dafür aber kleine verspielte Shows, die zum Träumen und Verweilen einladen.*



Statt der wie im letzten Jahr großangelegten Show werden am 6. November ab 17 Uhr auf einem Rundgang zwischen Asmus-Bremer-Platz, dem Bootshafen, dem Alten Markt und um den Kleinen Kiel, verschiedene verspielt-träumerische Shows zu sehen sein, die mit Installationen, Kleinkunst, Musik und Licht zu einem Lichtermeer verschmelzen. Freut euch auf „Flames of Water“, eine Komposition aus Wasser, Licht und Musik am Bootshafen, erlebt die vielen kleineren Bühnen auf dem Rundgang, die durch Kieler Musiker:innen musikalisch untermauert und durch raffiniert angeordnete Lichteffekte stimmungsvoll illuminiert sein werden. Um 17 Uhr startet am Bootshafen der große Laternenumzug, begleitet durch den Spielmannszug Holsatia Kiel.

## VERKAUFSOFFENER SONNTAG

Das Kieler Lichtermeer bietet den Anlass für eine stadtweite Sonntagsöffnung am 6. November von 13 bis 18 Uhr. Unter dem Motto „ICH FÜHL MICH KIEL“ laden die Geschäfte zu einem sonntäglichen Bummel ein: Neben der gesamten Innenstadt öffnen der CITTI-Park, IKEA, das Rewe Center, die Holtenauer Straße und Famila-Wik.

Mehr Information unter:

[www.kiel-sailing-city.de/sonntagsoeffnungen](http://www.kiel-sailing-city.de/sonntagsoeffnungen).

Foto: Philip Brandl

STATT GELD FÜRS SPARSCHWEIN:  
**KIELGUTSCHEIN!**

**Kiel**  
Gutschein  
25 €  
Mu5t3r

**Kiel**  
Gutschein  
25 €  
Mu5t3r

**EINER. FÜR ALLE.**

**Kiel.**  
**Kiel**  
Sailing. City.

[www.kielgutschein.de](http://www.kielgutschein.de)

Advertorial

# BUNTES TREIBEN IM SOPHIENHOF

*Verkaufsoffener Sonntag, Black Price Days, einen Bücherflohmarkt und eine Lichter-Slotmaschine – das alles gibts im November in Kiels Shoppingcenter in der Innenstadt.*

GRAB YOUR  
DEALS!



25.+26. NOV.

sophienhof

06.11.  
von 13-18 Uhr  
verkaufsoffener  
Sonntag



Leseratten und Wühlmäuse aufgepasst: Vom 4. bis zum 6. November findet der Bücherflohmarkt im Obergeschoss des Sophienhofs statt. Neben Büchern aus allen Genres sind auch Hörbücher, Zeitschriften, CDs, CD-ROMs und DVDs sowie Schallplatten und Bildbände zu finden. Am Freitag und Samstag kann von 8 bis 20 Uhr und am verkaufsoffenen Sonntag von 11 bis 18 Uhr gestöbert werden. An der Aktionsfläche im Obergeschoss wartet außerdem in dieser Zeit die Lichter-Slotmaschine auf euch! Einfach den roten Buzzer an dem Spieleautomaten betätigen, Daumen drücken und auf drei übereinstimmende Symbole hoffen, denn welcher Glückspilz das schafft, darf sich über einen 50-Euro-Centergutschein freuen!

## DER GROSSE SALE IM SHOPPING CENTER

Endlich ist es soweit – die BLACK PRICE DAYS sind da und auch Kiel ist natürlich beim größten internationalen Sale-Event dabei. Am 25. und 26. November könnt ihr euch über satte Rabatte in den einzelnen Geschäften freuen. Unter dem Motto „Grab your deals“ hat der Sophienhof Kiel für seinen Kundinnen und Kunden ein besonderes Shopping-Event vorbereitet. 120 Shops unter einem Dach sowie das Gastronomie-Angebot im Sophienhof sind der richtige Ort für echtes Shoppingfieber sowie geselliges Schnäppchen-Bummeln. Alle Informationen zur Veranstaltung findet ihr auf [www.sophienhof.de](http://www.sophienhof.de).

 **sophienhof**

**Sophienhof**  
Sophienblatt 20, Kiel  
Mo-Sa 10-20 Uhr

**Alle Informationen zur Veranstaltung findet ihr unter [www.sophienhof.de](http://www.sophienhof.de).**



An der Slotmaschine habt ihr die Chance auf einen 50-Euro Gutschein für den Sophienhof

# NEUSTART: KIEL FÜR NIX

*Ein umfassender Relaunch der Internetseite KIEL FÜR NIX lässt diese in neuem Glanz erstrahlen und fordert ebenso zum Mitmachen auf. Es gilt also, auf Entdeckungstour zu gehen und die schönsten Orte in Kiel zu teilen.*

Seit 2014 bietet die Internetseite KIEL FÜR NIX, ein Projekt vom Kieler Netzwerk gegen Kinderarmut, einen umfassenden Überblick über kostenfreie Beratungs- und Informationsangebote sowie sportliche und kulturelle Aktivitäten, Möglichkeiten der Freizeitgestaltung und Hausaufgabenhilfe in und um Kiel. Die Seite richtet sich hauptsächlich an Kinder, Jugendliche und Familien, aber auch an Fachkräfte, um ein schnelles und effizientes Auffinden bedarfsgerechter Informationen und Angebote zu ermöglichen. So soll allen die Möglichkeit gegeben werden, an kostenfreien Angeboten teilzunehmen und schöne Plätze in der Umgebung zu entdecken. Die Internetseite hat jetzt einen frischen Anstrich bekommen und zeigt sich in einem

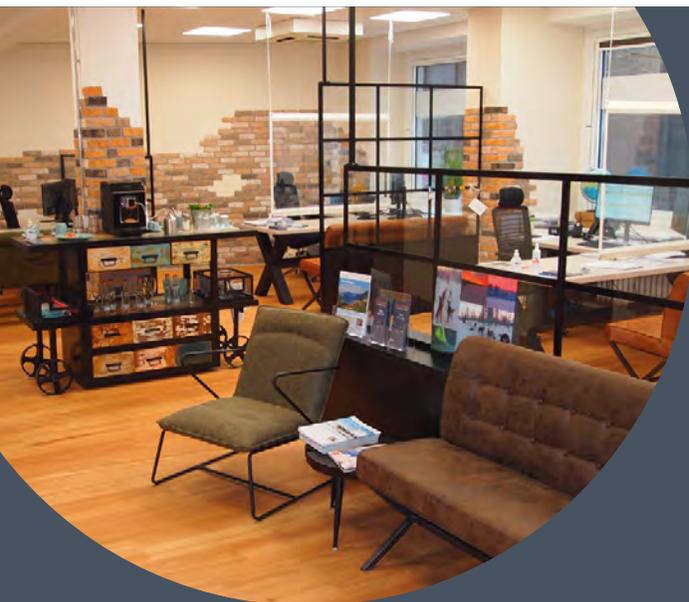
neuen, schicken Design. Angebote wurden komplett neu eingepflegt und übersichtlich organisiert. Auch eine Suchfunktion ist nun vorhanden und zeigt Angebote im Umkreis.

## LIEBLINGSORTE TEILEN

Neben Freizeitangeboten, Büchereien und Elterntreffs gibt es jetzt auch die Möglichkeit, die ganz persönlichen Lieblingsorte an die Seite zu melden und diese dort in der Kategorie „Lieblingsorte“ eintragen zu lassen. So wird das Planen einer kleinen Entdeckungstour zum Kinderspiel und alle Interessierten können mitwirken. Mehr Infos zu den Angeboten gibt es online unter [www.kiel4nix.de](http://www.kiel4nix.de).



Foto: drubig-photo/Adobe Stock



Herzlich willkommen in

## Kiels Reise-Loft

am Alten Markt!

Lässige Location, exklusives Ambiente und private Beratung: Wir haben das Reisebüro von heute neu gedacht und in Kiel ein Reise-Loft der besonderen Art gestaltet.



**REISEBÜRO BIEHL**

*Mit Sicherheit unterwegs.*



Kiels Reise-Loft  
Alter Markt 12 · 1. OG · 24103 Kiel  
T. 04 31/66 40 100 · ☎ 04 31/66 40 100

[www.biehl-reisen.de](http://www.biehl-reisen.de)

Am liebsten

**machen** wir Urlaub!



Foto: Halfpoint/Stock/Getty Images Plus

## THW AN BORD DES KIEL-PASSES

Die Möglichkeit schaffen, vergünstigt am Kieler Kulturleben teilzuhaben: Das ist Aufgabe des Kiel-Passes und kommt finanzschwächeren Kieler:innen zugute. Dieses Angebot der Landeshauptstadt hat mit dem THW Kiel einen neuen Bonuspartner an Bord. Inhaber:innen des Kiel-Passes haben nun die Möglichkeit, ein 5-Euro-Ticket für die Heimspiele der Zebras in der Gruppenphase der Machineseeker EHF Champions League zu lösen. So können auch Familien mit geringerem Einkommen zukünftig eine besondere Zeit in der Arena verbringen. Aufgrund der aktuellen Preiserhöhungen ist es Leiterin des nettekieler- und Kiel-Pass-Büros Alexandra Hebestreit wichtig, auf die immer noch stark nachgefragte Ermäßigung der Hunde-Steuer mit gültigem Kiel-Pass hinzuweisen. Seit vielen Jahren besteht dieses Bonusangebot der Stadt Kiel für Inhaber:innen des Kiel-Passes, welche eine 50-Prozent-Ermäßigung auf die jährlich anfallende Hunde-Steuer erhalten. Welche Voraussetzungen genau gegeben sein müssen sowie weitere Infos gibt es online unter [www.nette-kieler.de](http://www.nette-kieler.de).

## PERSONALGIPFEL DES ÖFFENTLICHEN DIENSTS

Der Fachkräftemangel ist in fast allen Branchen omnipräsent, den öffentlichen Sektor trifft jener erwiesenermaßen jedoch am stärksten. Schon heute sind mehr als 300.000 Stellen in der öffentlichen Verwaltung unbesetzt, die Zahl soll bis 2030 auf über 800.000 steigen. Dies ist auch Gegenstand des am 9. November stattfindenden Personalgipfels des Öffentlichen Dienstes im Kieler Rathaus unter der Schirmherrschaft von Christian Zierau, Stadtrat und Kämmerer der Landeshauptstadt, bei dem sowohl Personalbeschäftigte aus der Kiel Region als auch interessierte Kolleg:innen aus ganz Schleswig-Holstein willkommen sind. Mittendrin ein junges Kieler Start-up, welches sich dieser akuten Bedrohung annehmen möchte. Die Idee: Eine Online-Plattform namens Smart City Jobs, die der Job- und Talentpool für den öffentlichen Sektor werden soll. Ihr zugrunde liegt eine künstliche Intelligenz. Diese sorgt primär dafür, Jobsuchende in Sekundenschnelle mit den zu ihnen passenden Stellen zusammenzubringen. Öffentliche Arbeitgeber:innen schöpfen bei der Personalgewinnung über Smart City Jobs dann aus diesem zentralen Talentpool von interessierten Arbeitnehmer:innen. Auf diese Weise werden Synergien zwischen öffentlichen Arbeitgeber:innen geschaffen und es ergeben sich sowohl für Jobsuchende als auch für Arbeitgeber:innen langfristig signifikante Vorteile. Mehr dazu unter [www.smart-city-jobs.de](http://www.smart-city-jobs.de).



Foto: Smart City Jobs



VICO Kiel | Exerzierplatz 32 | 24103 Kiel | T: 0431-98262 0 | [www.fotohaus-kiel.de](http://www.fotohaus-kiel.de)

**SUPERZOOM**  
**KAMERA für viel Fotospaß**

**ALLE INFOS**  
UNTER  
**0431-98262 15**

**Panasonic Lumix FZ 83**

- » 60-fach optischer Zoom (KB: 20-1200mm)
- » Serienbilder mit 10 Bildern pro Sekunde
- » 4K-Video, Post-Focus-Funktion und WIFI
- » mit hochauflösendem Sucher und Touch-Display

online bestellen: [www.fotohaus-kiel.de](http://www.fotohaus-kiel.de)



## DIE NEUE FARBKARTE IST DA!

*Die neue exklusive Kundenkarte für Künstlerbedarf bei Hugo Hamann.*

Kreative sind immer auf der Suche nach neuen Ideen, hochwertigen Materialien und den besten Angebotspreisen. Den Überblick zu behalten, ist dabei gar nicht so einfach. **Hugo Hamann** verschafft schnelle Unterstützung, denn ab sofort ist in Kiel für interessierte Kundinnen und Kunden die „Farbkarte“ erhältlich. Mit der „Farbkarte“ gibt es exklusive Vorteile und Angebote aus der bunten Welt des Kreativbedarfs. Farbkarten-Besitzer:innen erfahren nicht nur frühzeitig von spannenden Aktionen und kreativen Events. Sie können außerdem an unterschiedlichen Kursprogrammen von Hugo Hamann teilnehmen und profitieren von Preisreduzierungen auf ausgewählten Künstlerbedarf. Kreative können zwischen einer Basis-Farbkarte und einer exklusiven Premium Farbkarte+ wählen.

Erhältlich ist die Kundenkarte im Fachgeschäft in der Holtenuer Straße 10–12.

Photo: hobo\_018/E+/Getty Images

Unsere Kundenkarte für Künstlerbedarf:

Die neue **FarbKARTE** ist da!

*Ich bin schon dabei!*



**Exklusive Vorteile:**

- ➔ Spannende Aktionen
- ➔ Kreative Workshops
- ➔ Attraktive Angebote

**Jetzt anmelden!**  
In Ihrem Fachgeschäft.

 **hugo hamann**

Fachgeschäft Holtenuer Str. 10–12 · 24105 Kiel

# TRINKER-TREFF STATT HAFENRUNDFAHRT

*Erlebt mit den „Kieler Ankerplätzen“ eine etwas andere Stadtführung.*

Bei der sozialen Stadtführung des Kieler Ankers bekommen diejenigen eine Stimme, über die sonst viel geredet wird. Die Guides sind nämlich Menschen, die aus den unterschiedlichsten Gründen nicht immer auf der Sonnenseite des Lebens standen und die bei den Touren mit ihren persönlichen Erlebnissen Austausch und Gespräche ermöglichen. Denn so wird nicht über sie geredet, sondern ihr könnt gemeinsam die jeweils individuelle Lebensgeschichte erfahren. Die circa ein- einhalbstündige „Ankerplätze“-Tour führt vorbei an Orten, die sonst nicht im Reiseführer Erwähnung finden: Trinker-Treff statt Hafenerundfahrt, Platte machen statt Luxus-Hotel, Kontaktladen für Drogenkonsument:innen statt Shopping-Meile. Dabei steht das Verständnis für die Betroffenen im Mittelpunkt, für Menschen, die ebenso zu Kiel gehören und die hier ihre ganz eigene Sicht auf die Stadt haben und für andere zugänglich machen. Mehr über die Führungen und die Möglichkeit zur Buchung gibt es unter [www.kieler-anker.de](http://www.kieler-anker.de).



Erlebt Kiel aus einer ganz anderen Perspektive

Foto: Diakonie Altholstein

## FÜRS WEIHNACHTLICHE PORTEMONNAIE

Die Weihnachtszeit steht bevor und mit ihr der Geschenkauf in der Stadt oder der Glühweinumtrunk auf dem Weihnachtsmarkt. Für mehr Präsente unterm Weihnachtsbaum oder Punsch in der Tasse lohnt es sich aktuell, Gold und Silber zu verkaufen. **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 kauft Goldschmuck und Zahngold – auch mit Zähnen – sowie altes Silberbesteck oder versilbertes Besteck, Zinnbecher, -teller und -krüge etc. Für den Ankauf muss nur ein Personalausweis vorliegen, ein Termin ist nicht erforderlich. Einfach zu den Öffnungszeiten montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr und 16 bis 19 Uhr vorbeikommen. Für weitere Fragen steht Inhaber Timo Keil unter Tel.: (0431) 56 51 78 zur Verfügung.

Foto: ghekkoi/Stock/Getty Images Plus



**ZEITANKER**  
Holtenauer 88  
[zeitanker.eu](http://zeitanker.eu)  
📍 kieleruhrenladen

# GOLDANKAUF

Mo. - Fr. 10-14 Uhr & 16-19 Uhr

# EHRlich GUT BERATEN

*Im November schon an Urlaub denken.*

Die Reisewelt ist groß und voller Möglichkeiten. Für Laien ist es bei der Urlaubsplanung gar nicht so leicht, den Überblick zu behalten, vor allem wenn es über eine Woche Strandurlaub hinausgeht. Bei Urlaubsfragen jeglicher Art ist das Team vom **Reise-Loft Biehl** der perfekte Ansprechpartner. Neben Corinna Kasten und Daniela Karsten, die wir im vergangenen Monat vorgestellt haben, gehören auch Tobias Mahrt und Anika Selzer zu dem modernen Reisebüro. Sie sind beide bekannte Gesichter in der Reisebranche und seit einem Jahr wieder erreichbar im Reise-Loft am Alten Markt 12 in der ersten Etage. Dort können sie ganz in Ruhe auf die Wünsche der Kundenschaft eingehen. „Das Reise-Loft mit seiner offenen und gemütlichen Gestaltung macht schon die Planung zu einem ganz besonderen Erlebnis. Bei uns haben die Kundinnen und Kunden die Möglichkeit, über ihre Wünsche nachzudenken“, sagt Anika Selzer. Genauso offen findet auch die Beratung statt. „Wir nehmen uns Zeit, raten auch mal von Ideen ab, wenn sie einfach nicht vereinbar sind, und machen dafür andere Vorschläge, was bei unserer Kundenschaft sehr gut ankommt“, ergänzt Tobias Mahrt. Die Wünsche der Kund:innen herauszukitzeln, macht für die beiden den Job so besonders. Dafür

Foto: Reisebüro Biehl



Anika Selzer und Tobias Mahrt sind langjährige Profis in der Reiseberatung und planen für euch den Urlaub eures Lebens

stellen sie vorab viele Fragen und können ganz individuell planen. „Unsere Kundinnen und Kunden sollen den Urlaub ihres Lebens haben“, fügt Anika Selzer hinzu. Aktuell sind Fernreisen wieder sehr beliebt, am besten als Pauschalreise mit Flexioption, um auf der sicheren Seite zu sein. Die Reiseprofis basteln auch Urlaube zusammen, die online nicht zu finden sind, wie zum Beispiel eine fünfwöchige Afrikarundreise als Pauschale. Kleiner Tipp: Im November geben Veranstalter ihre Reiseangebote zwischen Mai und Oktober frei. Je eher man bucht, desto günstiger und vielfältiger ist das Angebot! Wer einen Termin vereinbaren möchte, findet die Kontaktmöglichkeiten für die jeweiligen Berater:innen unter [www.biehl-reisen.de](http://www.biehl-reisen.de).



**10 % Rabatt\***  
zur Neu-Eröffnung  
in Kiel

Vom 10.11. bis 19.11.2022

- Bio-Markt mit 100 % Bio-Lebensmitteln
- Regional: Obst, Gemüse und Backwaren
- Café-Bar mit Getränken und Snacks

Wir freuen uns auf Sie!

Waitzstr. 75c (Ecke Knoop Weg)  
Mo bis Sa 7–20 Uhr

[alnatura.de/kiel](http://alnatura.de/kiel)



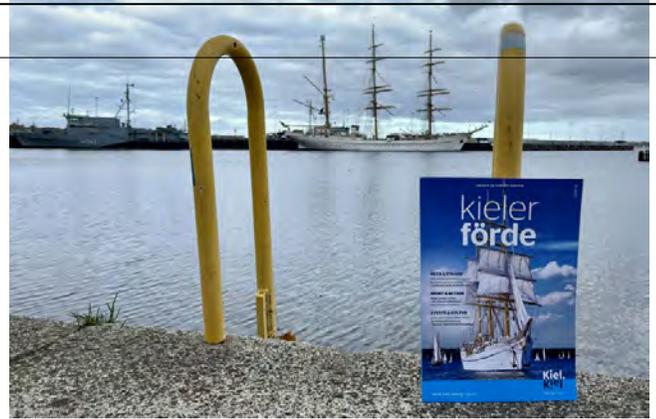
\*Vom Rabatt ausgenommen sind Pfand, Gutscheinkarten, Bücher und Säuglingsnahrung. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und solange der Vorrat reicht. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.



## 25 JAHRE ROCK & POP

Nicht nur Schulleiter  
der Rock & Pop Schule Kiel,  
sondern auch Urgestein  
der Kieler Musikszene:  
Hörbie Schmidt

An der **Rock & Pop Schule Kiel** (RPS) wird Musik nicht nur hör-, sondern auch erlebbar gemacht: Menschen zwischen 3 und 80 Jahren dürfen hier seit nun 25 Jahren diverse Instrumente erlernen oder aber ihre Stimmen in verschiedenen Chören zum Besten geben. Schon das ganze Jahr über feiert die RPS ihr silbernes Jubiläum mit tollen Aktionen. Jetzt zum Ende des Jahres ist noch mal Endspurt angesagt! Am **19. November** steigt das Festival der RPS im Kieler Kulturforum, am **27. November** lädt sie dann zum Info- und Schnuppertag ein. Am **3. Dezember** finden mit „Still got the Blues“ und „Solo, Groove & Licks“ gleich zwei Gitarrenworkshops unter Leitung von Hörbie Schmidt statt, dicht gefolgt von Mischa Gohlkes Workshop „Musik, Inklusion & Multisensorische Wahrnehmung“ am **4. Dezember**. Mehr Infos unter Tel.: (0431) 67 60 22 oder [www.rockpopschule.de](http://www.rockpopschule.de).



## HOLT EUCH DAS KIEL-GEFÜHL

Wir präsentieren euch das neue Urlaubsmagazin **Kieler Förde 2023** für die Landeshauptstadt Kiel und Umgebung. In Kooperation mit Kiel-Marketing haben wir, die KIELerleben-Redaktion von falkemedia Regional, fundiertes Wissen über die gesamte Region und zahlreiche Insidertipps für Stadt- und Strandliebhaber:innen zusammengestellt. Von idyllischen Orten entlang der Kieler Förde über die angesagtesten Veranstaltungen des Jahres bis hin zu verschiedenen Sightseeing-Tipps, abwechslungsreichen Shoppingangeboten sowie spannenden Sport- und Actionthemen. Neben interessanten Stadtteilen zum Entdecken, Stränden zum Erholen und beeindruckenden Segelschiffen zum Bestaunen lässt das Urlaubsmagazin mit einer Auswahl über die besten Fine-Dining Restaurants in Kiel auch kulinarisch keine Wünsche offen. Euer kostenloses Exemplar findet ihr im Welcome Center Kieler Förde am Stresemannplatz und in über 200 Auslagestellen in Schleswig-Holstein oder online unter [www.kiel-sailing-city.de/prospekte](http://www.kiel-sailing-city.de/prospekte).

Foto: Kiel-Marketing

## DAS ROLLERFESTIVAL DER STADTWERKE KIEL EIN WINTER AUF ROLLEN

Ein neues Veranstaltungsformat bringt Jung und Alt ins Rollen: Vom 16. November bis 15. Januar findet erstmals das Rollerfestival der Stadtwerke Kiel statt. Aufgrund der aktuellen Energiekrise musste eine attraktive Alternative zum jährlichen Eisfestival her. Kiel-Marketing und die Stadtwerke Kiel AG entschieden sich frühzeitig gegen eine Eisbahn, die in der jetzigen Situation nicht zu verantworten ist. Gemeinsam mit Kiel-Marketing und dem Rollschuhbahnbetreiber interevent wurde ein Konzept entwickelt, das dem Wintervergnügen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ebenso gerecht werde, so Frank Meier, Vorstandsvorsitzender der Stadtwerke Kiel. „Die Menschen in Kiel haben damit trotzdem ein unterhaltsames Winterprogramm“, sagt Uwe Wagner, Geschäftsführer von Kiel-Marketing. Rollschuhfahren – ein populärer Sport und beliebtes Freizeitvergnügen: diesen Trend hat Kiel-Marketing früh erkannt und

alles für die Verwirklichung dieses, unter anderem vom Kieler Roll- und Eissportverein inspirierten, Vorhaben ins Rollen gebracht. Das Know-how hat Thomas Hein, Geschäftsführer von interevent: Für einen optimalen Bodenbelag ist gesorgt, ein abwechslungsreiches Fahrgefühl bieten die Brezelform und Wellen der Rollschuhbahn. Diese bietet außerdem genug Platz für das Üben von Sprüngen und speziellen Figuren. An der Kaikante des Ostseekais können Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Familien und auch Firmen auf 1.200 Quadratmeter überdachter Zeltfläche ein attraktives Winterprogramm erleben. Unter anderem auf einer 350 Quadratmeter großen Rollschuhbahn inklusive Verleih und Kinderfahrbereich, regelmäßigen Rollerdiscos in buntem 80's Ambiente mit Live-Djs zum Tanzen auf Rollen und Indoor Skate-Elementen. Weitere Infos gibt es unter [www.kiel-sailing-city.de/rollerfestival](http://www.kiel-sailing-city.de/rollerfestival).

Fotos: Kiel-Marketing





Tiefbauamtsleiter Peter Bender, Angela Baasch vom Beirat für Menschen mit Behinderung, Karl Stanjek vom Beirat für Seniorinnen und Senioren und Betreiber Walter Neuber bei der Eröffnung am ZOB

## „TOILETTE FÜR ALLE“ AM ZOB ERÖFFNET

Für Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen sind öffentliche Toiletten meistens ungeeignet. Auch Ältere, die pflegebedürftig oder dement sind, brauchen spezielle Hilfe beim Toilettengang. Damit die gesellschaftliche Teilhabe dieser Gruppen gewährleistet ist, gibt es die „Toilette für alle“. Nachdem im Juni am Bootshafen eine mobile Toilette aufgestellt wurde, steht seit Mitte Oktober eine weitere Anlage dauerhaft im ZOB-Gebäude bereit, die täglich zwischen 6 und 22 Uhr genutzt werden kann. Dazu wird ein Euro-WC-Schlüssel benötigt, den man zum Beispiel unter Vorlage eines Schwerbehindertenausweises bei der Stadt beantragen kann. Dieser ist im gesamten Bundesgebiet, in Österreich, in der Schweiz und in einigen weiteren europäischen Ländern nutzbar. „Toiletten für alle“ sind mehr als reine Sanitäreinrichtungen. Sie sind relevante Schlüsselfaktoren bei der Freizeitgestaltung: Ausflüge in Kinos, Einkaufszonen oder der Besuch von Veranstaltungen sind häufig an die Existenz einer Toilette mit Personenlifter und Pflegeleiste geknüpft. Weitere Informationen und eine Übersicht der vorhandenen Standorte sind online unter [www.toiletten-fuer-alle.de](http://www.toiletten-fuer-alle.de) zu finden.

Foto: LH Kiehl/Anne Ghoy



## IN SCHWIERIGEN ZEITEN NICHT ALLEIN

Es ist nicht leicht, das Privat- und Arbeitsleben so zu meistern, dass die Psyche nicht zu kurz kommt. Die Transformationscoachin und Resilienztrainerin **Kirstin Temme** hat sich zur Aufgabe gemacht, in belastenden Zeiten Unterstützung zu leisten und Klient:innen in Krisen zu begleiten. Sowohl in Einzelcoachings als auch in Workshops erarbeitet sie gemeinsam präventive Maßnahmen in Form von Resilienz und mentaler Elastizität, um mit Belastung und Burn-out-Symptomen gut umzugehen. Die Innere-Kind-Arbeit gehört auch zu ihren Heilungsmethoden.

Foto: Kirstin Temme



DRINGEND  
ZIMMER  
GESUCHT

## ZIMMER FÜR INTERNATIONALE STUDIENDE GESUCHT

Die Wohnungsnot ist bei vielen internationalen Studierenden besonders groß, denn eine Unterkunft vom Heimatland aus zu finden ist derzeit durch die angespannte Lage auf dem Wohnungsmarkt schwer. Das International Center der **Christian-Albrechts-Universität** zu Kiel sucht möblierte und unmöblierte günstige Unterkünfte für Austauschstudierende und internationale Studierende, die ein oder mehrere Semester vermietet werden. Zum Onlineformular für Zimmerangebote: [www.international.uni-kiel.de/de/kontakt/wohnungsangebot](http://www.international.uni-kiel.de/de/kontakt/wohnungsangebot). Weitere Infos unter E-Mail: [cshen@uv.uni-kiel.de](mailto:cshen@uv.uni-kiel.de).

Foto: Adobe Stock/Xavier Lorenzo

## Verbinde dich mit deinem inneren Kind



mit Kirstin Temme & Pauline Ratjen

### Workshop

Innere Kind Arbeit, Yoga, Meditation  
Journaling, Reflexionsübungen

### Wann?

13.11.22, 10-14 Uhr

### Wo?

Kalajun Studio  
Russeer Weg 102, 24109 Kiel

### Wie viel?

66 Euro Studierende, 77 Euro Normalpreis

### Anmeldung

Kirstin Temme  
Tel.: 0176 202 232 40  
[temmekirstin@gmail.com](mailto:temmekirstin@gmail.com)

[www.coaching-aufkurs.de](http://www.coaching-aufkurs.de)  
oder über Eversports

**ROCK & POP SCHULE**  
Die andere coole Schule

**25 Jahre**

- 12. Pop 2 Go - Bandcamp
- Mini Bandcamp
- Chöre
- Bigband
- Workshops
- Fortbildungen
- Festivals
- Inklusives Bandcamp
- Rock mit! Kostenlose Probestunde
- Band WETTBEWERB

[www.rockpopschule.de](http://www.rockpopschule.de)

Musikschule 25 Jahre 2012

**6.11.22 Workshop Bass**  
mit Frank Itt (Popakademie Mannheim)

**19.11.22 RPS-Festival**  
Kulturforum Kiel, Beginn 20 Uhr

**27.11.22 Infotag**  
Kirchhofallee 37, 24114 Kiel, 15 bis 17 Uhr

**3.12.22 Workshop Gitarre**  
mit Hörbie Schmidt  
(mehr Infos unter [www.rockpopschule.de](http://www.rockpopschule.de))

## DER ANDERE BLICK

## KULTURWOCHEN IRAN

*Für mehr Integration und Verständnis wurden die „Kulturwochen – der andere Blick“ in Kiel gegründet. Dieses Jahr liegt der Fokus auf dem Iran: Zahlreiche Unruhen und der Kampf für einen demokratischen Staat von Frauen wie Masih Alinejad sind Grund genug.*

## FILM &amp; DISKUSSION: NASRIN SOTOUDEH

Der preisgekrönte Dokumentarfilm „Nasrin“ porträtiert die iranische Rechtsanwältin und Menschenrechtsaktivistin und zeichnet gleichzeitig ein eindringliches Bild der Frauenrechtsbewegung im Iran. Der Film von Jeff Kaufmann aus dem Jahr 2020 gibt Einblicke in das Leben einer Frau, die für ihre Sache alles riskiert. In zwei ungerechten Gerichtsverfahren wurde sie zu insgesamt 38 Jahren Haft – von denen sie mindestens 12 Jahre verbüßen muss – und 148 Peitschenhieben verurteilt. Seit 2018 befindet sie sich – mit kurzen Unterbrechungen – in Haft.

**8.11., 20 Uhr, Hansa48**



Foto: Privat

LESUNG:  
„ICH BIN AUSLÄNDER –  
UND DAS IST AUCH GUT SO“

In seinen pointierten Kurzgeschichten und Momentaufnahmen skizziert Mahmood Falaki auf humorvolle Art Begegnungen von Menschen verschiedener Kulturen. Mit ironisch distanzierter Blick beschreibt er zwischenmenschliche Begegnungen und Missverständnisse, die zum Überdenken eingefahrener Sichtweisen und Vorurteile anregen. Bei aller Komik geht es jedoch auch ans Eingemachte: Während der Lektüre der poetisch und klug erzählten Storys kann einem das Lachen manchmal im Halse stecken bleiben.

**4.11., 20 Uhr, Hansa48**

THEATER: FERFERI –  
VOM ANKOMMEN UND FERNBLEIBEN

Was bedeutet Heimat, wenn man bereits als kleines Kind das Geburtsland verlassen und sich in einem neuen Land zurechtfinden muss? Inspiriert von persönlichen Erlebnissen berichtet die in Teheran geborene Schauspielerinnen und Sängerin Atina Tabé in ihrem Monologstück von Fremdenfeindlichkeit im Alltag. Durch Musikkompositionen und animierte Zeichnungen tauchen die Zuschauer in eine Welt ein, in der Orient und Okzident verschwimmen.

**15.11., 20 Uhr, Schauspielhaus Studiobühne**



Foto: Joel Schweizer

Das ganze  
Programm ist zu  
finden unter:  
[kulturwochen-kiel.de](http://kulturwochen-kiel.de)



Foto: Alireza Shojaiian

PANELDISKUSSION:  
IRANISCHE LGBTQ+-KÜNSTLER:INNEN

PaykanArtCar ist eine gemeinnützige Organisation rund um ein Auto. Dieses Auto war ein Geschenk des ehemaligen Schahs des Iran an Nicolae Ceausescu und wurde erworben, um als Leinwand für marginalisierte iranische Künstler:innen zu fungieren. Dieses historisch aufgeladene Auto soll aktuelle Menschenrechtsfragen im Iran beleuchten. Alireza Shojaiian ist der erste Künstler, der mit PaykanArtCar zusammenarbeitet.

**18.11., 19 Uhr, Kesselhaus, Muthesius Kunsthochschule**

# WISSENSCHAFT SPANNEND ERKLÄRT

Womit beschäftigen sich Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler eigentlich? Was bringen Forschungserkenntnisse im Alltag? Wie tragen Universitäten zur Lösung gesellschaftlicher Herausforderungen bei? Wer sich Fragen wie diese stellt, findet einen allgemeinverständlichen Einblick in die Wissenschaft und einen Ort für Austausch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel: Jedes Semester steht ein vielfältiges Angebot an Ringvorlesungen bereit. Die Geschichte der konfliktreichen russisch-ukrainischen Beziehungen, Europas Urangst vor dem Osten oder Kosakische Freiheiten und zarische Autokratie sind einige Themen der Ringvorlesung „Krieg und Frieden im östlichen Europa“ (donnerstags, ab 3.11., 18 Uhr, Audimax, Christian-Albrechts-Platz 4; 12.1. digital). Eine Ringvorlesung aus der Skandinavistik nimmt ihre Gäste mit in die Welt des schwedischen Königs Gustav Vasa, der vor 500 Jahren wirkte. Enthalten sind Beiträge aus Geschichte, Religion und Medien, Literatur und Sprache (montags, ab 7.11., 18.15 Uhr, Hörsaal 2, Christian-Albrechts-Platz 3 und digital). Im aktuellen Wintersemester findet erstmals seit Beginn der Corona-Pandemie auch wieder die traditionelle „Ringvorlesung Alter, Gesundheit und aktiver Lebensstil“ statt. Die Themen reichen von Muskelaufbau über Seelsorge bis zur Prävention von Alzheimer oder Parkinson (montags, ab 7.11., 18.15 Uhr, Hans-Heinrich-Driftmann-Hörsaal, Olshausenstraße 75, Gebäude I).

Foto: Christina Klooht



**Der Besuch der Ringvorlesungen oder einzelner Termine ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. Weitere Ringvorlesungen sowie alle Informationen unter: [uni-kiel.de/de/veranstaltungen/ringvorlesungen](https://uni-kiel.de/de/veranstaltungen/ringvorlesungen)**

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel



## Ringvorlesungen: Wissenschaft spannend erklärt!

Womit beschäftigen sich Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler eigentlich? Was bringen Forschungserkenntnisse im Alltag? Wie tragen Universitäten zur Lösung gesellschaftlicher Herausforderungen bei? Antworten liefert unser vielfältiges Angebot an **#Ringvorlesungen**. Der Besuch ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

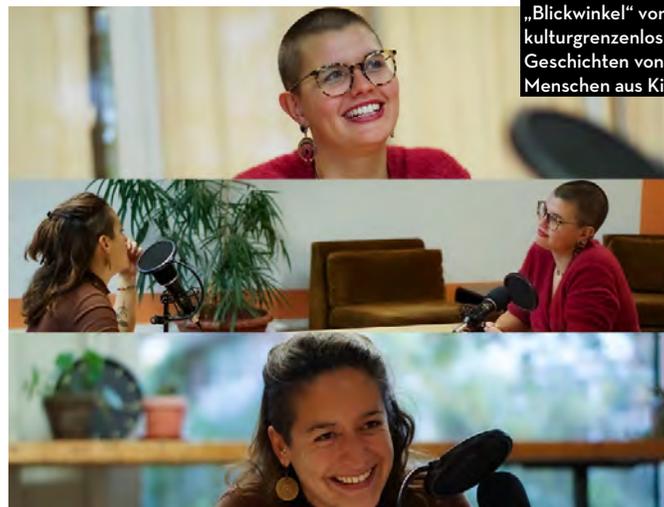
**Alle Informationen unter: [uni-kiel.de/de/veranstaltungen/ringvorlesungen](https://uni-kiel.de/de/veranstaltungen/ringvorlesungen)**

# KIEL – EINE STADT, VIELE GESCHICHTEN.

Im Podcast „Blickwinkel“ vom Verein kulturgrenzenlos werden Geschichten erzählt. Wie zum Beispiel die Geschichte von Magdalena: „Ich habe über eine Freundin von dem Podcast erfahren und freue mich immer, wenn ich Sachen aus meiner Heimat erzählen kann.“ Sie berichtet von der Revolte in Chile, bei der Menschen für mehr Gerechtigkeit protestieren. Interviewt wird sie von Carla, die sich auch ehrenamtlich bei kulturgrenzenlos engagiert: „Ich wollte den Podcast mitgestalten, da ich es sehr spannend finde, Geschichten anderer Menschen zu hören! Ich bin der Meinung, dass wir so voneinander lernen können.“

Mit dem Podcast „Blickwinkel“ sollen neue Perspektiven eröffnet, Vorurteile abgebaut und neues Wissen über andere Länder und Kulturen vermittelt werden. Dazu werden Kieler:innen eingeladen, die von ihrem Engagement berichten, wie z. B. Shamsia, eine Frauenrechtsaktivistin aus Afghanistan, oder auch Ariel, der sich für mehr jüdische Präsenz einsetzt, oder Lava, die sich für queere Menschen mit Fluchterfahrung engagiert.

kulturgrenzenlos selbst ist ein interkulturelles Begegnungsprojekt mitten in Kiel. Neben dem Podcast kann man sich hier als Tandempartner:in engagieren, zu den vielfältigen interkulturellen Events kommen oder selbst eine Veranstaltung gemeinsam mit anderen organisieren. Der Verein ist immer auf der Suche nach jungen Men-



Carla und Magdalena sammeln im Podcast „Blickwinkel“ von kulturgrenzenlos die Geschichten von Menschen aus Kiel

schen, die Lust haben, sich zu engagieren und sich für ein harmonisches und solidarisches Miteinander in Kiel einzusetzen. Zu hören ist der Podcast unter anderem bei Spotify und unter [media.kulturgrenzenlos.de/podcast](http://media.kulturgrenzenlos.de/podcast).

von Lena Stöcker, kulturgrenzenlos e. V.

Foto: Namir Wartar

## ... machen wir für Sie Limonade daraus.

Mit unserem Anlageduo, einer Kombination aus festver-zinslichem Anlagekonto und einer kundenindividuellen Wertpapieranlage, erhalten Sie den nötigen Vitaminschub für Ihr Geld.

Wir beraten Sie gern.  
Jetzt Termin vereinbaren:



Weil's um mehr als Geld geht.



Förde Sparkasse

Wenn Ihnen die Marktlage Zitronen schenkt, ...

# EINKOMMENS- UND VERBRAUCHSSTICH-PROBE 2023

*Unterstützt das Statistische Amt für Hamburg und Schleswig-Holstein, indem ihr für drei Monate eure täglichen Ausgaben dokumentiert und helfst damit aussagekräftige Daten über die Einnahmen und Ausgaben der Bevölkerung zu gewinnen. Als Dankeschön gibt es eine Prämie von mindestens 100 Euro.*



## WAS IST DIE EINKOMMENS- UND VERBRAUCHSSTICHPROBE?

Die Einkommens- und Verbrauchsstichprobe (EVS) ist die größte freiwillige Haushaltserhebung der amtlichen Statistik. Sie wird alle fünf Jahre durchgeführt, zuletzt 2018. Durch die EVS erfährt man, wie viel Geld den Haushalten in Deutschland zur Verfügung steht und wofür sie es ausgeben. Die Ergebnisse zum Konsumverhalten der Bevölkerung bilden eine wichtige Grundlage zum Beispiel für die Festsetzung von finanziellen Unterstützungsleistungen für Kinder und Erwachsene wie Hartz IV oder für die Berechnung der Inflationsrate.

## WELCHE FRAGEN WERDEN IN DER EVS GESTELLT?

Ob per App oder „auf Papier“ – bei der EVS machen die Teilnehmenden Angaben zum Beispiel zu ihrer Haushaltszusammensetzung, Wohnsituation, Ausstattung mit bestimmten Gebrauchsgütern sowie ihrer Einkommens- und Vermögenssituation. Kernstück der EVS sind Informationen über die Ausgaben von Haushalten. Daher geben die Teilnehmenden drei Monate lang an, wofür sie wie viel Geld ausgeben. Ein zufällig ausgewähltes Fünftel der Haushalte erfasst darüber hinaus zwei Wochen lang detailliert die gekauften Mengen und Ausgaben von Nahrungsmitteln, Getränken und Tabakwaren. Dies ist wichtig, um den Anteil unterschiedlicher Nahrungsmittel bestimmen zu können. So können bei Preisveränderungen die Auswirkungen auf die Konsumausgaben der Bevölkerung genau bestimmt werden. Weitere Informationen dazu und zur Teilnahme findet ihr unter [www.evs2023.de](http://www.evs2023.de).



**Machen Sie mit**  
bei der Einkommens- und  
Verbrauchsstichprobe!

Mindestens  
**100 Euro**  
als Dankeschön  
für Sie!

# Wo bleibt

# mein



# Geld?



**Statistisches Amt für  
Hamburg und Schleswig-Holstein**  
Telefon: 0431 6895 9130  
E-Mail: [evs@statistik-nord.de](mailto:evs@statistik-nord.de)

Informieren und Anmelden  
unter [www.evs2023.de](http://www.evs2023.de)

**STATISTISCHE ÄMTER**  
DES BUNDES UND DER LÄNDER



FÖRDE-FRÄULEIN-CUP:

# DAS GROSSE FINALE

powered by  
**STADTWERKE KIEL 247**

*Seit April traten bei Eco Kart Kiel in Wellsee jeden Monat Frauen aus der Region zu einem Kartrennen an. Am 10. September wurden beim großen Finale die strahlenden Gewinnerinnen gekürt.*

Zahlreiche Freund:innen und Familienmitglieder machten reichlich gute Stimmung



In den Kurven stehen die Chancen auf ein Überholmanöver besonders gut



Der „Boost-Button“ jedes Karts sorgt einige Sekunden lang für einen Geschwindigkeits-Kick



Auf dem Treppchen: Alexandra Kynast, Daniela Gollub und Miriam Szeimis (v.l.)



Glücklicher Platz 1: Daniela Gollub ist das schnellste Fräulein der Region!



Alles begann Anfang März, als Götz Jopp, Inhaber von Eco Kart Kiel, mit der Idee eines eigenen Karts auf das Team Förde Fräulein zukam. Weitere Überlegungen überschlugen sich und schwupps ... stand die Idee eines Förde-Fräulein-Cups im Raum, mit dem Ziel, noch mehr Frauen für den ökologisch-nachhaltigen Fahrspaß zu begeistern. Nachdem der eigens designte Flitzer seinen Einzug in die Eco-Kart-Flotte erhalten hatte, war auch das Team rund um Förde Fräulein Finja Schulze bereit für das Probenrennen – und sofort begeistert! Denn das Besondere an der innovativen Indoor-Kartbahn powered by den Stadtwerten Kiel ist, dass es weder Lärm, noch Gestank gibt. Jedes Gokart fährt hier voll elektrisch mit grünem Strom und somit im Gegensatz zu klassischen Verbrennungsmotoren ohne laute Motorengeräusche und Abgase.

## EIN CUP FÜR FAHRBE-GEISTERTE FRÄULEINS

Ab April traten erstmals zehn Teilnehmerinnen zum Auftakt des Förde-Fräulein-Cups an der Startlinie an. Der Ablauf eines Rennens verläuft bei Eco Kart Kiel immer wie folgt: Nach einer ausführlichen Einweisung des freundlichen Teams werden in einem zehnmütigen Qualifying die Startpositionen festgelegt. Dann folgt das 20-minütige Rennen voller Nervenkitzel und Adrenalin. Monat für Monat qualifizierten

sich auf diese Art die jeweiligen Tagesiegerinnen für das große Finale am 10. September.

## DER GROSSE SHOW-DOWN

Am Finaltag trafen die schnellsten Fahrerinnen der Vormonate für ein letztes und alles entscheidendes Rennen aufeinander. Die Stimmung war aufgeheizt und die Familien und Freund:innen feuerten ihre Liebsten Runde für Runde an. Denn immerhin winkte der Gesamtsiegerin ein beachtlicher Preis: VIP-Tickets für ein Spiel der Wahl bei Holstein Kiel plus ein E-Auto am Spielwochenende, zur Verfügung gestellt von den Stadtwerten Kiel. Das Team Förde Fräulein organisierte zudem zusammen mit dem Baltic Village in Damp einen Übernachtungsgutschein in ihrem eigenen eingerichteten Ferienhaus „Boho-Beachouse by Förde Fräulein“. Über diese tollen Geschenke konnte sich am Ende des Tages das schnellste Fräulein der Region freuen: Daniela Gollub! Mit ihrer Bestzeit sicherte sie sich den ersten Platz vor Alexandra Kynast (2. Platz) und Miriam Szeimis (3. Platz). Wir sagen: Herzlichen Glückwunsch an die strahlenden Siegerinnen!

**Auch Lust, mal ein paar Runden bei Eco Kart zu drehen? Dann gibt es alle weiteren Infos unter [www.ecokart-kiel.de](http://www.ecokart-kiel.de).**

# 11.111 EURO FÜR DEN GUTEN ZWECK

**Patrick Wienczek ist seit Jahren einer der wertvollsten Spieler für den THW Kiel. Seine Tore zählen aber nicht nur für die Zebras, denn jedes Bundesligator wird von ORLEN Deutschland, dem Betreiber der star und ORLEN Tankstellen, mit einer 100-Euro-Spende an das UKSH belohnt. Im Interview erzählt der Ex-Nationalspieler, wie wichtig ihm persönlich diese Spielerpatenschaft ist.**

Advertorial

**KIELerleben: Die Saison läuft seit fast zwei Monaten. Wie zufrieden bist du mit eurem Saisonstart?**

**Patrick Wienczek:** Nach Kielce und Berlin ist es eher ein durchwachsendes Gefühl. In Kielce konnten wir uns für ein Riesenspiel nicht belohnen, und kurz darauf gab es die klare Niederlage in Berlin – unter welchen Umständen auch immer diese zustande gekommen ist. Ich hätte mir in den beiden großen Wettbewerben schon den einen oder anderen Punkt mehr gewünscht, wenngleich wir in dieser Saison auch mit großen Verletzungssorgen zu kämpfen haben. Aber diese dürfen keine Ausrede sein, denn wir sind der THW Kiel.

**An der Tabellenspitze entwickelt sich ein Kampf zwischen 4-5 Mannschaften? Welches Team hat dich in den ersten Wochen der Saison besonders überrascht?**

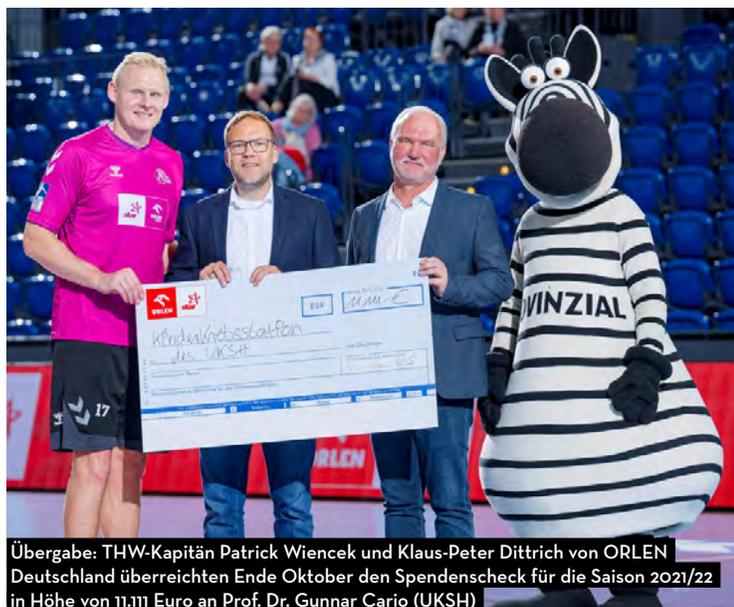
Oben eigentlich keine. Ich habe genau die Mannschaften, die jetzt oben stehen, auch oben erwartet. Die ersten Wochen haben aber gezeigt, dass es wirklich die spannendste Saison seit vielen Jahren werden könnte. Denn neben den „üblichen Verdächtigen“ im Titelkampf, zu denen längst auch die Füchse Berlin und wieder die Rhein-Neckar Löwen gehören, spielen mit Hannover und Erlangen zwei weitere Mannschaften aktuell eine gute Rolle. Das Überraschungsteam für Außenstehende dürfte der VfL Gummersbach als Aufsteiger sein, aber als ehemaliger Spieler des Clubs weiß ich natürlich, wie gut dort unter Trainer Gudjon Valur Sigurdsson, der ja auch schon in Kiel spielte, gearbeitet wird.

**Vier Neuzugänge gab es beim THW in der Sommerpause, mit Yannick Fraatz kam gerade noch ein Rechtsaussen dazu. Sind die neuen Spieler schon voll in die Mannschaft integriert?**

Die Integration der Neuen ist ein fortlaufender Prozess, der auf dem Feld durch die vielen Ausfälle in den ersten Spielen nicht gerade erleichtert wurde. Aber mannschaftsintern sind alle angekommen, wir haben ein tolles Team, mit dem wir auch in Zukunft noch viel Freude haben werden.

**Seit vielen Jahren zählen deine Bundesliga-Tore nicht nur für den THW, sondern jeder Treffer wird mit einer 100-Euro-Spende Eures Sponsors ORLEN star an die Kinderonkologie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH) belohnt. Motiviert dich das doppelt?**

Natürlich, auch wenn ich während des Spiels nicht direkt daran denke. Aber am Ende eines erfolgreichen Spiels zu wissen, dass man nicht nur für die Mannschaft und die gemeinsamen Ziele getroffen hat, sondern gemeinsam mit ORLEN auch noch etwas Gutes für schwerkranke Kinder getan hat, ist eine besondere Belohnung für den eigenen Einsatz.



Übergabe: THW-Kapitän Patrick Wienczek und Klaus-Peter Dittrich von ORLEN Deutschland überreichen Ende Oktober den Spendenscheck für die Saison 2021/22 in Höhe von 11.111 Euro an Prof. Dr. Gunnar Cario (UKSH)

**In über zehn Jahren ist dabei eine Summe von knapp 100.000 Euro zusammengelassen. Wie wichtig ist auch dir persönlich das Engagement für die jungen Patienten und Patientinnen des UKSH?**

Über die vielen Jahre, die man das jetzt macht, sind viele persönliche Kontakte entstanden, die das Projekt letztlich zu einer echten Herzensangelegenheit machen. Die Idee ist und bleibt großartig, und das Engagement von Orlen ist beeindruckend. Es ist natürlich ein gutes Gefühl, wenn man sieht, was mit dem gespendeten Geld am UKSH aufgebaut wurde. Die Trainingsräume zu sehen und die Dankbarkeit der Menschen, die sich dort für die schwer erkrankten Kinder stark machen, zu erfahren, ist großartig. Und wenn man dann die Begeisterung der Kinder erlebt, wenn sie die Geräte nutzen, ist das einfach überwältigend.

**In der vergangenen Bundesligasaison hast du 103 Tore für die Spenden-Aktion geworfen – das war der zweithöchste Wert seit dem Beginn. Wirst du das diese Saison nochmal toppen?**

Eine Saison ist lang und da wage ich mich selten an Prognosen. Aber das ist mein persönliches Ziel und bisher sieht es recht gut aus (Anm. d. Redaktion: Zum Interviewzeitpunkt waren es nach sieben Bundesligaspielen 32 Tore).

**ORLEN Deutschland GmbH**  
Kurt-Wagener-Str. 7, Elmshorn  
Tel.: (04121) 475 00, [www.orlen-deutschland.de](http://www.orlen-deutschland.de)



# ARBEIT & AUSBILDUNG

*Ihr befindet euch auf der Zielgeraden Richtung Schul- oder Studienabschluss?  
Oder sucht ihr eine neue Perspektive, die eurem Leben eine spannende Wendung  
gibt? Dann haben wir auf den folgenden Seiten etwas für euch.*

Foto: jeffbergen/E+/Getty Images

Herzlich Willkommen  
bei inlingua Kiel

Die neuen  
Sprachkurse  
starten jetzt!

JETZT FÜR  
SPRACHKURSE  
ANMELDEN!

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

Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse

**inlingua**<sup>®</sup>

Sprachen sind inlingua.

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

[www.inlingua-kiel.de](http://www.inlingua-kiel.de)



Advertorial

## AB JANUAR IN KIEL MASTERCLASS FÜR FRISEUR:INNEN

Ein Besuch im Salon ist für viele Kundinnen und Kunden eine kurze Auszeit vom Alltag. Sich verwöhnen lassen, sich etwas Gutes tun, einfach abschalten. Am liebsten bei der Friseurin oder dem Friseur seines Vertrauens. Und was bietet mehr Vertrauen als ein Meistertitel? Die Meister im Friseurhandwerk verfügen über umfangreiches Fachwissen – von Haarschneidetechniken über Haarerersatz bis hin zu pflegender und dekorativer Kosmetik. Das Dozent:innenteam der Berufsbildungsstätte Kiel begleitet angehende Meisterinnen und Meister bei der Vorbereitung auf die Meisterprüfung. Gemeinsam frischen sie alte Kenntnisse auf, lernen Neues dazu und tauschen Erfahrungen aus.

Neben der erfahrenen Meister-Ausbilderin Nicola Gross ist auch Björn Donner Teil des Teams. Für den Kieler Friseur-Unternehmer und Trainer ist die Meisterausbildung eine Herzensangelegenheit: „Handwerk hat goldenen Boden. Das merken wir mehr denn je. Dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken und exzellente Meisterinnen und Meister auszubilden, ist mein Ziel. Das Friseurhandwerk macht so viel Spaß und hat eine große Zukunft. Ich habe richtig Lust, jetzt die Basis für viele gute Nachwuchsführungskräfte zu gestalten.“ Der nächste Kurs startet im Januar.

### JETZT ANMELDEN!

Ihr seid Friseurgesellin oder Friseurgeselle und wollt den nächsten Schritt auf der Karriereleiter machen? Der Meistertitel ist euer erster Schritt in die Selbstständigkeit. Am 21. November ab 17 Uhr könnt ihr euch online über die Inhalte, Organisation und die umfangreichen Fördermöglichkeiten des berufsbegleitenden Meistervorbereitungskurses informieren. Zusätzlich findet am 12. Dezember ein weiterer Infoabend direkt vor Ort in der Berufsbildungsstätte Kiel statt.

**Berufsbildungsstätte Kiel**  
**Anett Eckholz**  
**Tel.: (0431) 53 33 25 11**  
**E-Mail: [aekholz@hwk-luebeck.de](mailto:aeckholz@hwk-luebeck.de)**  
**[www.hwk-luebeck.de](http://www.hwk-luebeck.de)**

### WIR STELLEN EIN:

## IT-System- administrator:in

**Vollzeit** (hybrid: remote und vor Ort)

Du möchtest Deine Kenntnisse und Fähigkeiten im IT Bereich eines mittelständischen Unternehmens einbringen und weiterentwickeln? Du scheust Dich nicht davor anzupacken? Du denkst mit und bringst gern Ideen zur Weiterentwicklung unseres Unternehmens ein? Dann bist Du bei uns genau richtig. Wir bieten Dir ein Team mit flachen Hierarchien und kurzen Entscheidungs- und Arbeitswegen. Wir freuen uns, wenn Du Verantwortung übernimmst und Dich bei uns voll einbringst.

### Deine Aufgaben:

- Mitwirkung bei der Planung, Konfiguration, Verwaltung und kontinuierlichen Weiterentwicklung der zentralen und dezentralen IT-Strukturen
- Betreuung und Weiterentwicklung der Fachsysteme
- proaktive Beratung von Geschäftsleitung, Führungskräften und Fachbereichen, insbesondere bei Prozessoptimierungen und Systementscheidungen
- Steuerung der externen Dienstleister für IT-Produkte und -verfahren

### Deine Fähigkeiten:

- einschlägige Kenntnisse im Bereich von Apple und Synology Produkten, Netzwerk (HPE) und Serverstrukturen (VMWare, Windows Server, Linux)
- Kenntnisse im Bereich Netzwerkadministration
- Hohes Maß an Verständnis für IT-Security aber auch neuen Cloud-Technologien (SAAS, IAAS, PAAS)

### Unsere Tools:

VMWare ESXi, Synology Disk und Rackstations, HPE Switche und Zyxel Firewalls, Starface VoIP Cloud Telefonanlage, Microsoft Active Directory, Jamf Apple Mobile Device Management, Apple Macs, Google Workspace, Slack, Woodwing Studio

### Findest du dich in der Beschreibung wieder?

Dann bewirb dich noch heute bei uns:  
**[bewerbung@falkemedia.de](mailto:bewerbung@falkemedia.de)**

### Du hast Fragen?

Sarah Dibbern  
**Tel. (0431) 200 766 34**

Informiere Dich gern über weitere Jobangebote bei falkemedia unter [falkemedia.jobs.personio.de](http://falkemedia.jobs.personio.de)

WELCOME  
**FUTURE**  
 WE ARE MEDIA-PIONEERS!



## TIERGESTÜTZTES THERAPIEZENTRUM



Dank KIELerleben sind wir in der Physiotherapie nun sehr gut aufgestellt.

### Wir suchen noch:

- Ergotherapeut\*innen zu sofort in Voll- oder Teilzeit.

Wir arbeiten tiergestützt, ein eigener Hund ist aber keine Voraussetzung. Eine Fortbildung in manueller Therapie, Lymphdrainage und/oder Bobath für Kinder ist wünschenswert, aber kein Muss.

Wir freuen uns auf dich!

Bewerbungen telefonisch oder schriftlich an:

**Carolin Möller  
+ Team**

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

cm@ttz-kiel.de  
www.ttz-kiel.de

## VERSTÄRKUNG GESUCHT!

Das tiergestützte Therapiezentrum in Kiel sucht zu sofort Ergotherapeut:innen und Physiotherapeut:innen. „Wir würden gerne mehr Patient:innen betreuen, da wir eine lange Warteliste haben und uns trotz eines großen Teams einfach die Kolleg:innen fehlen, die uns dabei tatkräftig unterstützen“, sagt Carolin Möller, Inhaberin des Therapiezentrums. „Wir arbeiten tiergestützt, ein Hund ist aber keine Voraussetzung. In der Physiotherapie wäre es großartig, wenn die Fortbildung in manueller Therapie und/oder Lymphdrainage und/oder Bobath für Kinder vorhanden wären. Aber auch wenn das nicht gegeben ist, stellt das kein Problem dar, wir beteiligen uns sehr gerne an den Ausbildungskosten“, fährt sie fort. Alles Weitere bespricht Carolin sehr gerne telefonisch mit euch: Tel.: (0431)785 88 28 oder ihr schreibt eine E-Mail an cm@ttz-kiel.de. Sie und das Team freuen sich auf euch!



Foto: Tiergestütztes Therapiezentrum

## Steuern? Wir machen das.

**VLH.**

**NEU**  
in Ihrer Nähe.



Claudia Porath  
Beratungsstellenleiterin  
Tonberg 1-3  
24113 Kiel

Claudia.Porath@vlh.de  
www.vlh.de/bst/2793/

☎ 0431 608 027 26

www.vlh.de Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

## BERATUNG BEI STEUERFRAGEN

Die Steuererklärung ist für viele eine Herausforderung. Ohne professionelle Unterstützung endet es oft in Papierkrieg und Haarerufen. Die Vereinigte Lohnsteuerhilfe e. V. (VLH) hat dafür jetzt am Tonberg 1-3 eine neue Beratungsstelle eröffnet, die Mitglieder bei Steuerangelegenheiten unterstützt. Beratungsstellenleiterin **Claudia Porath** hilft beim Erstellen der Einkommens-



steuererklärung, schickt diese direkt an das zuständige Finanzamt und überprüft auch auf weitere Förderungen und Zulagen. Als Sprachrohr zwischen Mitglied und Finanzamt berät sie auch bei Fragen zur Einkommenssteuer und überprüft den Steuerbescheid. Zusätzliche Kosten fallen nicht an. Lediglich ein jährlicher Mitgliedsbeitrag muss gezahlt werden, der sich am Einkommen des Mitglieds berechnet. Frau Porath steht für eine Terminabsprache zur Verfügung unter Tel.: (0431) 60 80 27 26.

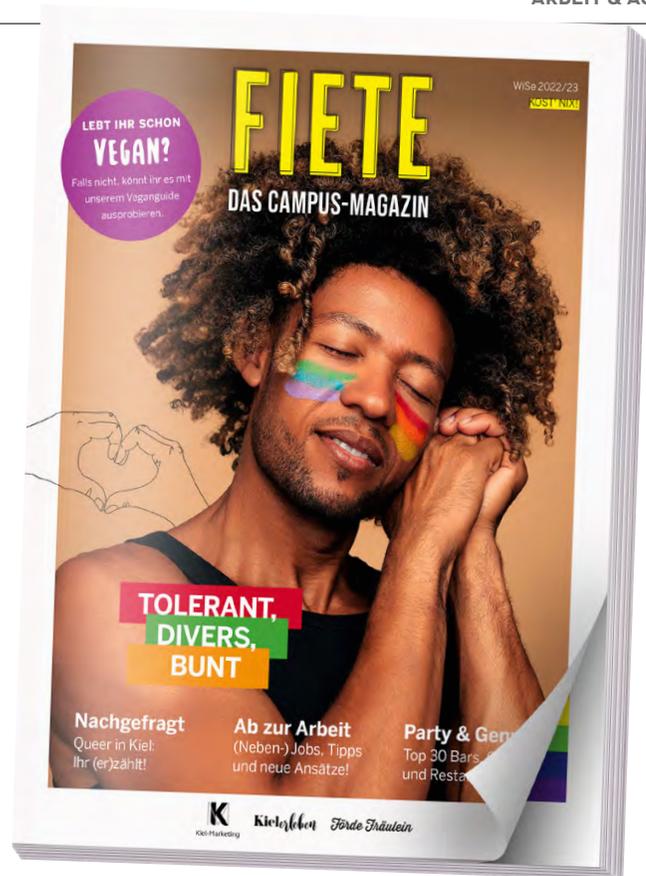
Foto: Claudia Porath

## DRUCKFRISCH & BRANDNEU: FIETE MAGAZIN

Unsere Welt ist bunt, vielfältig und im Idealfall frei – und das ist verdammt gut so! Denn wir wollen in einer freien Welt ohne Etiketten leben und haben uns daher in der aktuellen FIETE auf das Thema Diversität konzentriert, mit dem Fokus auf Geschlechtsidentität. Für viele ist das Thema ungewohnt und neu. Wir bieten denjenigen Personen, die betroffen sind, die Möglichkeit und die Bühne, zu erzählen und aufzuklären. Darüber hinaus hat sich die Redaktion zu besonderen Ecken am Kieler Campus aufgemacht und Neuigkeiten aus Uni, FH und Muthesius zusammengestellt. Neben vielen interessanten Jobangeboten finden sich spannende Tipps für einen leichteren (Uni-)Alltag und die Top 30 in Sachen Szeneleben. Klingt interessant? Dann schnappt euch diese bunte Ausgabe zum Schmökern und Lernen.

**PS:** Die nächste FIETE steht schon in den Startlöchern. Habt ihr ein Thema, das euch auf der Seele brennt? Wollt ihr eure Geschichte erzählen? Soll euer Unternehmen präsentiert werden oder möchtet ihr den Kieler Studierenden ein tolles Jobangebot machen?

Dann meldet euch per Mail an [redaktion@fiete-kiel.de](mailto:redaktion@fiete-kiel.de).



# Ahoi

steffen henssler

## NEUERÖFFNUNG IN KIEL

Kiel – mach Dich bereit, bald kommt auch Ihr in den Ahoi-Genuss!

Außer der großartigen Location direkt an der Kiellinie mit Blick auf die Förde und verdammt gutem Essen, benötigen wir aber vor allem eins: Eine super Crew, die das AHOI Kiel zu einem Aha-Erlebnis macht. Und genau da kommst DU ins Spiel!

Wir suchen

## NEUE CREW-MITGLIEDER FÜR DAS AHOI KIEL

in Vollzeit, Teilzeit und auf 450€-Basis (m/w/d)

- ✘ KÖCHE
- ✘ KÜCHENHILFEN
- ✘ SPÜLER
- ✘ SERVICE- UND BARKRÄFTE
- ✘ SCHICHTLEITUNG (SERVICE)
- ✘ BARLEITUNG
- ✘ STELV. RESTAURANTLEITUNG
- ✘ RESTAURANTLEITUNG



Ahoi  
steffen henssler

Bock? Dann bewirb dich per Mail direkt an [kiel@ahoisteffenhenssler.de](mailto:kiel@ahoisteffenhenssler.de) oder per Post an: Ahoi Steffen Henssler, Kiellinie 70, 24105 Kiel



# WOHNEN & WOHLFÜHLEN

*Der Alltag wird langsamer, das Sofa immer einladender  
und Gemütlichkeit ist das Gebot der Stunde.  
Also: Kuschelt euch zu Hause ein und genießt  
die ruhigen Momente im November!*

Kerzen bringen Licht  
in die immer kürzer  
werdenden Tage



Süße Deko für  
Gemütlichkeit  
zu Hause



## GEMÜTLICHKEIT IM WINTER

Mit zunehmender Kälte und rot-braunen Blättern, die sich von den Bäumen verabschieden, wird der Wunsch nach Gemütlichkeit in den eigenen vier Wänden und auch bei der Kleidung immer größer. Jedoch muss der November nicht bloß kalt und Vorreiter für die sinnliche Weihnachtszeit sein: Mit Dekoartikeln für jede Jahreszeit sowie liebevoll ausgesuchter Kleidung von **Siak Apart** in Nortorf wird es auch in diesem Monat schon kuschelig. Denn der Spätherbst hat etwas ganz besonders Wohliges an sich, Kerzen erhellen dunkle Tage, schicke Jacken sorgen für Wärme und den richtigen Look. Schlichtes und Schönes passend zu kalten Tagen gibt es in der Kolberger Straße 15, ausgewählt von Inhaberin Silke Klahn. Das Geschäft ist montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr und samstags von 10 bis 13 Uhr geöffnet.



Karo-Look eignet sich auch  
für den November: Mit pas-  
sendem Schal und Stirnband  
siehts nicht nur gut aus, son-  
dern hält auch schön warm

Fotos: Raffael Sommer

**DAS kaufe ich für MICH !**



exklusive Schlafsysteme und Bettwaren von:

**dasBett**  
KOMPLETT

das Bett komplett Pachur GmbH & Co KG  
Wall 42, 24103 Kiel, Tel: 0431 94043  
[www.dasbettkomplett.de](http://www.dasbettkomplett.de)

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

Unsere  
Immobilie?  
Dafür haben  
wir jemanden!



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

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

  
**Haus & Grund**  
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.



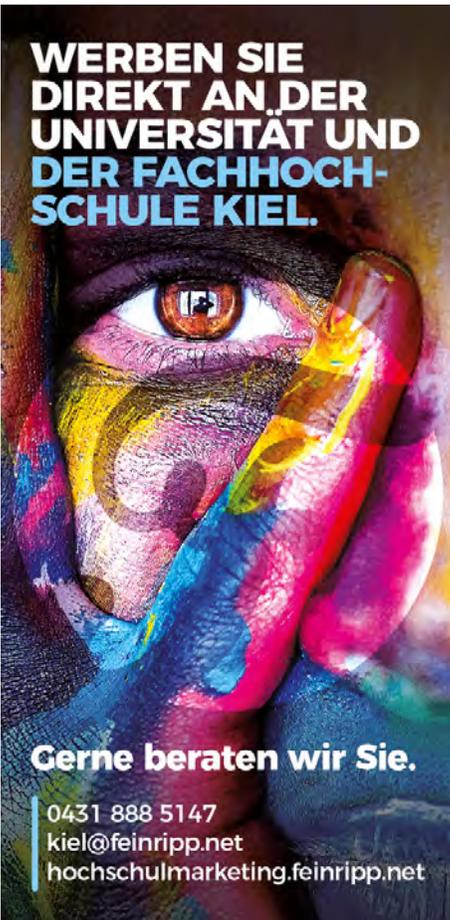
Seit über  
80 Jahren

**FAHRENKRUG**  
KACHELÖFEN UND KAMINE

[www.fahrenkrug-kamine.de](http://www.fahrenkrug-kamine.de)

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

Eichenbergskamp 14-16    Kirchenstraße 11  
24149 Kiel                    24211 Preetz  
Telefon 0431/20 15 15    Telefon 04342/78 78 65



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

**Gerne beraten wir Sie.**

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

## BEI DR. KLEIN

# INFOTAG RUND UMS BAUSPAREN

Gerade im aktuellen Zinsumfeld kann ein Bausparvertrag ein wichtiger Baustein für Anschlussfinanzierung, Modernisierung, Kauf oder Neubau sein. Denn damit kann man sich die Konditionen über einen langen Zeitraum im Voraus sichern. Und gegenwärtig liegt das Zinsniveau vieler Bausparverträge mit ca. 2,25 Prozent deutlich unter den aktuellen Bauzinsen. Dr. Klein hat sechs Bausparkassen im Vergleich und damit sicher auch für Sie den passenden Tarif, bevor zum Jahresende neue Tarife mit ebenfalls höheren Zinsen auf den Markt kommen. Aufgrund der aktuell hohen Nachfrage nach Bausparen bietet Dr. Klein einen zusätzlichen Infotag zum Thema Bausparen an. Am Samstag, 19. November ist das Team von 11 bis 17 Uhr in der Holstenstraße 14-16 für Sie da. Um telefonische Terminvereinbarung unter (0431) 64 08 28 20 wird gebeten.

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

## MALWETTBEWERB FÜR 3 BIS 10-JÄHRIGE

Noch bis zum 15.11.2022 können Kinder von 3 bis 10 Jahren an einem Malwettbewerb von Dr. Klein teilnehmen und tolle Preise für sich und die Familie gewinnen – u. a. Reise Gutscheine für Familienurlaube. Alle Infos zum Malwettbewerb unter [www.drklein.de/hausgemalt](http://www.drklein.de/hausgemalt)  
Dr. Klein in Kiel: Sandra Trennt / Holger Paasch / Oliver Arp, Holstenstr. 14-16, Tel. (0431) 64 08 28 20, [www.drklein.de](http://www.drklein.de)



Foto: Kieelerleben

## ENERGIESPARTIPP DES MONATS DER **STADTWERKE KIEL** 24/7

### WASCHMASCHINEN

Moderne Technik hilft beim Sparen, aber auch die richtige Nutzung der Waschmaschine ist entscheidend. So funktioniert's:

- Das Fassungsvermögen der Waschmaschine sollte ausgenutzt werden. Es sei denn, sie verfügt über eine Mengenautomatik. Bei Koch- und Buntwäsche volle Beladung, zwischen Wäsche und Trommelwand sollte eine Handvoll Platz bleiben. Nur bei Woll- und Feinwäsche sollte die Waschtrommel nicht voll sein.
- Vorwaschen ist nur bei sehr stark verschmutzter Wäsche nötig.
- Bei 90/95 °C sollte nur in Ausnahmefällen oder zur Reinigung der Maschine gewaschen werden, denn moderne Waschmittel machen den Kochwaschgang oft überflüssig.

- Um Bettwäsche, Handtücher und Unterwäsche sauber und virenfrei zu bekommen, empfiehlt die Verbraucherzentrale NRW bei mindestens 60 °C separat mit Vollwaschmittel zu waschen.
- Bei Feinwäsche und Wolle genügt es mit 30 °C, bei Buntwäsche mit bis zu 40 °C und bei Weißwäsche mit maximal 60 °C zu waschen.
- Bei einigen Geräten sieht man auf dem Display das Wäsegewicht und erhält hierzu eine Waschmitteldosierempfehlung.
- Bei wenig Wäsche, die dringend gereinigt werden muss, wenn vorhanden, das „Sparprogramm 1/2“ nutzen.
- Je höher die Schleuderdrehzahl der Waschmaschine, desto kürzer ist die Trocknungsdauer.

Advertorial

# EINE PRIVATE WOHLFÜHLOASE

Wenn es um die Gestaltung eines Badezimmers geht, ist Feingefühl gefragt. KeraMiede bietet auf seiner etwa 800 Quadratmeter großen Ausstellungsfläche Anregungen dafür. Das Angebot umfasst Designerfliesen aus Spanien und Italien – die Firma hat ihr ganz eigenes Profil entwickelt, in dem sich die Gestaltungskunst Südeuropas und ihre maurischen Einflüsse widerspiegeln und dessen Bandbreite auch preislich ausreichend Spielraum bietet. Doch damit nicht genug: Das Angebot reicht außerdem von atmungsaktiven Wandputzen über stilvolle Chrom- und Messingarmaturen bis hin zu Fliesen im Großformat für Duschwände ohne Fugen bis zu einem Format von 150x300 Zentimetern. Und auch an Waschtischen aus Naturstein und Badmöbeln mangelt es nicht. Das fachkundige Team berät umfassend und kompetent zu den vielfältigen Techniken der Raumgestaltung mit Spachtel- und Veputztechniken, die eine große Farbvielfalt und verschiedenste Strukturen bieten. Welche Farben und Oberflächen für die Wand- und Boden-gestaltung möglich sind, erleben Interessierte in der großzügigen KeraMiede-Ausstellung. Wir sind uns sicher: Nach einem Besuch steht der Gestaltung und Einrichtung des perfekten Badezimmers nichts mehr im Wege!



Und auch an Waschtischen aus Naturstein und Badmöbeln mangelt es nicht. Das fachkundige Team berät umfassend und kompetent zu den vielfältigen Techniken der Raumgestaltung mit Spachtel- und Veputztechniken, die eine große Farbvielfalt und verschiedenste Strukturen bieten. Welche Farben und Oberflächen für die Wand- und Boden-gestaltung möglich sind, erleben Interessierte in der großzügigen KeraMiede-Ausstellung. Wir sind uns sicher: Nach einem Besuch steht der Gestaltung und Einrichtung des perfekten Badezimmers nichts mehr im Wege!

**KeraMiede Fliesenhandel OHG,  
Preetzer Chaussee 59, Schwentinental  
Tel. (0431) 979 90 03, [www.keramiede.de](http://www.keramiede.de)**

Foto: Björn Schubert

# EINE ENTSCHEIDUNG FÜR EINE IMMOBILIE TREFFEN

Doris Heldt ist Immobilienmaklerin und erlebt oft, dass einige sich schwertun, das „Richtige“ zu finden. „Dass es die perfekte Immobilie nicht gibt, sieht man daran, dass ich das wahrscheinlich kleinste Bad Europas habe – und ich sitze ja direkt an der Quelle“, sagt sie. „Um sich für eine Wohnung zu entscheiden, sollte man dazu bereit sein und prüfen, ob es möglicherweise an ganz anderen Dingen hapert: Habe ich ein gutes Gefühl beim Kauf oder der Anmietung oder stehen möglicherweise andere Gründe einer positiven Entscheidung im Weg? Manchmal besichtigen Interessenten, die nur „Fehler“ der Immobilie suchen. Dann ist klar, dass es nichts wird und das liegt dann eher an der Komfortzone als am Objekt. Andere sehen ausschließlich deren Potential und manche beauftragen einen Bausachverständigen. Die Wahrheit liegt dazwischen. Wer eine gebrauchte Immobilie kauft, notiert sich am besten, was er oder sie umbauen möchte und kalkuliert die Kosten hierfür. Alles ist lösbar und hat meist einen überschaubaren Preis, den man bei der Finanzierung gleich mit einplanen kann. Manche machen sich die Entscheidung unnötig schwer, indem sie davon ausgehen, sich beim Kauf für immer binden zu müssen. Richtig ist aber: Man kann die Immobilie in einer neuen Lebensphase auch jederzeit wieder verkaufen oder vermieten.“ Um sich darüber klar zu werden, was wirklich wichtig ist, hat Doris Heldt eine Entscheidungsmatrix erstellt (siehe rechts).

Kriterien	Gewichtung	Haus/Wohnung A	Haus/Wohnung B
Größe	9	x 5 = 45	x 9 = 81
Lage	8	x 9 = 72	x 8 = 64
Balkon/Garten	9	x 3 = 27	x 6 = 54
Kosten	8	x 7 = 56	x 6 = 48
Helligkeit	5	x 8 = 40	x 8 = 40
Stellplatz	2	x 9 = 18	x 5 = 10
Bad	4	x 4 = 16	x 7 = 28
Gäste-WC	7	x 7 = 49	x 9 = 63
<b>Ergebnis</b>		<b>= 323</b>	<b>= 385</b>



**DORIS HELDT**  
Wrangelstraße 27  
24105 Kiel

**Mobil** 0177.33 30 310  
**Büro** 0431.88 80 802  
**Mail** [doris@heldt.immo](mailto:doris@heldt.immo)

**IMMOBILIEN JETZT 360°  
VIRTUELL BESICHTIGEN!**



**Großzügige, sonnige Altbauwohnung // Kiel  
ehem. Praxis am Arndtplatz, Schrevenpark**



frei ab sofort // 2 Erkerzimmer // I. OG  
ca. 132 m² Wohnfläche // 3 (4) Zimmer,  
das 4. Zimmer wurde zum Eingang/  
Flur geöffnet // helle Räume // beide  
Bäder mit Fenstern // 2014 von Praxis  
zur Wohnung umgebaut, Masterbad +  
Einbauküche erneuert // Kellerraum

**Kaufpreis 689.000 €  
Provision 3,57%**

Energieverbrauchsausweis:  
97,8 kWh (m²\*a) // Energieklasse C  
Energieträger Fernwärme // Warm-  
wasser nicht enthalten // Baujahr 1907  
// Inserat verlinkt auf der Homepage

**Kiel-Wellsee // Gewerbehalle  
für Produktion oder Werkstatt**  
Elektrisches Rollltor (ca. 3,5 x 4 m)  
überdachter Unterstand // Fenster  
zu zwei Seiten plus Oberlichter.



Direkte Zufahrt von der Edisonstraße  
und von der Maria-Merian-Str. 2  
BJ 2013 // 5 Stellplätze // Halle mit  
Umkleide, Büro und Sanitärraum  
ca. 345 m² // frei ab Januar 2023

**Miete netto/kalt 2.696,39 €  
5 Stellplätze 150,00 €  
NebenkostenVZ 450,00 €  
Gesamt netto 3.296,39 €  
Gesamt brutto 3.922,70 €**

// Inserat auf Homepage verlinkt

**Provision brutto 7.845,41 €**



#lieblingsmaklerin  
#drohnenpilotin  
#immobilienheldt



# WEIHNACHTSMARKTERÖFFNUNG LICHTERGLANZ BEI MÖBEL JANZ

Die gemütliche Jahreszeit geht wieder los und wir stehen in den Startlöchern, um die Tage bis Weihnachten zu zählen. Auch bei **Möbel Janz** wird es bereits herrlich weihnachtlich, denn die festlichste Dekoration findet ihr hier bei der riesigen Weihnachtsausstellung. Eine enorme Auswahl, hohe Qualität und überall kleine, feine Besonderheiten: Dafür steht der Weihnachtsmarkt bei Möbel Janz. Dabei könnt ihr bei einem Bummel vor Ort sowohl Klassiker für das Weihnachtsfest selbst entdecken, als auch filigrane Wohnaccessoires und stimmungsvolle Highlights, die euch den gesamten Winter versüßen werden. Kommt vorbei und lasst euch verzaubern bei Möbel Janz in Schönkirchen.

Fotos: Möbel Janz

Nur solange der Vorrat reicht, Zwischenverkauf vorbehalten. Es lohnt sich, schnell zu sein.

Engel „Betty“ als Anhänger, circa 10 Zentimeter für 7,95 Euro

LED-Tischdeko (batteriebetrieben) in verschiedenen Größen, ab 19,95 Euro



Baumkugeln: 16er Set (3,5 Zentimeter) je Box 1,95 Euro, 10er Set (6 Zentimeter) je Box 2,50 Euro, 6er Set, (8 Zentimeter) je Box 3,95 Euro



Jetzt wird es  
*Janz weihnachtlich*

im November

Wir eröffnen unseren  
Weihnachtsmarkt

Teller  
je 9,95



Windlicht  
je 7,95



9,95 Stern  
schwarz

JETZT BIS ZU

**20%\***

auf ausgewählte  
Weihnachtsware

MÖBEL-  
ANGEBOTE

NOCH VOR  
WEIHNACHTEN

sichern & nach  
Hause holen

**SCHNELL SEIN:** Nur solange der Vorrat reicht.  
Zwischenverkauf vorbehalten.

Jetzt bis zu **50%\*** auf Sofas und Sessel  
in unserer Ausstellung



Wer Möbel günstig kaufen möchte, sollte unseren Abverkauf nicht verpassen: [www.moebel-janz.de/abverkauf](http://www.moebel-janz.de/abverkauf)



M Ö B E L  
**JANZ**

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

Für ein neues Lebensgefühl

[www.moebel-janz.de](http://www.moebel-janz.de)



**AUSGEZEICHNET**  
von unseren Kunden!

Zum 5. Mal in Folge  
mit Bestnote  
bewertet!

Mehr Infos auf:  
[moebel-janz.de/  
service-inspektor](http://moebel-janz.de/service-inspektor)

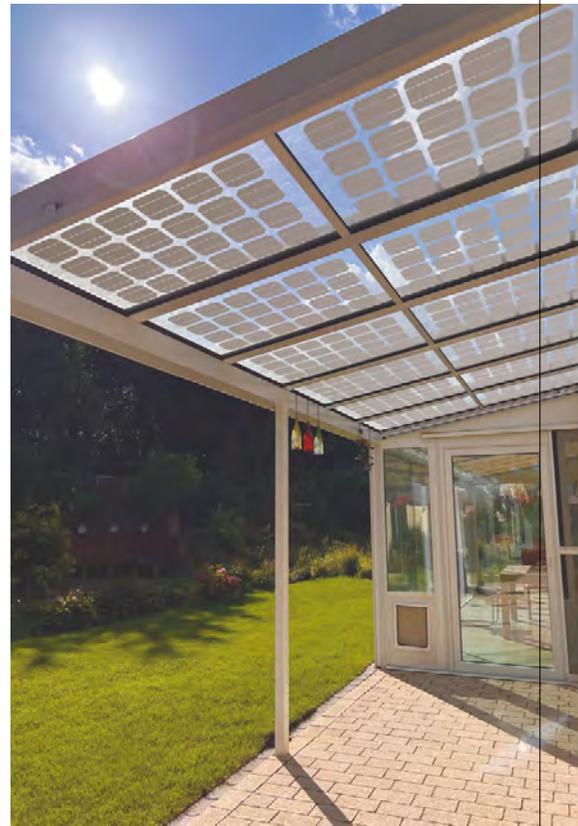
\*Gilt nicht auf Werbemodelle, reduzierte Ausstellungsstücke, bereits getätigte Aufträge sowie beim Kauf im Onlineshop. Wenn nicht anders angegeben, sind alle Preise Abholpreise in Euro und verstehen sich ohne Dekoration. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modellabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Nur solange der Vorrat reicht. Zwischenverkauf vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Aktionsvorteile nicht kombinierbar. Alle Vorteile gültig bis 30.11.2022.

# GRÜNER STROM VOM TERRASSENDACH

Photovoltaik ist eine wunderbare Möglichkeit, grünen Strom für den eigenen Bedarf zu generieren. Das hat auch Norddeutschlands größter Hersteller von Terrassendächern und Kaltwintergärten, **Nelson Park Terrassendächer**, erkannt. Ab sofort bietet das Unternehmen deshalb Terrassenüberdachungen mit Solarmodulen an. Die lichtdurchlässigen Module sind in die Glaseindeckung integriert und beschatten die Terrasse nicht komplett. Der erzeugte Strom wird ganz einfach über eine Steckdose ins Hausnetz eingespeist. Zusätzlich zu den Solarmodulen sind nur ein platzsparender Wechsler und eventuell ein Akku nötig. Dabei sind die Solar-Terrassendächer absolut individuell konstruierbar. So wird der neu geschaffene Raum neben der praktischen Nutzbarkeit zu einem echten Blickfang im Garten. Eine Überdachung mit Seitenelementen schützt gleichzeitig vor Wind und Wetter, ohne die sich anschlie-

ßenden Räume zu verdunkeln. Ausgestattet mit Pflanzen und Möbeln, entsteht so eine kleine Oase, in der man sich rundum wohlfühlen kann. Noch mehr Schutz bietet ein Kaltwintergarten. Er ist eine interessante und preisgünstige Alternative zum gängigen Wintergarten. Anders als dieser ist er weder beheizt noch isoliert. Vor allem bei südlich gelegenen Kaltwintergärten kann aber die natürliche Sonneneinstrahlung optimal genutzt werden. Alle Terrassendächer und Kaltwintergärten werden millimetergenau und ausschließlich aus hochwertigen, pulverbeschichteten Aluminiumprofilen gefertigt. Je nach den Bedingungen vor Ort können die Überdachungen an der Hauswand, am Dachvorstand oder als Aufdach-Montage angebracht werden. Sollten Haus- und Wandanschluss nicht möglich sein, kann das Terrassendach auch freitragend gebaut werden. Weitere Infos: [www.nelsonpark-td.de](http://www.nelsonpark-td.de)

Foto: Nelson Park



## Die Terrasse überdachen und gleichzeitig Strom erzeugen: Neu bei Nelson Park: Solar-Terrassendächer



Unsere Terrassendächer und Kaltwintergärten sind individuell und maßgefertigt, sie passen genau zu Ihrem Haus, Ihrer Terrasse und Ihrem Garten.



### Nelson Park Terrassendächer

Servicebüros:

24784 Westerrönfeld, Gorch-Fock-Weg 8, 0 43 31 / 4 38 09 49

24226 Heikendorf, Binzer Weg 1, 04 31 / 9 90 18 25

[www.nelsonpark-td.de](http://www.nelsonpark-td.de)

# ENERGIESPAREND HEIZEN, SCHIMMELPILZ VERMEIDEN

Der Wille, Energie zu sparen, ist groß und das ist auch richtig so. Es ist dabei jedoch wichtig, richtig zu heizen und zu lüften, um so ein gesundes Raumklima zu sichern, damit kein gesundheitsschädlicher Schimmelpilz entsteht. Kalte Luft kann weniger Feuchtigkeit aufnehmen. Steigt die Feuchtigkeit unmittelbar an einer kalten Wand auf Werte über 70 Prozent, nimmt die Schimmelpilzgefahr zu. Richtiges Heizen und Lüften ist nicht nur wichtig, um Schimmelpilz vorzubeugen, es senkt auch den Energieverbrauch.

Schlaf- und Wohnräume, Küche und Bad müssen unterschiedlich gelüftet werden. Bereits durch den Aufenthalt von Personen wird je nach Art der Aktivität (Schlafen, Sport) Feuchtigkeit an die Raumluft abgegeben. Schlafräume sollten gleich nach dem Aufstehen gelüftet werden. Dabei können die Innentüren der Wohnung offen bleiben. Wenn jedoch im Bad nach dem Duschen oder in der Küche nach dem Kochen gelüftet wird, sollten die Türen geschlossen werden, damit sich die feuchte Luft nicht auf die angrenzenden Räume verteilt.

Dauerhaft angekippte Fenster im Winter erhöhen den Energieverbrauch und somit die Heizkosten. Zudem kann Schimmelpilz an der Wand oberhalb der Fensteröffnung entstehen. Die effektivste Art zu lüften, ist das Stoß- bzw. Querlüften, bei dem gegenüberliegende Fenster und Türen geöffnet werden. Diese Art der Lüftung sollte möglichst zwei bis vier Mal am Tag erfolgen, je nach Aufenthaltsdauer. Zudem sollte während des Lüftens die Heizung gedrosselt werden, ansonsten werden Wärme und somit Geld zum Fenster hinausgelüftet. Wer nachts die Raumtemperatur verringert, spart Energie. Zudem sorgen nicht übermäßig beheizte Räume für einen erholsamen Schlaf. Die Raumtemperatur darf jedoch nicht unter 16 °C sinken. Bei Abwesenheit lohnt es sich, die Raumtemperatur von 19 °C zu drosseln. Im Dezember warten weitere nützliche Tipps.

Foto: Haus und Grund

Rechtsanwalt  
Sönke Bergemann  
Geschäftsführer  
Haus & Grund in Kiel

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



## OstseeMakler

Immobilien-Verkauf  
kann so einfach sein.

### Gutschein

für eine kostenlose  
Immobilienbewertung

6 x im Norden

Laboe | Gettorf | Kappeln  
Bordesholm | Schleswig |  
Lütjenburg

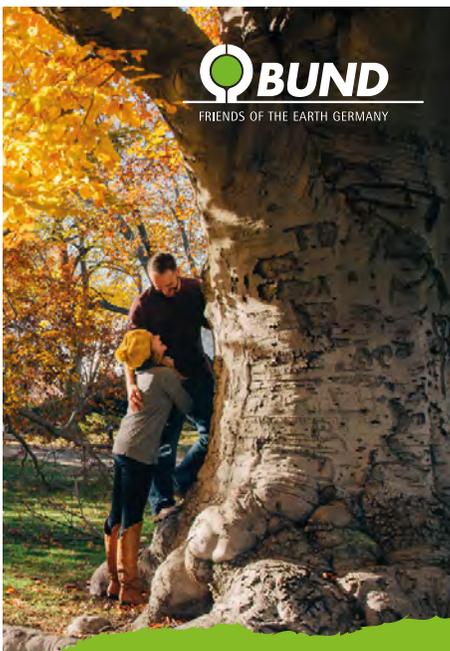
Seit über  
20 Jahren

[www.ostseemakler.de](http://www.ostseemakler.de)

T (04346) 363 988 - 0



**BUND**  
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY



## Baumfreunde gesucht!

€ [bund-sh.de/spenden](http://bund-sh.de/spenden)

# CHARAKTERSTARKE EINGÄNGE FÜR DAS HAUS

*Sie sind der Ort, an dem jedes „Herzlich willkommen“ stattfindet: Haustüren! Bei Glasbau Schwarz gibt es sie in schicker, individueller und vor allem moderner Ausführung.*

## TOP WAHL FÜR MODERNE & MODERNISIERTE HÄUSER

Jede:r weiß, der Eingang ist die Visitenkarte eines Hauses und verrät viel über die Menschen, die dort wohnen. Für individuelle und puristische Geschmäcker bietet Glasbau Schwarz mit GAYKO pure elements deshalb neue, exklusive Designs der Haustürserie GAYKO Aluline an. Vier verschiedene Materialführungen stehen dabei im Fokus der neuen Exklusiv-Designs: „pure oak“, „pure beton stil“, „pure keramik“ und „pure dekor stil“. Alle Haustüroberflächen verbinden modernes Design mit hochwertigen Materialien zu einem starken Gesamtergebnis und sind obendrein national und international geprüft und zertifiziert. Komponenten wie Blendrahmen, Griffe, Applikatoren und Or-

namentgläser sind in puncto Farbe und Ausführung individuell wählbar. Und wie wäre es zudem mit einer eleganten LED-Beleuchtung der Türgriffe oder einer SmartTouch-Funktion für schlüsselfreies Öffnen?

## EINBRUCHSCHUTZ DER SONDERKLASSE

In Sachen Sicherheit, Wärmeschutz und Schallschutz macht Glasbau Schwarz keine Kompromisse, deswegen zeichnen sich alle GAYKO-Produkte durch hochwertige Materialien, Farb- und Alterungsbeständigkeit sowie die sorgfältige handwerkliche Verarbeitung aus. Die „pure oak“-Serie ist auch als GAYKOSafeGA® mit geprüfter und zertifizierter Sicherheitsausführung bestellbar. „Wir schenken mit dieser Technologie



unseren Kunden das Vertrauen, zu jeder Tages- und Nachtzeit in ihrem Haus sicher zu sein. Die seit Jahren bewährte patentierte Sicherheitstechnologie von GAYKO hat bereits zahlreiche Einbrüche wirksam verhindert und bietet optimalen Einbruchschutz“ erklärt Hendrik Neumann von **Glasbau Schwarz**.

Foto: GAYKO Fenster-Türwerk GmbH

**GAYKOALULINE**  
Aluminium Haustüren

## Entdecken Sie die neuen GAYKO pure elements

Alles in einem:

- ✓ Exklusive Design-Oberflächen
- ✓ Energiekosten sparen
- ✓ Hoher Einbruchschutz

pure oak

Seit 1871  
**GLASBAU  
SCHWARZ**  
Tradition. Innovation. Perfektion.

Mehr Infos:



Ihr GAYKO Fachbetrieb vor Ort:  
Schlehenkamp 14 · D-24146 Kiehl  
Tel: (04 31) 58 08 100 · [www.glasbau-schwarz.de](http://www.glasbau-schwarz.de)

**20%**  
Staatlicher  
Zuschuss



**VORMERKEN**  
 5. November 2022 – Indonesien  
 19. November 2022 – Nepal



Advertorial

**NEU BEI FISCHER'S LAGERHAUS**

**PROBIERT'S  
 MAL MIT  
 GEMÜTLICHKEIT**

Es wird warm, weich, wohlig – und vor allem gemütlich bei fischer's LAGERHAUS. In den kommenden Wochen stehen zwei tolle Ankündigungen auf dem Plan. Denn euch erwarten Lieferungen aus Indonesien und Nepal, zwei Länder, die für besondere Handwerkskunst bekannt sind. Und diese holen wir uns auch in die eigenen vier Wände. Passend zur kalten Jahreszeit werdet ihr dann wärmende Accessoires und Kleidungsstücke entdecken, von Hand gefertigt und bereit, euch den Winter zu versüßen. Und auch die Wohnung wird neu „eingekleidet“: Eine große Auswahl an Kerzen, Windlichtern, Laternen, Klangschalen, Räucherstäbchen sowie -kegel und Möbel mit warmen Holznuancen werden euch dabei helfen, Ruhe und Sinnlichkeit in der dunklen Jahreszeit zu schaffen.

**PLATZ FÜR NEUES MIT DER  
 MÖBELAUKTION**

Schon mal von der fischer's Möbelauktion gehört? Da die Verkaufsflächen begrenzt sind, muss immer mal wieder Platz für neue Möbelstücke geschaffen werden. Im wöchentlichen Wechsel gibt es unter [www.fischers-lagerhaus.de/auktionen/kiel-schwentinental](http://www.fischers-lagerhaus.de/auktionen/kiel-schwentinental) zwischen acht und zwölf Möbeleinzelstücke, die versteigert werden. Jede Woche fällt dabei der Preis der angebotenen Möbelstücke. Einfach mal vorbeischaun und sich in eine bunte Welt der schönen Dinge entführen lassen!

*fischer's*  
**LAGERHAUS**  
 handgefertigte Waren und ausgefallene Wohnkultur

**fischer's LAGERHAUS**  
**Mergenthalerstraße 22**  
**24223 Schwentinental**

**Öffnungszeiten:**  
**Mo-Sa von 10-19 Uhr**  
**[www.fischers-lagerhaus.de](http://www.fischers-lagerhaus.de)**  
**Facebook: @fischersschwentinental**  
**Insta: @fischers\_lagerhaus\_schwentine**

# HERZSTÜCK KÜCHE

*Nachhaltigkeit spielt bei Küchenwelten Kiel eine große Rolle: Qualität und der Umgang mit den Kund:innen stehen im Mittelpunkt von Simon Krause und seinem Team.*

Eine Küche ist mehr als ein Raum zum Kochen, hier werden Erinnerungen geschaffen und geprägt – und das über mehrere Jahre hinweg. Damit eine Küche lange Bestand hat, sollte die Qualität der Möbel auf sehr hohe Haltbarkeit ausgelegt sein. Bei **Küchenwelten Kiel** in Wittland 12 wird Nachhaltigkeit großgeschrieben – sowohl in Bezug auf die Langlebigkeit der Produkte als auch auf die Beziehungen mit den Menschen. „Wir glauben daran, dass Nachhaltigkeit nicht nur ein Schlagwort ist, das sich auf den Umgang mit der Natur bezieht. Zur Umwelt gehören auch die Menschen und Beziehungen. Eine nachhaltige Geschäftsbeziehung ist für mich, wenn die Kund:innen wissen, dass sie ein faires Angebot und gute Qualität bekommen“, sagt Geschäftsführer Simon Krause. „Es bringt nichts, mit unrealistischen Rabatten oder Aktionen zu werben, die die Kund:innen am Ende dann doch bezahlen.“ Diesen Ansatz verfolgen er, seine Geschäftspartnerin Doris Crivitz und das gesamte Team seit Anfang 2022 in den neuen vergrößerten Räumlichkeiten, wo sie ihre moderne und barrierefreie Ausstellung präsentieren. Mehr unter [www.kieler-kuechen.de](http://www.kieler-kuechen.de).



Fotos: Küchenwelten Kiel



# KÜCHEN Welten Kiel

herzlich • persönlich • individuell



Küchenwelten Kiel, Wittland 12, 24109 Kiel  
Tel.: 0431-729 933 910, [info@kieler-kuechen.de](mailto:info@kieler-kuechen.de)  
[www.kieler-kuechen.de](http://www.kieler-kuechen.de)



# 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**

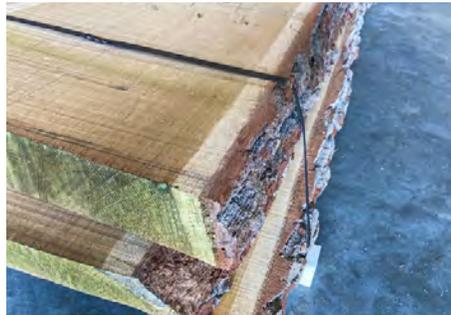
Holstenstraße 14-16  
24103 Kiel  
T 0431 / 640 828 20  
Kiel-baufi@drklein.de  
[www.drklein.de](http://www.drklein.de)

# DR. KLEIN

Die Partner für Ihre Finanzen.

# WAS DAS HOLZ-HERZ BEGEHRT

*Ob für neue Möbel zur Verschönerung des Außenbereichs oder den Camperausbau – bei Holz-Dahlinger in Schönkirchen bekommt ihr eine große Vielfalt an heimischen und exotischen Holzarten.*



Bau- und Schnittholz, Parkett, Hobelware, Plattenwerkstoffe – das Sortiment ist riesig!

Der Winter steht vor der Tür und mit ihm die Gemütlichkeit. Plant ihr, eure eigenen vier Wände noch schöner zu machen? Betten, Regale oder Waschbeckenuntergestelle – was auch immer auf eurer Bauvorhaben-Liste steht – das passende Material dazu erhaltet ihr bei Holz-Dahlinger in Schönkirchen. Das traditionelle Familienunternehmen, das seit vielen Jahren von Uwe Dahlinger und seinem Sohn Dennis geführt wird, ist ein Holzhandel mit angeschlossenem Sägewerk und hauseigener kleiner Tischlerei, die die Möglichkeit bietet, Holz als wertvolles Verarbeitungsobjekt in verschiedenen Formen direkt vor Ort zu bearbeiten. Privatkund:innen und Handwerker:innen erhalten hier nicht nur eine kompetente Beratung, sondern auch eine große Vielfalt an verschiedenen heimischen und exotischen Holzarten in diversen Veredelungsformen für den Innen- und Außenbereich – unabhängig von der Größe des Bauvorhabens.

## JEDES HOLZ EIN UNIKAT

Ob Parkett und Massivholzdielen, gehobelte Bretter und Bohlen, ein großes Plattensortiment für den Innenbereich oder Überdachungen, Fichten-, Lärchen- und Eichen-Schnittholz für den Außenbereich – das PEFC-zertifizierte Unternehmen bietet weitestgehend heimische Produkte an und achtet auf nachhaltige Forstwirtschaft. Uwe und Dennis Dahlinger beziehen ihre Hölzer zum großen Teil aus heimischen Wäldern und wollen damit auch für die Zukunft ein Zeichen setzen. Und: Sollten sie eine Ware einmal nicht auf Lager haben, können sie diese innerhalb weniger Tage aus dem Hobelwerk abrufen.

**Holz-Dahlinger**  
**Söhren 58, Schönkirchen**  
**Tel.: (04348) 91 90 30**  
**[www.holz-dahlinger.de](http://www.holz-dahlinger.de)**  
**Instagram: @holz\_dahlinger**



**AKTIONS-  
PREIS**

1.399 Euro (statt 1.976 Euro),  
Hocker für 399 Euro  
(statt 497 Euro),  
nur im Set erhältlich

## DER ULTIMATIVE RELAXSESSEL

Der Relaxessel bei **HMC Möbel** ist in zwei verschiedenen Sitz- und Rückenhöhen erhältlich, wobei die Rückenlehne zusätzlich stufenlos verstellbar ist. Die schicke Sitzschale aus Nussbaum und mit schwarzem Rinderleder sowie dem zeitlose Alu-Drehfuß rundet die Optik perfekt ab. Alternativ ist der Sessel ganz in schwarz erhältlich. Aktuell zum Aktionspreis von 1.399 Euro (statt 1.976 Euro) plus Hocker für 399 Euro (statt 497 Euro) nur im Set verkäuflich, solange der Vorrat reicht.

Foto: HMC

## ITALIENISCHE ELEGANZ FÜR ZU HAUSE

Die Fliesenserie Terrazzo feiert das Revival der Terrazzo Fliesen mit grafischem Muster. Entstanden ist diese besondere Art der Fliesentechnik im 15. Jahrhundert in Italien, genauer gesagt in Venedig. Die Überlegungen damals waren, die Reste von Marmor, Granit und Quarz wiederzuverwenden und diese mit Zement zu vermischen. Das Endprodukt überzeugt bis heute nicht nur optisch, sondern ist auch besonders haltbar und robust. Die Serie bietet durch zwei verschiedene Körnungen enorme Gestaltungsmöglichkeiten. In der großen Ausstellung in der Deliusstraße 11 präsentiert die Firma **RABE** Fliesen und Natursteine und bietet den Interessierten die Gelegenheit, die Produkte näher kennenzulernen. Ein Termin kann unter Tel.: (0431) 66 38 00 vereinbart werden.

Foto: RABE Fliesen



# brühl

eine Marke spricht für sich...



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

**Kiels Adresse für exclusive Einrichtung**

"Ostseepark Schwentinental"

Dieselstraße 3

24223 Schwentinental

Tel.: 04307 839363

[www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.de)

**HMC**  
MÖBEL COMPANY

# 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](http://www.wisser-buedelsdorf.de)

# R.SH ZAHLT IHRE RECHNUNG

WIR RETTEN IHR KONTO, IHRE WÜNSCHE

UND IHRE GUTE LAUNE!



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

**RSH**  
RADIO SCHLESWIG-HOLSTEIN

Spielzeitraum: 29.08. bis voraussichtlich 18.11.2022. Infos und Teilnahmebedingungen auf [RSH.de](https://www.rsh.de)

*Zusammen sind wir Schleswig-Holstein.*

# BELEUCHTUNG FEIN ABGESCHMECKT

Die heimische Küche ist ein richtiger Alleskönner. Hier wird nicht nur gekocht, sondern auch gemeinsam genossen, gefeiert, miteinander kommuniziert und gespielt – und wenn sonst kein Platz ist, muss der Küchentisch sogar als Homeoffice-Ersatz dienen. Entsprechend unterschiedlich sind die Anforderungen an das passende Licht. Beim Vorbereiten der Speisen ist eine helle, gleichmäßige Ausleuchtung gefragt, für das gemeinsame Abendessen mit der Familie eher eine behagliche Lichtstimmung. Eine einzelne Leuchte unter der Decke kann diese Wünsche gar nicht erfüllen. Schon bei der Planung ist es sinnvoll, die Küche gedanklich in einzelne Lichtzonen zu gliedern: Über den Arbeitsflächen und am Herd beispielsweise ist funktionales, direktes Licht gefragt. Dann braucht es eine Allgemeinbeleuchtung. Weitere optische Akzente lassen sich mit einer indirekten Beleuchtung für Küchenschränke, Regale oder rund um den Sitztresen realisieren. Praktisch sind Möbelleuchtsysteme wie Clever Connect, die ohne Bohrarbeiten auskommen, stattdessen einfach angeklebt werden. Das Plug-and-Play-System ermöglicht es, verschiedene Leuchten ganz nach eigenem Geschmack miteinander zu kombinieren und dekorative Eyecatcher zu schaffen.

Foto: alvarez/Getty Images



Es ist angerichtet: Bei der Lichtplanung für die Küche kommt es auf den richtigen Mix an



## MASSGEFERTIGT UND BEGEHBAR

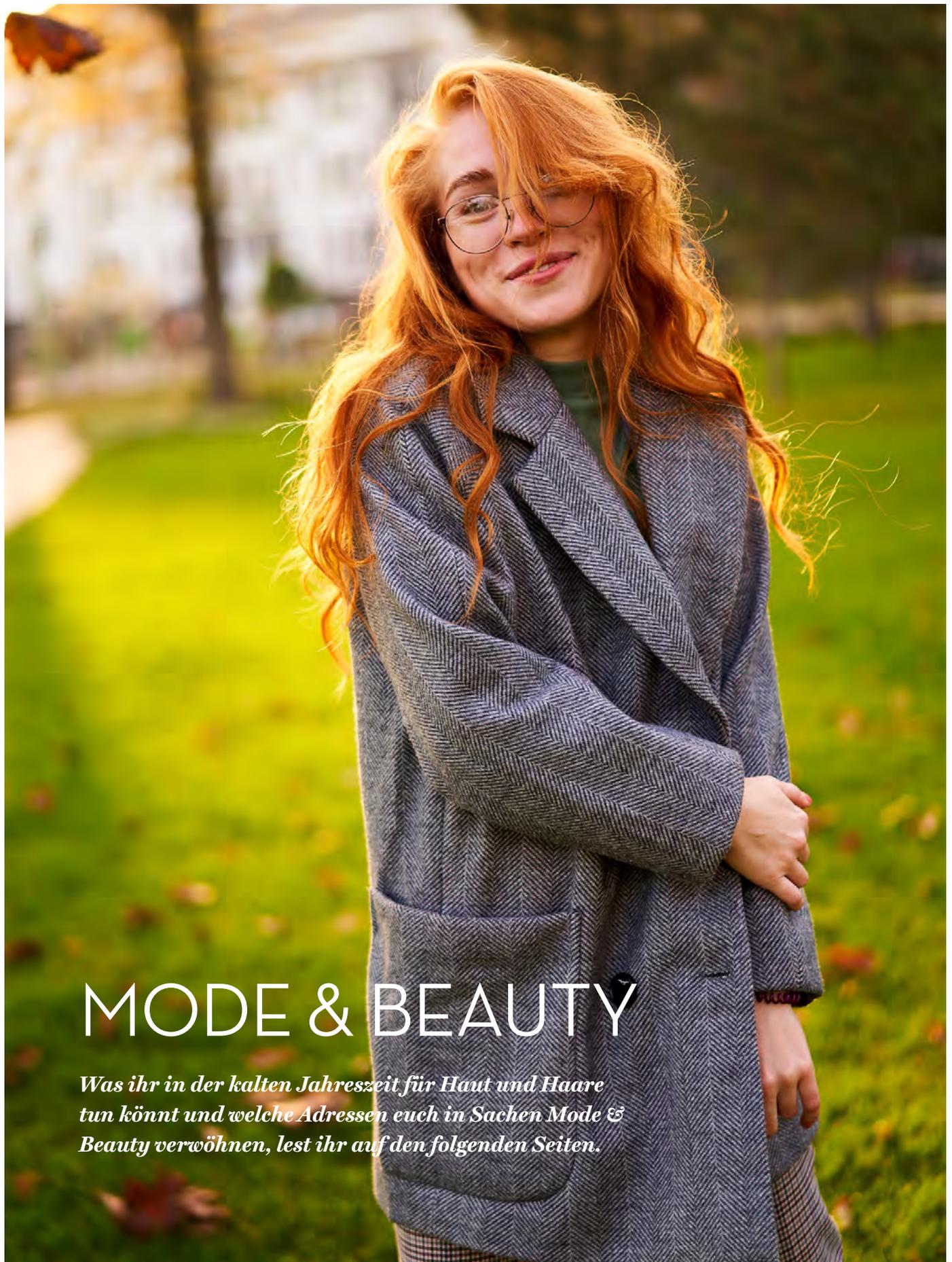
Für viele Menschen ist der begehbare Kleiderschrank ein lang gehegter Traum. Und dafür muss man gar nicht unbedingt große Räume haben. Das Team von **RAUMKREATIV Tischlerei MB** entwickelt maßgeschneiderte Lösungen, die an die Räumlichkeiten und Wünsche der Kund:innen angepasst sind. Während der Beratung durch einen erfahrenen Tischlermeister können die Schränke und Räume visualisiert werden, damit die Kund:innen einen besseren Eindruck vom Endprodukt erhalten. Die Planung, das Aufmaß vor Ort sowie die Montage mit eigenen Tischlergesell:innen gehören zum Leistungspaket dazu. In der Ausstellung in der Eckernförder Straße 44, direkt am Wilhelmplatz, können Mutterschränke begutachtet werden und auch Wohnaccessoires sind erhältlich. Wer sich beraten lassen möchte, vereinbart am besten einen Termin unter Tel.: (0431) 210 78 80.



**RAUMKREATIV**  
Einrichtungen nach Maß.

**Einbauschränke ...**

**... finden Sie bei uns!**



# MODE & BEAUTY

*Was ihr in der kalten Jahreszeit für Haut und Haare tun könnt und welche Adressen euch in Sachen Mode & Beauty verwöhnen, lest ihr auf den folgenden Seiten.*

Zero Waste & einzigartig - auch bei genauer Kalkulation der benötigten Garmengen bleiben bei der Kaschmirproduktion kleine Mengen Garn übrig. Die Marke ftc erschafft aus diesen Resten wunderschöne Upcycling-Sweater. Das Besondere: Jeder ist ein Unikat!



Der Name der Marke „Warm Me“ ist Programm: Handgefertigt in Nepal und hergestellt aus reinem Kaschmir zaubern die hübschen Mützen kühle Köpfe im Nu kuschelig warm



Mit dem lässigen Schuh von Philippe Model bringt ihr eure Sneakersammlung auf den neuesten (herbstlichen) Stand. Leder, gefüttert mit veganem Fell, atmungsaktiv, herausnehmbare Sohlen - was will man mehr?



Wenn es draußen grau und düster wird, muss ein bunter Eyecatcher her! Wie wäre es mit dem ebenso auffälligen wie angesagten Pullover von ftc in knalligem Orange?

## MODE ZWISCHEN TREND UND ZEITLOSIGKEIT

Mitten in der Kieler Altstadt lädt die kleine, aber besondere Boutique von **Heidrun Schloen** in behaglichem Ambiente zum Shoppen exklusiver und vielfältiger Mode ein - und das bereits seit sagenhaften 17 Jahren. Neben Klassikern wie handgefertigten Kaschmirpullovern der Luxusmarke Antonia Zander und modernen Jeans von AG sind hier passend zur Jahreszeit aktuell auch herrlich warme Mäntel, kuschelige Strickjacken, winterliche Accessoires und vieles mehr zu finden. Während das entschleunigende Ambiente im Store zum Wohlfühlen einlädt, sorgen Heidrun Schloen und ihr Team mit ihrer langjährigen Erfahrung und jeder Menge Stilgefühl für eine wundervolle Beratung zu angesagten Trends und den vielen internationalen Marken. Schaut doch mal vorbei in der Dänischen Straße 18.

Fotos: Finja Thiede

Unkompliziert, top kombinierbar & perfekt für den Winter - das ist der schicke Blazer des italienischen Familienunternehmens Kiltie



„Nie mehr kalte Füße!“ heißt es für all diejenigen, die in den Besitz eines gemütlichen Paares Lammfell-Boots von Unützer kommen. Ein echter Klassiker, mit dem ihr stundenlang am Punschstand verweilen könnt, ohne dass es von unten fröstelt



# HEIDRUN SCHLOEN

Kiel · Dänische Straße 18 · Tel. 0431-6668990

# Das trägt Kiel

Unsere Kollegin Krissi hat in der kalten Jahreszeit ihr ganz eigenes Fashion-Motto: „Ohne Sportleggings, ohne mich!“ Verständlich, denn besonders in Schwarz ist sie schlicht, passt zu allem und ist super bequem fürs Büro. Dazu trägt sie am liebsten schwarze oder beigefarbene Boots und einen Oversize Pullover. Cozy! Wenn es vor die Tür geht, kommen natürlich noch ein Mantel und Schal drüber. Was Farben angeht, hält sich die Kielerin gern bedeckt: „Am liebsten dunkel, dafür aber kombiniert mit einem hellen It-Piece und Schmuck.“ Wir sind uns sicher: Kein Accessoire der Welt macht Krissis Look so vollkommen und perfekt wie ihr treuer vierbeiniger Wegbegleiter Neo!

*Krissi, 23 Jahre*

# KIELER FRISEURSALON IM TEST

*Der Friseursalon Miss Lesley verspricht tolle Frisuren für jedes Haar. Unsere Redakteurin Finja brauchte dringend frischen Wind auf ihrem Kopf und hat den Salon im Düsternbrooker Villenviertel für euch getestet.*



Nachdem meine Haare in den letzten Monaten einem Mix aus Ostseesalz, Wind und jeder Menge Sonnenlicht ausgesetzt waren, war es höchste Zeit, ihnen mal wieder etwas Gutes zu tun: Die kaputten Enden mussten ab, ein bisschen Farbe musste drauf. Ge-sagt, getan! Mich zog es in den Friseursalon **Miss Lesley**, wo Friseurmeisterin und Inhaberin Anna Zornsch schon gut gelaunt auf mich wartete. Doch bevor überhaupt Farbpinsel oder Schere meine Haare berührten, beriet mich Anna kompetent und liebevoll zum passenden Schnitt und dem besten Farbton. Sofort fühlte ich mich perfekt aufgehoben, schließlich ist die richtige Kommunikation zwischen Kund:in und Friseur:in das A und O auf dem Weg zur persönlichen Traumfrisur. Strähne für Strähne trug sie die gemeinsam abgestimmte Farbe auf, beim späteren Auswaschen kam ich dann sogar in den Genuss einer himmlischen Kopfmassage – Annas Kollegen Tom sei Dank! „Ich kann mich wirklich immer auf mein Team verlassen“, schwärmte Anna, während sie mir anschließend die Spitzen schnitt. Besonders hilfreich waren die zahlreichen Tipps, die sie mir beim Föhnen und Stylen verriet. Mein Fazit: absolute Empfehlung! Anna und ihr Team haben sich super viel Zeit genommen und meinen Haaren ihre volle Aufmerksamkeit geschenkt. Doch vor allem habe ich mich bei Miss Lesley von der ersten Sekunde unglaublich wohl und mit dem Ergebnis so schön gefühlt. Termine unter [misslesley.de/terminanfrage](http://misslesley.de/terminanfrage) oder Tel.: (0431) 826 29.

Fotos: Anna Zornsch; Ramona Dabringier

**DAS LOFT**  
BY MAREIKE WITZ

- ≈ ANTI - AGING  
SPEZIALISIERT
- ≈ MEDIZINISCHE  
KOSMETIK
- ≈ LASHES

**AKTION**  
Fettweg Kinn  
99€ statt 160€  
(je Behandlung)  
Es können bis zu  
3 Anwendungen  
nötig sein



**DAS LOFT**  
MEDICAL BEAUTY SPA

Schleuskuhle 23  
24768 Rendsburg  
Tel.: 0 43 31 – 663 96 25  
[www.dasloftkosmetik.de](http://www.dasloftkosmetik.de)



**MISS  
LESLEY**

UNIQUE HAIRDRESSER  
EST. 1986

**BALD IST  
WEIHNACHTEN**

**holen Sie sich jetzt  
schon Ihren Termin.**

miss LESLEY  
Niemannsweg 89  
24105 Kiel  
Telefon: 0431/82629  
Mail: [info@misslesley.de](mailto:info@misslesley.de)

Öffnungszeiten:  
Di-Do: 08:30 – 18:00 Uhr  
Fr: 09:00 – 18:30  
Sa: 09:00 – 13:30 Uhr  
So-Mo: Geschlossen



## SCHÖNHEIT IST KEINE FRAGE DES ALTERS

**DAS LOFT Medical Beauty Spa** bietet ein breites Spektrum an effektiven Beauty Treatments, um dem Alter ein Schnippchen zu schlagen:

- Hyaluron
- Botox / Polypeptide
- Radiessen
- Fadenlifting / Vampirlifting
- Fettweg-Spritze
- Hydrafacial

[www.dasloftkosmetik.de](http://www.dasloftkosmetik.de)

Tel.: (043 31) 663 96 25

Foto: Das Loft Kosmetik



## ZARTE HAUT & GEPFLEGTES HAAR

*Trockene (Heizungs-)luft, kühle Temperaturen sowie Wind und Wetter setzen Haut und Haaren im Herbst besonders zu. Wer seine Pflege rechtzeitig umstellt, braucht jedoch nichts zu befürchten.*

- Reichhaltige Feuchtigkeitspflege verwenden.
- In ein Seidenkissen investieren: Das Kissen hilft dabei, Haarbruch vorzubeugen und entzieht Haut und Haaren keine Feuchtigkeit.
- Kopfhaut pflegen, zum Beispiel mit Seren und Masken.
- Frischer Haarschnitt, um kaputte Spitzen zu kappen.
- Auch im Herbst und Winter wichtig: Creme mit Lichtschutzfaktor!

Foto: JolyProkopy/Stock/Getty Images Plus

Advertorial

# Calligraphy<sup>®</sup> 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 Schönschneidens, inspirierte meinen Intercoiffeure-Kollegen und geschätzten Freund Frank Brommann dazu, eine neue Schnitttechnik 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 in 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](http://www.bjoern-donner.de)**

# NEU: HAARVERLÄNGERUNG BEI HAIR & STYLE

Advertorial

**Das fünfköpfige Team bei Hair & Style by Christine Schmidt hat Zuwachs bekommen. Und zwar in Form von Haarverlängerung.**

„Im norddeutschen Raum sind wir die Einzigen, die mit Hairlong als Partner für Haarverlängerung zusammenarbeiten“, erzählt Christine Schmidt. Dieser soweit einzigartige Zusammenschluss sorgt dafür, dass ihr euren Traum von der langen, dichten Mähne wahrwerden lassen könnt. Die fünf Friseurinnen bei Hair & Style sind bestens geschult und kennen sich in dem Bereich hervorragend aus.

Doch der Friseursalon bietet mit seinem qualifizierten Team noch viel mehr: Vom einfachen Haarschnitt über Färbung bis zum Styling ist alles dabei. Im Zentrum stehen die Kund:innen, die sich beispielsweise nach einer eingehenden Beratung und Färbung mit veganen Haarfarben mit ihrer Frisur einfach wohlfühlen können. Übrigens: Bei Instagram verlosen Christine und ihr Team regelmäßig tolle Gewinnspiele. Schaut rein unter @cshairandstyle.



**30%**

Für alle, die noch dieses Jahr einen Termin für Haarverlängerung/-verdichtung vereinbaren

**Hair&Style by Christine Schmidt**  
Eichendorffstraße 64, Kiel  
Tel.: (0431) 77 54 19 09

Fotos: Hairlong

Mickey-Weihnachts T-Shirt von Only Carmakoma für 29,99 Euro



Ketten mit niedlichen Tiermotiven für je 15 Euro

Neue Schlüsselanhänger (18 Euro) von 2Blings



4er Geschenkbox Weihnachtssocken für 19,99 Euro

## OUTFITCHECK FÜR WEIHNACHTEN? ERLEDIGT!

Bei **2B big in fashion** im CITTI-PARK Kiel wird es richtig festlich. Zum einen findet ihr hier süße Geschenkideen wie den Schmuck und die Accessoires von der Eigenmarke 2Blings. Zum anderen warten ab Dezember süße T-Shirts auf euch, die mit dem passenden Weihnachtsmotiv für gute Laune an den Feiertagen sorgen. Dabei gilt das Weihnachtsmotto von Kopf bis Fuß: mit den passenden Weihnachtssocken kein Problem.

Fotos: 2B big in fashion

Astrologe Banger

## Die Persönlichkeit Ihres Kindes



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

Astrologie beschreibt die Seele des neugeborenen Menschen: Temperament, einzigartige

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

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

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

Martin A. Banger [www.12Zeichen.de](http://www.12Zeichen.de)  
04334 181000  
banger@12Zeichen.de

Größe 42 - 60  
**big in fashion**  
OG CITTI-Park Kiel - Mo - Sa, 9 - 20 Uhr  
**Sweater weather**  
Wir haben warme, kuschelige Wohlfühlkleidung für kalte Wintertage...  
Also keine Angst vor dem Winter!  
Mit uns bleibt euch wohlig warm!  
[www.2b-biginfashion.de](http://www.2b-biginfashion.de)

# GESUNDHEIT & WELLNESS

*Auszeit, Entspannung und Ich-Zeit stehen nun auf dem Programm.  
Was dabei hilft, lest ihr auf den nächsten Seiten.*

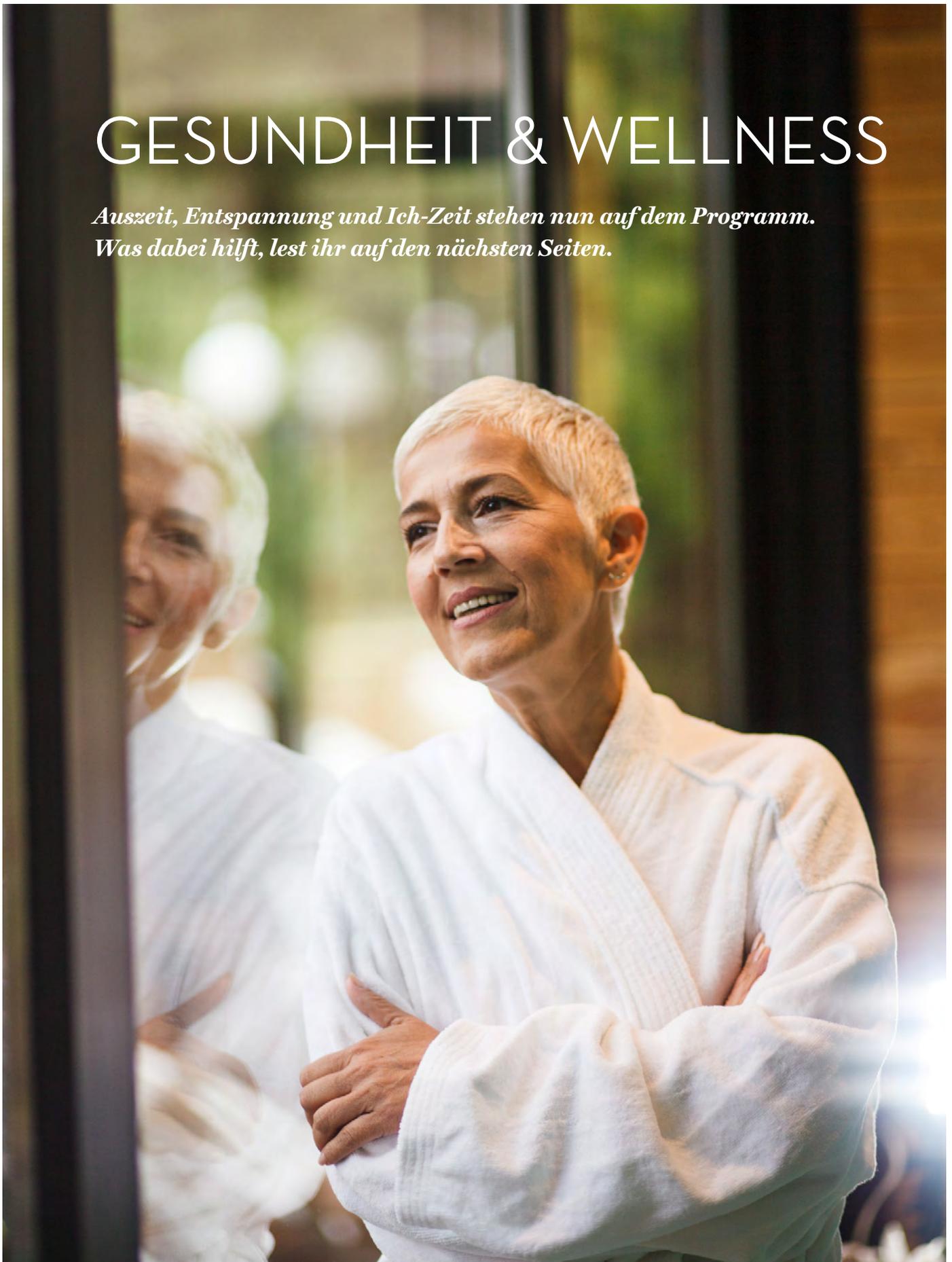


Foto: fotosorm/EP+/Getty Images

# GESUND MIT GUTEM GEFÜHL

*Mit einem individuellen Training und der richtigen Ernährung lassen sich körperliche Einschränkungen in den Griff kriegen. Und mit dem richtigen Wohlfühlangebot macht das Training sogar richtig Spaß.*

Mit den Recovery Boots unterstützt Kerrin Meyer-Riedel die Regeneration ihres Körpers



Die Bedienung der Recovery Boots ist denkbar einfach. Aber allein gelassen wird man bei Mrs.Sporty nie



„Du musst Bauchmuskeln aufbauen!“, sagte ein Physiotherapeut vor über einem Jahr zu Kerrin Meyer-Riedel, nachdem er ihren Beckenschiefstand gerichtet hatte. Durch ein zielgenaues Training könne sie ihre Rumpfstabilität steigern und somit einen erneuten Schiefstand vorbeugen. Um ihren Körper genau nach den Bedürfnissen wieder aufzubauen, entschied sie sich für das Training bei **Mrs.Sporty** in Kronshagen. Dank ihres individuellen Trainingsplans konnte Kerrin sich bereits nach wenigen Woche viel besser dehnen, in die Hocke gehen und sie fühlte sich im Alltag einfach fitter. Die schnell sichtbaren Erfolge motivierten sie dranzubleiben. Inzwischen kann sie problemlos die 25 Kilogramm schweren Futtersäcke für ihr Pferd tragen. Ihr eigenes Zirkeltraining ergänzt die 30-Jährige durch die regelmäßigen Kurse in der Gruppe. Pilates am Montag und Rückenfit am Dienstag gefallen ihr besonders gut. „Dann habe ich auch direkt

am Anfang der Woche schon viel Sport gemacht“, sagt Kerrin lachend.

## REGENERATION NACH DEM SPORT

Einmal in der Woche steigt Kerrin nach dem Training für 30 Minuten in die Recovery Boots. Die aufblasbaren Luftkammern der großen schwarzen Schuhe fördern durch den leichten Druck die Regeneration des Körpers, steigern die Durchblutung und den Lymphfluss. Außerdem befördern sie das Lactat, das beim Sport durch die Beanspruchung der Muskeln entsteht, direkt in Richtung Oberkörper, wo Leber und Niere es schneller abbauen können. In Kerrins Trainingsplan sind viele Squats und Übungen für die Pomuskulatur enthalten. Nach dem Training tun ihr die Recovery Boots einfach gut und die Beine fühlen sich viel leichter an. Die Recovery Boots verleihen

aber nicht nur ein gutes Gefühl. In Verbindung mit Sport können sie auch Cellulite reduzieren und schaffen zum Beispiel Abhilfe bei Wassereinlagerungen, Arthrose und Lipödem.

## ERFOLGE IN NUR 30 MINUTEN

Nachdem Kerrin sich körperlich fitter fühlte, war das nächste Ziel der 14. Mai – ihre Hochzeit. Gemeinsam mit einer Trainerin passte sie ihren Ernährungsplan an, um ein paar Kilos abzubauen. Aktuell ist ihr Ziel, das Fitnesslevel zu halten und Rückenschmerzen zu vermeiden. Das Konzept bei Mrs.Sporty passt ihr besonders gut in den Alltag. Den 30-minütigen Trainingszirkel kann die gelernte Krankenschwester mehrmals in der Woche flexibel in ihre Tagesplanung integrieren. So bleibt zwischen Schichtdienst und Sport auch genügend Zeit für ihr Pferd und etwas Me-Time.



Wir suchen ein/e  
**PHYSIOTHERAPEUT / IN**  
(m/w/d)

im Standort Schönkirchen für 30-35 Std./Woche zum  
01.12.2022 sowie für unseren Standort in Kronshagen in Vollzeit  
zum 01.01.2023, gern auch Berufsanfänger!

*Junges, dynamisches  
Team sucht  
Verstärkung!*

**Wir freuen uns über:**

- Zusatz-Qualifikationen MT & MLD
- freundlichen und rücksichtsvollen Umgang mit Patienten
- Spaß an Zusammenarbeit im Team

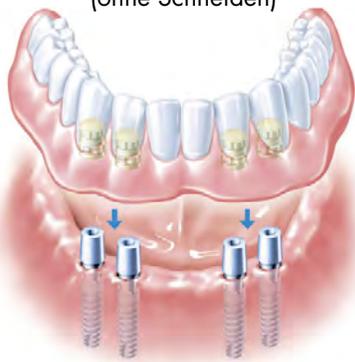
**Wir bieten:**

- abwechslungsreiche, anspruchsvolle Tätigkeit auch durch Mitarbeit im Bereich des Leistungssports
- Fortbildungsangebote (-100% Finanz.)
- betriebliche Altersvorsorge
- freundliche und kollegiale Arbeitsatmosphäre

**Bewerbungsunterlagen** bitte an MARE AKTIV, Eckernförder Str. 219,  
24119 Kronshagen oder per E-Mail an [bewerbung@mare-aktiv.de](mailto:bewerbung@mare-aktiv.de)

IMPLANTATION UND ZAHNERSATZ IN EINER HAND

**Zahnimplantate  
jetzt auch minimal-invasiv**  
(ohne Schneiden)



**schmerzarm • kostengünstig • schnell**  
im Vergleich zu konventionellen Methoden

**Mitarbeiter/-in gesucht - werde Teil unseres Teams!**

Schönberger Str. 143  
24148 Kiel – Wellingdorf  
Tel. 0431 – 72 37 52  
[www.dr-thomas-moritz.de](http://www.dr-thomas-moritz.de)

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



**MACHT DEN  
SITZ-AUSGLEICH!**

*Sitzt ihr mehr als acht Stunden am Tag? Dann geht  
ihr ein deutliches Gesundheitsrisiko ein und erhöht  
somit euer Sterberisiko um rund 80 Prozent!*

Bewegungsmangel ist nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen eine genauso große gesundheitliche Belastung wie die klassischen Risikofaktoren Rauchen, Bluthochdruck oder Diabetes. Zu wenig Bewegung lässt den Körper degenerieren, löst Altersbeschwerden und Zivilisationskrankheiten aus und macht anfällig für Infekte.

Eine amerikanische Studie zeigt jetzt, wie viel Bewegung erforderlich ist, um tägliches Sitzen von acht Stunden und mehr auszugleichen: fünf Stunden pro Woche. Doch da Bewegung nicht gleich Training ist, können bereits 20-minütige Muskeltrainingseinheiten zwei bis drei Mal die Woche die Immunabwehr effektiv stärken, Abbauprozessen entgegenwirken und Gesundheitsrisiken senken. Im 4 Fun Fitness gibt es gleich zwei Trainingskonzepte, die messbare Erfolge eures Trainings dokumentieren. Durch spielerische Fitness-Tests und Messungen zeigt euch das Team direkt eure Fortschritte. Es ermittelt euer biologisches Alter mithilfe von euren individuellen Körperwerten und hilft euch beim Jüngerwerden.

Sichert euch das November-Angebot: Startet jetzt mit dem Training und bezahlt erst ab Januar!

**4 Fun Fitness, Kronshagener Weg 97, Kiel  
Tel.: (0431) 12 90 11, [www.4fun-fitness.de](http://www.4fun-fitness.de)**

## ZURÜCK ZU DEN WURZELN:

## PRAXIS MSP | MENTAL | SPORTLICH | PHYSISCH

*15 Jahre lang hielt es Malte Spieckermann aus, nicht in Kiel zu leben – nun hat er nach einer erfolgreichen Karriere in Köln die Praxis MSP in Kiel eröffnet.*

Nicht nur Malte selbst kehrt so zurück zu den Wurzeln. Auch sein Angebot ist auf die Basis konzentriert: nämlich alles rund um unseren Körper. In Köln lernte er in seiner Ausbildung zum Physiotherapeuten, dem anschließenden Studium an der Deutschen Sporthochschule Köln und der Heilpraktikerprüfung, worauf es ankommt, wenn physische und psychische Symptome erfolgreich behandelt werden sollen. Die längste Zeit arbeitete Malte am Olympiastützpunkt in Köln, wo er zahlreiche Athleten:innen vor und nach Weltmeister-, Europameisterschaften und Olympischen Spielen betreute und behandelte. Er blickt außerdem auf zahlreiche Fortbildungen und Präventionskurse nach §20 SGB V, unter anderem in Osteopathie, DOSB-Sportphysiotherapie, Manuelle Therapie oder Dry Needling zurück, was ihm ein riesiges Behandlungsspektrum für seine Patient:innen ermöglicht. Ziel ist es, dank einer ganzheitlichen physischen und psychischen Untersuchung die Ursache(n) für euer Beschwerdebild zu finden und anhand dessen die Symptome durch eine angepasste Therapie zu lindern und bestenfalls zu beseitigen. Malte freut sich, euch persönlich kennenzulernen und behandeln zu dürfen, also schaut vorbei in der **Praxis MSP | Mental | Sportlich | Physisch** in der Andreas-Gayk-Str. 23–25 oder vereinbart ein Gespräch unter Tel.: (0431) 20 07 55 32. Noch mehr Informationen zu Malte und den Behandlungsmethoden unter [www.praxis-msp.de](http://www.praxis-msp.de).

Foto: Praxis MSP



Praxis MSP | Mental | Sportlich | Physisch



Osteopathie  
Chiropraktik  
Dry Needling  
Physiotherapie

**DOSB** SPORT  
PHYSIOTHERAPIE  
Malte Spieckermann



Andreas-Gayk-Str. 23-25 | 24103 Kiel  
0431 - 20 07 55 32 | [info@praxis-msp.de](mailto:info@praxis-msp.de)

## VERSANNUNGEN IM KÖRPER? DIE RPMS-THERAPIE HILFT!

Die rPMS-Therapie, die bei **Dr. Wenzelburger und Ina van Loh** aus dem MZA in Altenholz angewendet wird, gehört zu den nicht-invasiven Schmerztherapien, es werden also keine Nadeln verwendet. Bei rPMS handelt es sich um ein Verfahren zur regionalen Nervenreizung mit repetitiver (wiederholter) peripherer Magnetstimulation. Die starken Magnetimpulse wirken auf die Übergänge zwischen Nerven und Muskeln ein und erregen diese. Dabei spüren die Patient:innen ein rhythmisches Zusammenziehen der Muskulatur (Kontraktion). Durch die daraus folgende Stimulation motorischer Bereiche des Gehirns über aufsteigende Nerven können auch aktive Bewegungsvorgänge erleichtert werden. So kann zum Beispiel die Drehung des Kopfes bei Patient:innen mit Nackenschmerz nach einer rPMS-Therapie wieder ermöglicht werden. Bei schmerzhaften Einschränkungen der Beweglichkeit des Kopfes und der Wirbelsäule durch Muskel, Sehnen und Faszien kann diese durch die rPMS-Therapie verbessert werden (Nacken, Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule), wenn die Therapien wiederholt angewendet werden. Auch eine Schmerzlinderung im Becken- und Hüftbereich gehört zu den Therapieeffekten von rPMS. Die Wirkung ist oft länger anhaltend, insbesondere wenn übende Therapien den Behandlungseffekt unterstützen. Ergänzend können übende Therapien bei geeigneten Diagnosen auch begleitend verordnet werden.



Für die rPMS-Therapie bei Dr. Wenzelburger und Ina van Loh aus dem MZA in Altenholz ist keine Sprechstunde erforderlich. Lange Wartezeiten entfallen damit! Je nach Schwere der Erkrankung sind etwa fünf Anwendungen à 32,06 Euro erforderlich. Die Therapie kann leider nicht im Bereich von Metallimplantaten oder bei Patient:innen mit Herzschrittmacher angewendet werden. Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen erhalten die Anwendungen als Selbstzahlende, bei privat Krankenversicherten werden die Kosten übernommen. Mehr unter [www.gleichstromstimulation.de](http://www.gleichstromstimulation.de).

Foto: Pixel-Shot/shutterstock

# MRS.SPORTY

# ICH HABE 13 KILO VERLOREN

## ICH BIN MRS.SPORTY



**JETZT  
GRATIS  
TRAINING  
BUCHEN \***

**Mrs.Sporty** Kiel-Vorstadt  
Walkerdamm 17 / Eingang Schülperbaum  
**Tel.: 0431 - 53 55 226**  
[www.mrssporty.de/club162](http://www.mrssporty.de/club162)

**Mrs.Sporty** Kiel-Wik  
Prinz Heinrich Strasse 20 / Familia  
**Tel.: 0431 - 54 44 99 30**  
[www.mrssporty.de/club313](http://www.mrssporty.de/club313)

**Mrs.Sporty** Kronshagen  
Kieler Straße 86  
**Tel.: 0431 - 53 49 415**  
[www.mrssporty.de/club213](http://www.mrssporty.de/club213)

## GROSSARTIGES TRAINING FÜR GROSSARTIGE FRAUEN! IM CLUB, ONLINE UND OUTDOOR.

\* Nur für Interessentinnen, die noch nicht Mitglied sind. Nur einmal einzulösen. Nicht verkäuflich. Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Walkerdamm 17/ Eingang Schülperbaum, 24103 Kiel  
Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Prinz-Heinrich-Str.20/ bei Familia, 24106 Kiel  
Inhaber\*in: Mrs.Sporty Kiel-Kronshagen: Manuela Meuel, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen



Heike Lewin hilft euch bei euren Abnehmzielen ...

... Barbara Wegner unterstützt bei der Befreiung von Ängsten

## TSCHÜSS KILOS, TSCHÜSS ÄNGSTE

Nach jahrzehntelanger Erfahrung als stark übergewichtiger Mensch zeigt **Heike Lewin** in ihrem Tagesseminar am 26. November zwischen 10 und 18 Uhr in der Praxis Auxilium, wie man es schaffen kann, erfolgreich abzunehmen. Unter Hilfenahme von Hypnose und Neuro-Linguistischem Programmieren startet ihr an diesem Tag in euer neues, schlankes Leben. Der Preis liegt bei 99 Euro. Anmeldung, Infos und weitere Termine unter [www.praxis-auxilium.de](http://www.praxis-auxilium.de). Praxiskollegin **Barbara Wegner** hilft Menschen, sich von Komplexen und Ängsten zu befreien. Ein starkes Selbstbewusstsein entsteht durch kraftvolle Glaubenssätze und das Auflösen innerer Konflikte, Ängste und Schuldgefühle. Sie zeigt, wie ihr eure Gedanken lenkt und euch ein Leben schafft, so wie ihr es euch wünscht. Mehr Infos unter (0163) 860 44 83 oder [www.barbara-wegner.com](http://www.barbara-wegner.com).

Fotos: Heike Lewin, Barbara Wegner

## GEDANKEN UND SORGEN BEI UNERFÜLTEM KINDERWUNSCH

Wer ein Kind bekommen möchte, beschäftigt sich mit Fragen wie: Ernähre ich mich richtig? Sollte ich zusätzlich Folsäure, Iodid und ggf. auch Vitamin D einnehmen? Habe ich einen ausreichenden (Impf-) Schutz gegen Röteln? Es kommen auch verunsichernde Fragen auf wie: Bin ich bereit für ein Kind? Bin ich finanziell abgesichert?

In was für eine Welt gebäre ich ein Kind? Wenn dann noch dazukommt, dass es mit dem Schwangerwerden nicht so unkompliziert klappt wie erhofft, gesellen sich noch zusätzliche Sorgen und Ängste hinzu. Im **Kinderwunschzentrum fertilitycenter Schleswig-Holstein** nehmen die Ärztinnen diese Gedanken und Sorgen rund um den Kinderwunsch ernst. Sie wissen genau, wie besonders und wichtig eine Kinderwunsch-Situation ist. Sie gehen einfühlsam und auf jedes individuelle Bedürfnis ein und finden mit ihren Patient:innen einen guten gemeinsamen Weg, um den Kinderwunsch zu realisieren. Ein Termin kann unter (0431) 974 13 33 oder [info@fertilitycenter.de](mailto:info@fertilitycenter.de) vereinbart werden.



Foto: fertilitycenter Kiel

## Unsere Idee zu Weihnachten: Leichtgewicht-Rollator Server

Der Bestseller in verschiedenen Farben \*

- Komfortabel und stillvoll
- Einfach zusammenklappbar
- Für draußen und drinnen
  - Höhenverstellbar
  - Stabil und sicher

Angebot im November und Dezember

statt UVP 325 €

\* 179,- €

\* Ohne Zubehör und Softbereitung. Farben nach Verfügbarkeit, nur solange der Vorrat reicht!



ERHÄLTlich IN ALLEN FILIALEN

Telefon: 0431 5444210

[www.kowsky-kiel.com](http://www.kowsky-kiel.com) • f • @

**Kowsky**  
Kiel  
SANITÄTSHAUS

## Verspannungen?

**Wir können helfen:**



Mit der rPMS-Anwendung zur gezielten Behandlung bei Verspannung und Schmerzen im Lenden-, Rücken- oder Nackenbereich.

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



**Sprechen Sie uns an:**

**Neurologische Praxis im Medizinischen Zentrum Altenholz**  
PD Dr. med. habil. Roland Wenzelburger und Ina van Loh  
Dänischenhagener Str. 12 b · Altenholz · Tel.: 0431 - 322 125  
[www.gleichstromstimulation.de](http://www.gleichstromstimulation.de)

©/imoderschneen - Foto: fizkes / Shutterstock

# Ganzheitliche Betreuung

für (werdende) Mütter:

- Vorsorge
- Pränatales Training
- Nachsorge
- Postnatales Training
- Geburtsvorbereitung
- Personal Coaching
- Rückbildung



Greta Thießen, Sportwissenschaftlerin, zert. Prä- & Postnataltrainerin  
greta@hermotherhood.de

**h.e.r.**  
Motherhood

Naomi Decker, Hebamme  
Bachelor of Science,  
naomi@hermotherhood.de

Web: <https://hermotherhood.de>

Instagram: @h.e.r.motherhood

## GANZHEITLICHE BETREUUNG FÜR WERDENDE MAMAS

**h.e.r. motherhood** – das sind die Sportwissenschaftlerin Greta und die Hebamme Naomi. Das „h“ in dem Namen steht für healthy, das „e“ für empowerment und das „r“ für rebalanced. „Unsere Bereiche greifen ineinander über und bieten ein Rundum-Paket aus traditioneller Hebammenkunst und aktueller Hebammen- und Sportwissenschaft. Wir begleiten



Greta (links) und Naomi bieten eine ganzheitliche Betreuung

euch in der Schwangerschaft von Anfang an im Rahmen der Hebammenvorsorge und pränatalem Training, wo wir angepasst an die jeweilige Phase den gesamten Körper mobilisieren und kräftigen, um nach der Geburt eine schnellere Regeneration zu unterstützen. Durch gezielte Geburtsvorbereitung möchten wir Paare individuell für ein optimales Geburtserleben stärken. Auch in der Zeit danach begleiten wir im Wochenbett, übergehend in Rückbildungskurse bis hin zu postnatalem Training, sodass ihr wieder fit für Sport und Alltag werdet. Unser Bestreben ist es, Sicherheit und Antworten auf die Fragen zu geben, welche diese besonderen Lebensabschnitte von Schwangerschaft, Mutterschaft und Elternsein mit sich bringen. Wir begleiten (werdende) Mütter, Eltern und ihr Kind individuell und bedürfnisorientiert,“ erklären die beiden ihr Konzept. [www.hermotherhood.de](http://www.hermotherhood.de).

Fotos: h.e.r. motherhood



auxilium

Unter Hilfenahme von Hypnose und Neuro-Linguistischem Programmieren begleitet sie erfolgreich Menschen in ein neues, schlankes Leben. Durch Auflösung von negativen Denk- und Verhaltensmuster werden positive Verhaltensweisen manifestiert und durch entsprechendes Training mühelos umgesetzt.

Nähere Informationen unter  
0171 3884089

[www.praxis-auxilium.de](http://www.praxis-auxilium.de)



Ab dem 1. September 2022 unterstützt Frau Barbara Wegner die Praxis Auxilium. Als Krankenschwester, Heilpraktikerin und ausgebildete Yager Code Therapeutin begleitet sie Menschen in ein angstfreies Leben.

Nähere Informationen über Barbara Wegner und ihre weiteren Therapien findest du unter

[www.barbara-wegner.de](http://www.barbara-wegner.de)

Eichkoppelweg 93, 24119 Kronshagen, Deutschland  
Tel.: +49 171 3884089



Kristina Mai, stellt den Rollator individuell auf die Bedürfnisse der Kund:innen ein

## LEICHTGEWICHT-ROLLATOR „SERVER“

Das **Sanitätshaus Kowsky** bietet rechtzeitig zu Weihnachten einen besonders komfortablen Leichtgewicht-Rollator in verschiedenen Farben an. Der „Server“ gilt als Bestseller unter den Rollatoren und bereitet sicherlich nicht nur zu Weihnachten eine große Freude. Denn etwas mehr Komfort und Mobilität macht es vielen Menschen einfacher, weiterhin aktiv am Leben teilnehmen zu können. Der Leichtgewicht-Rollator unterstützt beim Gehen und Stehen, im Innen- sowie im Außenbereich und kann zusätzlich als Einkaufshilfe dienen. Er ist höhenverstellbar, einfach zusammenklappbar, stabil, komfortabel und sicher. Erhältlich ist der Rollator in allen Kowsky-Filialen. Weitere Informationen unter [www.kowsky-kiel.com](http://www.kowsky-kiel.com).

Foto: Sanitätshaus Kowsky

## HOCHSAISON ERKÄLTUNG - UNSERE TIPPS

Wir haben sie alle hin und wieder: Erkältungen. Gerade die kalte Jahreszeit ist Hochsaison dafür. Es lässt sich kaum komplett vermeiden und ist meist lästig. Was vorbeugen kann und hilft, wenn es euch erwischt hat – hier einige Tipps. Präventiv könnt ihr euer Immunsystem mit einer gesunden Ernährung unterstützen. Viel buntes Obst und Gemüse machen nicht nur graue Tage besser, sondern lassen euren Körper schneller mit Viren fertig werden. Circa 70 Prozent eures Immunsystems befinden sich in der Verdauung – genügend gute Darmbakterien durch beispielsweise Probiotika können die Abwehr positiv beeinflussen. Auch regelmäßiger Sport lässt euch weniger häufig krank werden. Denkt außerdem daran, euch ausreichend auszukurieren – verschleppt ihr eine eigentlich harmlose Erkältung, habt ihr deutlich länger damit zu tun. Es lohnt sich auch, euer Stresslevel herunterschrauben, so wird der Körper nicht zusätzlich belastet.



Bild: Choreograph./iStock/Getty Images Plus



## WIE WÄRE ES, DAUERHAFT HAARFREI ZU SEIN?

Diese Vorstellung: endlich kein lästiges Rasieren, Epilieren oder Waxing mehr. So wohl bei Männern als auch bei Frauen können Haare an Rücken und Beinen, im Gesicht oder in der Bikinizone sowie unter den Achseln dauerhaft entfernt werden. Möglich ist das bei **Körperteam** in Kiel. Das Ergebnis, wenn man endlich alle unerwünschten Härchen losgeworden ist, ist großartig: Jederzeit spontan schwimmen oder zum Sport gehen, ein Besuch in der Sauna oder glatte Beine für das hübsche neue Kleid, ganz ohne sich dabei Gedanken machen zu müssen. Durch die dauerhafte Haarentfernung fühlt ihr euch freier, attraktiver und sogar hygienischer, die Haut fühlt sich super weich an und sieht gleichzeitig noch zarter aus.

Körperteam bietet außerdem noch Mesoporation-Gesichtsbehandlungen an, für ein verjüngtes Aussehen rund um Gesicht, Hals und Dekolleté. Mit der schmerzfreien Mesoporation wird eine Verminderung von Falten und Linien, eine Glättung des Hautbildes sowie die Erhöhung des Hautvolumens erreicht.

Weitere Behandlungsarten wie beispielsweise Kryolipolyse, Fettzellenreduktion durch Kälte, findet ihr auf [www.koerperteam.de](http://www.koerperteam.de). Kostenlose Beratungsgespräche gehen den Terminen voraus, meldet euch ganz einfach bei Sonja Lessau. Übrigens: Wer stressfrei zu Weihnachten schenken möchte, kann bei Körperteam tolle Gutscheine für verschiedene Behandlungen bekommen.

fiakes/iStock/Getty Images Plus

Wertvolle Gutscheine  
für Weihnachten erhältlich.  
Eine wunderbare Geschenkidee!

körper **team**

- Dauerhafte Haarentfernung
- Mesoporationen-Anti-Aging Gesichtsbehandlung
- Fettzellenreduktion durch Kältebehandlung
- Fußpflege und Wellnessmassagen

**JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN!**

Ziegelteich 29, Europahaus, Kiel | Telefon 0431 - 387 83 71 7  
info@koerperteam.de | [www.koerperteam.de](http://www.koerperteam.de)

Advertorial

# EMOTIONALES ESSEN

*Lange war Anni unzufrieden mit ihrem Gewicht und mit sich selbst. Dank Dr. Maren Grütters und me time fühlt sich die 32-Jährige wieder wohl in ihrer Haut und genießt ein völlig neues Lebensgefühl. Um euch Mut zu machen und an eine Veränderung zu glauben, hat sie uns von ihrem Weg dorthin berichtet.*

Dr. Maren Grütters lebt in Mönkeberg. Nach zehn Jahren im Management in der Wirtschaft hat sie als promovierte Neurobiologin und Hypnosetherapeutin ihr Unternehmen me time gegründet und seitdem vielen Klient:innen geholfen



## **KIELerleben: Wie bist du auf me time aufmerksam geworden?**

**Anni:** Bei einer Gruppenhypnose-Session von me time, die ich mit einer Freundin besuchte, lernte ich Maren kennen und war sofort fasziniert von dem, was sie tut und womit sie schon vielen Klient:innen geholfen hat: mit RTT®-Hypnose. Das Thema, das mich schon lange beschäftigt, ist emotionales Essen. Ich habe viel versucht und an mir gearbeitet, bin aber trotzdem nicht an meine Ziele gekommen. Schnell war klar, dass Maren mich auf meinem Weg zum Wunschgewicht begleiten sollte.

## **KIELerleben: Hast du vorher schon mal von dieser Methode gehört?**

**Anni:** Ich habe mal eine klassische Hypnose gemacht, daher wusste ich in etwa, was mich erwartet. Der große Unterschied ist, dass bei RTT® und me time die Begleitung durch Maren im Vordergrund steht. Sie nimmt sich viel Zeit, um auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen. Schon im Vorfeld wollte sie genau verstehen, was ich wann esse, was ich ändern möchte und wie meine Ernährung und mein Körpergefühl der Zukunft aussehen soll.

## **KIELerleben: Du hast insgesamt drei Sitzungen bei me time gemacht. Wie hat RTT® dir geholfen?**

**Anni:** Während der Sitzungen hat mein Unterbewusstsein mir vier vergangene Situationen meiner Kindheit gezeigt, die sich alle um das Thema Essen drehten. Es war sehr konkret und so deutlich und logisch zu erkennen, warum ich in dem Alter zur Schokolade griff, was sich bis heute durchzog. Wir haben gemeinsam diese vier Situationen und die damit verbundenen Emotionen aufgelöst und gehen lassen, denn in Hypnose konnte ich ganz deutlich erkennen „Heute bin ich erwachsen und brauche all die Schokolade und das Essen nicht mehr, um glücklich zu sein.“ Als Erwachsene habe ich ganz andere Fähigkeiten und das darf mein Unterbewusstsein nun auch verstehen.

FOLLOW  
YOUR  
DREAMS

#### KIELerleben: Was ist seitdem passiert?

**Anni:** Schon nach unserer ersten Sitzung habe ich ein riesen Resultat gemerkt: Ich ging im Anschluss einkaufen und füllte meinen Wagen ganz automatisch mit lauter gesunden Sachen. Meinen morgendlichen Kakao lasse ich weg und auch zur Schokolade greife ich kaum noch. Ich habe bereits ein paar Kilo abgenommen, aber was viel wichtiger ist: Ich merke eine riesige Veränderung in mir. Die Zahl auf der Waage ist mir nicht mehr so wichtig, ich möchte mich gut und wohlfühlen und das strahle ich – wie mir auch mein Umfeld bestätigt – nun wieder aus.

#### KIELerleben: Was möchtest du anderen mit auf den Weg geben?

**Anni:** Wenn ihr merkt, dass etwas mit euch nicht stimmt, sucht euch Hilfe. Habt den Mut, die Dinge anzupacken, wenn ihr etwas verändern wollt! Ich bin dank me time mit mir im Reinen, das kannte ich vorher so gar nicht. Das Schönste war für mich, durch RTT® die Gründe kennenzulernen, warum ich so bin, wie ich bin. Das kann ich nur empfehlen!

*me time*

ES GEHT UM DICH!

Hypnose online und vor Ort - Rapid Transformational  
Therapy RTT® - Persönlichkeitscoaching

Dr. Maren Grütters  
An den Eichen 27, Mönkeberg  
Tel.: (0175) 168 60 81  
mail@metime.coach  
www.metime.coach



Spende und werde ein Teil von uns.  
[seenotretter.de](https://www.seenotretter.de)



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

[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) #teamseenotretter



Advertorial

# STREICHELZOO FÜR EINEN TAG TIERISCHER BESUCH BEI ALLOHEIM

*Im Pflegeheim ist es immerzu langweilig?  
Von wegen! Bei den Kieler Alloheim Senioren-  
Residenzen ist tierisch was los.*

## AUFREGENDE ERLEBNISSE AUCH IM ALTER

Mit dem Einzug ins Pflegeheim sind Ausflüge oftmals nicht mehr so einfach möglich. Stück für Stück lässt die Mobilität vieler Senior:innen nach und so sind einst gern besuchte Ausflugsziele wie Museum, Kino oder Zoo nur schwierig zu erreichen. Doch zumindest für Letzteres gibt es eine praktische Lösung: Wenn die Senior:innen nicht mehr zu den Tieren kommen können, kommen die Tiere eben zu den Senior:innen!

## AUS PFLEGEHEIM WIRD STREICHELZOO

Wie das gehen soll? Na, mit einem rollenden Zoo. Vergangenen Monat brachte Tränkler's Rollender Zoo tierischen Spaß in insgesamt drei Einrichtungen der Kieler Alloheim Einrichtungen. So verwandelten sich die Vorgärten vom Günter-Lütgens-Haus, Gertrud-Völcker-Haus und Haus Uhlenkrog für einen Nachmittag in einen bunten Streichelzoo.

## KUSCHELIGE ...

Wir waren dabei, als die Bewohner:innen des Günter-Lütgens-Haus sowie ihre Angehörigen und Pfleger:innen einer Horde verschmuster Tiere begegneten. Mit dabei: Alpakas, Schafe, Frettchen und ein Stinktier mit dem glorreichen Namen Coco Chanel. Die kuscheligen Vierbeiner hautnah zu erleben, ist etwas ganz Außergewöhnliches für alle Anwesenden – es wird gefüttert, gestreichelt und gestaunt. Bewohnerin Marianne Anders ist ganz vernarrt in Schaf Jimmy, um genau zu sein, eine Walliser Schwarznase. „Mein Mann kommt vom Dorf, da hatten wir auch immer Tiere“, erzählt sie glücklich und verwöhnt das Schaf mit einer ordentlichen Ladung Streicheleinheiten.



Riesenschildkröte Karl-Heinz ist 34 Jahre alt und kann sogar bis zu 100 Jahre alt werden



Bewohnerin Marianne Anders ist ganz vernarrt in die Tiere



Es wird flauschig – mit Alpakas, Hasenschafen und einer Walliser Schwarznase

Fotos: Finja Thiede, Eliška Wormeck



Eine Schlange um den Hals -  
hättet ihr euch das getraut?  
Brigitte Räder war mutig genug



Ein paar liebevolle Streichel-  
einheiten für Stinktier Coco  
Chanel



Füttern erlaubt! Sehr zur  
Freude der zwei zutraulichen  
Hasenschafe Piggy und Maja

## ... UND WENIGER KUSCHELIGE BEGEGNUNGEN

Doch es bleibt nicht ganz so flauschig, denn es sind noch ein paar weitere Tiere dabei, die nicht gerade für ihr kuschelweiches Fell bekannt sind: Riesenschildkröten, ein junges Krokodil und sogar drei Würgeschlangen. Nichts für schwache Nerven! Doch fast alle Bewohner:innen trauen sich, auch die Reptilien anzufassen – ganz Mutige lassen sich sogar eine Schlange über die Schultern legen! So zum Beispiel auch Seniorin Brigitte Räder, die so aufgeregt ist, dass sie sogar ein paar Freudentränen verdrückt.

## EIN ECHTES HIGHLIGHT

Die ausgelassene Stimmung und das zufriedene Lachen, das aus allen Richtungen ertönt, zeigen, dass der tierische Besuch ein echtes Highlight für die Bewohner:innen ist. Das bestätigt auch Betreuungsleiterin Eliška Wormeck: „Alle sind so überwältigt und freuen sich so sehr über die Tiere.“ So auch einer der Pfleger, der mit großen Augen auf „Schnappi“ blickt. Gleichzeitig schiebt er eine Bewohnerin im Rollstuhl dazu, mit den Worten: „Frau Keltling wollte mir nicht glauben, dass hier draußen ein Krokodil ist.“ „Nee, das passiert ja auch nicht alle Tage“, entgegnete sie herzlich lachend. Recht hat sie! Doch auch wenn nicht tagtäglich eine wilde Meute im Vorgarten grast, geben sich alle Kieler Alloheim Einrichtungen die größte Mühe, ihren Bewohner:innen wie an diesem aufregenden Tag eine Freude zu machen. Die Mission: ihnen durch liebevolle Pflege und schöne Aktionen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.



**Günter-Lütgens-Haus**  
Charles-Roß-Ring 89-91, Kiel  
Tel.: (0431) 33 97 90  
kiel-guenter-luetgens-haus@alloheim.de

**Gertrud-Völcker-Haus**  
Pickertstraße 36, Kiel  
Tel.: (0431) 70 26 91 21  
kiel-gertrud-voelcker-haus@alloheim.de

**Haus Uhlenkrog**  
Uhlenkrog 8, Kiel  
Tel.: (0431) 22 07 20  
kiel-uhlenkrog@alloheim.de



**WIDDER**  
21.03. - 20.04.

Ihr findet euch gerade in einer Situation wieder, in der ihr sowohl mit euren Stärken als auch mit euren Schwächen konfrontiert werdet. Vermeidet es, andere zu übergehen. Sind es aber Mitarbeiter:innen, die erwarten, dass ihre Farbe bekennt, solltet ihr jetzt nicht ausweichen.



**STIER**  
21.04. - 20.05.

Ihr verfügt über genügend Kraft und Entschlossenheit, eure Entscheidungen auch ohne fremde Hilfe umzusetzen. Im Alleingang erreicht ihr sogar mehr als in der Gruppe. Achtet auf Gelegenheiten, die neue Entwicklungen in eurem Leben ermöglichen. Hier könnte sich Wünsche erfüllen.



**ZWILLINGE**  
21.05. - 21.06.

Gibt es etwas mit anderen zu klären, wird euch dies jetzt leichter fallen als seit Wochen. Auch beruflich wisst ihr, welche neuen Schritte euch wichtig sind. Da ihr bereit seid, die Verantwortung zu tragen, werdet ihr eure Entscheidungen auch selbst treffen. Jetzt können Ergebnisse erzielt werden.



**KREBS**  
22.06. - 22.07.

Ihr braucht ja nicht zu protzen, aber wenn ihr euch weiter hinter den Kulissen bewegt, wird man sicher nicht auf euch aufmerksam. Etwas deutlichere Hinweise könnten euch dem Ziel durchaus näher bringen. Vielleicht fällt es euch schwer, mit den Reaktionen umzugehen, die eure Ansichten im Freundeskreis auslösen.



**LÖWE**  
23.07. - 23.08.

Aufgeladen mit neuem Selbstvertrauen könnt ihr jetzt beginnen, eure Pläne umzusetzen. Regelt Anliegen, für die euch noch vor kurzem die Energie fehlte, und bereinigt Spannungen zwischen euch und anderen. Dieser Monat ist günstig für Kurztrips, Gespräche und Verhandlungen. Achtet darauf, eure Kräfte nicht zu ziellos einzusetzen.



**JUNGFRAU**  
24.08. - 23.09.

Ihr hinterfragt eure Situation gründlich. Anstatt in Grübeleien zu verfallen, nutzt die Gelegenheit, negative Erwartungen zu erkennen und abzulegen. Teamwork ist angesagt, beruflich und in der Partnerschaft. Die zweite Monathälfte eignet sich, lang geplante Vorhaben in die Tat umzusetzen.



**WAAGE**  
24.09. - 23.10.

Körperlich und geistig auf dem Höhepunkt, seid ihr den kleinen Herausforderungen des Alltags gewachsen. Eure Sterne begünstigen finanzielle Vorhaben. Überstürzt jedoch nichts. Stoßt ihr auf Hindernisse beim Verfolgen langfristiger Ziele, gilt es, euer Vorhaben neu zu strukturieren.



**SCHÜTZE**  
23.11. - 21.12.

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



**STEINBOCK**  
22.12. - 20.01.

Finanzielle Aspekte sollten kein Grund mehr sein, länger in unbefriedigenden Situationen zu verharren. Trotz eurer Skepsis kann jetzt kaum noch etwas schief gehen. In der Liebe ist dagegen Fingerspitzengefühl gefragt – nehmt eure Wünsche und Forderungen nicht zu sehr zurück.



**WASSERMANN**  
21.01. - 19.02.

Wenn ihr jetzt nur tut, was getan werden muss, werdet ihr die Motivation verlieren. Unternehmt also auch etwas, das euch Freude bereitet und sucht beruflich nach neuer Anregung. Differenzen mit euren Partner:innen sind nicht auszuschließen. Solltet ihr euch im Recht fühlen, kommt ihr mit Kompromissen schneller voran.



**FISCHE**  
20.02. - 20.03.

Seid ihr euch über eure Ziele oder die Art, wie ihr diese erreichen wollt, im Unklaren, solltet ihr es vermeiden, euch unter Druck zu setzen und Ergebnisse zu erzwingen. Ihr seid zur Zeit nicht besonders belastbar. Lasst unwichtige Arbeiten einfach liegen, und entscheidet, wie ihr die gewonnene Zeit für euch nutzen könnt.

**STERNZEICHEN  
DES MONATS**

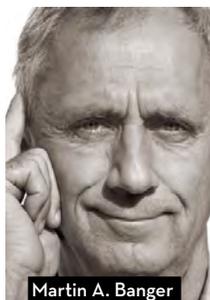


**SKORPION**  
24.10. - 22.11.

Wägt ab, welche eurer neuen Möglichkeiten ihr weiterverfolgen wollt. Wenn ihr die Dinge einfach nur auf euch zukommen lasst, könntet ihr einige gute Chancen verpassen. Eine geeignete Zeit zum Planen, Schreiben und für Verhandlungen. Euren guten Ruf bezüglich eurer Zuverlässigkeit solltet ihr nicht aufs Spiel setzen. Haltet euch mit Ankündigungen also noch zurück. Die Liebe ist die Kraft, die euch diesen Monat anfeuert, euch Mut macht und Lebensfreude verbreitet.

**UNSER ASTROLOGE**

Der Kieler Astrologe Martin A. Banger erstellt jeden Monat das aktuelle RENDSBURGERlebenHoroskop. Möchtet ihr es noch genauer wissen? Fordert euer persönliches Horoskop unter [www.12zeichen.de](http://www.12zeichen.de) an.



Martin A. Banger



Das Ambiente lädt zum Relaxen ein



Abtauchen und wohlfühlen



Eine vielfältige Saunalandschaft erwartet die Gäste

## WOHLIGE WÄRME IM WINTER

*Mit der Vorweihnachtszeit rücken auch die kalten Tage immer näher. Das Saunabad Molfsee ist den ganzen Winter für euch da und bietet euch einen Zufluchtsort zum Aufwärmen. Kleiner Tipp: Verschenkt doch einen Sauna-Zeit-Gutschein zum Fest der Liebe. Diesen erhaltet ihr auf der Website des Saunabads oder vor Ort.*

Sechs unterschiedliche Saunen und Dampfbäder, ein großzügiger Pool im Innenbereich sowie Massagen erwarten die Gäste im **Saunabad Molfsee**. Ein besonderer Tipp ist die neue Infrarot-Wärmekabine – mit einem angenehmen Schwitzklima, das den Kreislauf deutlich weniger belastet. Ein Himalaya-Salzruheraum, eine Schwalldusche, ein Schlafraum und ein Außenbereich mit Liegestühlen stehen allen zur Verfügung, die die nötige Zeit zum Entspannen nutzen möchten, bevor es zu einem Erfrischungsgetränk

und einer warmen Mahlzeit ins Bistro geht. Die typisch holsteinsche Küche lässt hier keine Wünsche für den kleinen oder großen Hunger unerfüllt. Wie viele andere Institutionen spart auch das Saunabad Molfsee Energie ein. Doch die Gäste dürfen sich trotzdem auf eine wohlige Wärme für Körper und Seele in den Wintermonaten freuen. „Wir sparen Energie über angepasste Öffnungszeiten, die unsere Gäste unter Tel. (04347) 47 57 oder [www.saunabad-molfsee.de](http://www.saunabad-molfsee.de) erfahren.“

Fotos: Saunabad Molfsee

# SAUNABAD MOLFSEE

... das Besondere erleben!

**WIR BLEIBEN BEZAHLBAR,  
DAMIT SIE EINEN SCHÖNEN  
„URLAUBSTAG“ BEI UNS  
VERBRINGEN KÖNNEN.**

10er Karte, Vormittags 155,-€  
10er Karte, Tageskarte 180,-€  
30er Karte auf Anfrage

**2 Stunden** (auch für Schüler und Studenten) 14,-€

## HEISS AUF URLAUB IN MOLFSEE?

Das Saunabad Molfsee öffnet wieder seine Türen für Saunafreund\*innen

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

Öffnungszeiten täglich  
ab 11.00 Uhr angepasst an die  
Jahreszeiten und Gegebenheiten.  
Erreichbar per Telefon unter:  
04347 - 4757 und  
[www.saunabad-molfsee.de](http://www.saunabad-molfsee.de)

**Saunabad Molfsee**  
Stuthagen 21, 24113 Molfsee  
Tel.: (04347) 47 57  
[www.saunabad-molfsee.de](http://www.saunabad-molfsee.de)

# TOD & TRAUER

*„Nur in der Tiefe der Seele, mit Hilfe jener Kraft,  
die stärker ist als alle Vernünftigkeit, kann  
Trost und Ruhe gefunden werden.“*

*- Wilhelm Busch*

ЗДЕСЬ  
ЗАХОРОНЕНО  
172  
СОВЕТСКИХ  
ГРАЖДАН  
ПОГИБШИХ В  
ФАШИСТСКОЙ  
НЕВОЛЕ  
1941 - 1945 гг.



## TOTENSONNTAG AUF DEN STÄDTISCHEN FRIEDHÖFEN

Welches Grab ist das richtige? Wie funktioniert die Grabpflege und welche Kosten entstehen dabei? Am Totensonntag, den 20. November, stehen auf dem Nordfriedhof, dem Alten Urnenfriedhof, dem Ostfriedhof und dem Friedhof Russee die Mitarbeiter:innen ab 10 Uhr für Fragen und Anregungen bei Kaffee und Gebäck zur Verfügung. Um 13.30 Uhr findet jeweils eine Friedhofsführung statt. Auf dem Nordfriedhof spielt um 13 Uhr ein Posaunenchor, auf dem Ostfriedhof beginnt um 14.30 Uhr das Chorabblasen mit anschließender Andacht. Zwei Fotoausstellungen begleiten das Programm: In der Kapelle auf dem Ostfriedhof sind Fotografien von Alt-Ellerbek zu sehen, auf dem Friedhof Russee werden Bilder vom alten Dorf Russee gezeigt. Alle Interessierten sind herzlich zu einem Besuch eingeladen. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Weitere Infos gibt es unter [www.kiel.de/friedhof](http://www.kiel.de/friedhof).

Foto: Bodo Quante

## SELBSTBESTIMMTE VORSORGE

Um Angehörigen im Falle einer schweren Krankheit die erforderlichen Entscheidungen zu erleichtern und den eigenen Willen zu wahren, nutzen immer mehr Menschen eine Patientenverfügung. Um auch für die letzte Ruhe selbstbestimmt Vorsorge zu treffen, sollte man sich außerdem um eine Bestattungsverfügung kümmern. Darin lässt sich bindend dokumentieren, ob eine Erd-, Feuer- oder Sonderform der Bestattung gewählt wird und wo sie erfolgen soll. Viele Satzungen althergebrachter Friedhöfe schreiben vor, dass Gräber gepflegt werden müssen. Hier kann gegebenenfalls ein:e Friedhofsgärtner:in beauftragt werden. Ist in der Verfügung bereits ein pflegefreies Grab vereinbart, fallen nur zu Beginn der Nutzung Kosten an. Die Deutsche Friedhofsgesellschaft ([www.deutschefriedhofsgesellschaft.de](http://www.deutschefriedhofsgesellschaft.de)) bietet solche pflegefreien Grabstätten zum Beispiel als anonymes Rasengrab, als Bestattung im Blumenbeet und als Grabstätte im Ruhewald an. In der Bestattungsverfügung lässt sich aber noch viel mehr festlegen, zum Beispiel, ob eine Traueranzeige in der Zeitung erscheinen soll oder wie man sich die Gestaltung der Trauerfeier vorstellt.



Foto: Imagesines/Getty Images

**Kiel.** Sailing.City.  
**Kiel**

## Spaziergänge und offenes Büro

Nordfriedhof, Alter Urnenfriedhof, Ostfriedhof, Friedh. Russee

**am Totensonntag, 20. November 2022, 10–15 Uhr**

Informationen über Grabarten, Grabpflege etc., um 13:30 Uhr geführte Spaziergänge über die Friedhöfe, Kaffee und Gebäck

Wir sind für Sie da.

Die Wege auf dem Friedhof sind barrierefrei.  
Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.  
Wir beachten die dann geltenden Corona-Regeln.

[kiel.de/friedhof](http://kiel.de/friedhof)

# HILFE, WO SIE GEBRAUCHT WIRD



An den Grenzen der Ukraine, auf den alten und neuen Fluchtrouten, aber auch in den indirekt vom Krieg betroffenen Ländern.

[WWW.MEDICO.DE/SPENDEN](http://WWW.MEDICO.DE/SPENDEN)

SPENDENKONTO: DE69 4306 0967 1018 8350 02

Foto: Roland Geisler/afp/attiphotos/Agentur Focus

KOLUMNE VON DR. MAREN GRÜTTERS

# ANNEHMEN UND AKZEPTIEREN

*Dr. Maren Grütters hat mehr als zehn Jahre Erfahrung im Bereich Coaching und Entwicklung. Mit uns hat sie über das Thema Trauer gesprochen und erklärt, warum es wichtig ist, Emotionen zuzulassen:*

Nichts ist so endgültig und so unausweichlich wie das Ende des Lebens. Es trifft uns bis ins Mark und konfrontiert uns mit dem Thema, das uns schon bei anderen Schicksalsschlägen oder kleineren Dingen im Alltag an unsere Grenzen bringt: Annehmen und Akzeptieren. Wenn es uns jedoch gelingt, Dinge anzunehmen, anstatt uns dagegen aufzulehnen, kann innerer Frieden entstehen. Leid entsteht immer dann, wenn wir Dinge nicht wahrhaben und innerlich ablehnen. Und dann ist da diese immer wiederkehrende Frage: „Warum“? – auf die es niemals

eine Antwort geben wird, die uns jedoch in die Trauer und Verzweiflung manövriert, so dass das eigene Leben massiv aus den Fugen geraten kann.

**Trauer gehört dazu.  
Trauer ist wichtig und  
Emotionen dürfen  
gefühl werden.**

Die großartige Elisabeth Kübler-Ross, Psychiaterin und Sterbeforscherin, sowie viele andere Einflussnehmer:innen aus der Psychologie der Veränderung beschreiben die natürlichen Zyklen, die wir im Rahmen von schockierenden Nachrichten durchlaufen wie folgt: 1. Nicht-Wahrhaben-Wollen, 2. Zorn, 3. Verhandeln, 4. Depression, 5. Akzeptanz. Dabei können die Abschnitte unterschiedlich lang sein, sich wiederholen und einige schaffen es gar nicht bis in die Akzeptanz.

Und dann ist da noch ein Aspekt, den ich immer wieder beobachte: Der große Schock in den Augen der Menschen, die große Aufruhr, wenn im entfernten Umfeld ein Krankheits- oder Sterbefall eintritt. Plötzlich scheint die Endlichkeit des Lebens vor Augen zu stehen. Aber wie sieht es sonst damit aus, wenn wir uns streiten, uns selbst verurteilen und Chancen aus Mutlosigkeit verstreichen lassen? Dann tun wir so, als sei das Leben unendlich. Wir alle haben dieses Leben hier, wissen nicht, wann es zu Ende ist und dessen sollten wir uns immer gewahr sein. Milde mit uns und anderen sein, die Welt ein kleines bisschen besser machen.



## UNTERSTÜTZUNG DURCH ME TIME

Wenn es nur schwerlich gelingt, aus der Traurigkeit rauszukommen und wieder Sinn und Perspektive im Leben zu finden, dann hilft euch Dr. Maren Grütters mit ihrem Unternehmen me time für Persönlichkeitsentwicklung und Coaching. Mehr dazu findet ihr unter [www.metime.coach](http://www.metime.coach).



Wenn es dann uns oder enge Freunde und Familie trifft, dann hilft über die Zeit nur die Akzeptanz, insbesondere auch den Sterbenden, die Ruhe und Frieden leichter finden, wenn das Umfeld in Annahme und Ruhe loslässt.

## UMWANDLUNG IN DANKBARKEIT

Nach dem Ende des Lebens ist Dankbarkeit ein guter Begleiter. Dankbarkeit für die gemeinsamen Erlebnisse, für die gute Zeit, die wir hatten. Ich habe in den letzten zwei Jahren so viele junge Menschen in meinem Umfeld gehen lassen ... und meine Hündin Juna. Meine Begleiterin auf allen Wegen, mein Buddy im Rahmen des Neuanfangs in Schleswig-Holstein. Schlimm war das Leiden, zu sehen wie der Körper einfach nicht mehr mitmacht, all die Besuche beim Tierarzt. Und eines Morgens habe ich es in ihren Augen gesehen: Sie macht sich auf den Weg. Dann habe ich mein Versprechen gehalten, losgelassen und es nach einigen Wochen der Trauer mit ihrer Decke im Arm gewandelt: in Dankbarkeit!



## INDIVIDUELL GESTALTETER ABSCHIED

„An erster Stelle steht bei uns die würdevolle Bestattung einer jeden Person“, sagt Lutz Maehs, der das Unternehmen **Flenker Bestattungen** schon in zweiter Generation leitet. Er und sein Team stehen Trauernden an 365 Tagen im Jahr jeweils 24 Stunden zur Seite, um einen Abschied der besonderen Art zu ermöglichen. Sie nehmen sich Zeit, die Geschichten der Verstorbenen zu hören, um die Trauerfeier würdevoll zu gestalten. Das Institut bietet nicht nur mit Traditionsgut, Beratung, Trauerbegleitung und modernster Technik jede denkbare Abschiedszeremonie 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. Außerdem übernimmt Flenker jedes Anliegen rund um die personalisierte Bestattung: ob Vorsorge, Beratung, Trauerbegleitung und modernster Technik jede denkbare Abschiedszeremonie 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. Außerdem übernimmt Flenker jedes Anliegen 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. Das Stammhaus der Firma hat seinen Sitz in der Eckernförder Straße. Weitere Filialen befinden sich in der Schönberger Straße 169 sowie in der Falckstraße 11 und in der Kieler Straße 63b in Kronshagen. Weitere Infos unter [www.flenker-bestattungen.de](http://www.flenker-bestattungen.de).

Foto: Flenker Bestattungen

## ERBRECHT: RECHTSTIPP & AKTUELLES

Arbeitslosengeld-Sozialhilfe-Erbe – ein Erbe mit Tücken: Der Erblasser hat staatliche Sozialleistungen in Anspruch genommen. Welch' böse Überraschung, wenn der Staat die für den Erblasser verauslagten Kosten vom Erben zurückverlangt. Wann darf er dies? § 35 SGB II und § 102 SGB XII geben gesetzliche Ermächtigungen. Betrachtet wird nur der Leistungsbezug in den letzten zehn Jahren vor dem Tod des Erblassers, zum Beispiel Arbeitslosengeld II oder von der Arbeitsagentur geleistete Beiträge zur Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung. Hat der Erblasser grundsätzlich keinen Anspruch auf gewährte Hilfen, etwa weil er im Ausland Immobilien hat, wird der Erbe zurecht zur Kasse gebeten. Stand dem Erblasser die gewährte Hilfe zu, darf der Erbe nur dann herangezogen werden, wenn der Wert der innerhalb der letzten zehn Jahre bezogenen Leistungen 1.700 Euro übersteigt. Rückgefordert werden soll vom hinterbliebenen Ehepartner, Verwandten des Erblassers oder Personen, die mit ihm zusammen gewohnt und ihn gepflegt haben nur, wenn der Wert des Nachlasses über 15.500 Euro (Freibetrag) liegt. Hat der Verstorbene Werte hinterlassen trotz Sozialhilfegewährung, können die Erben ebenfalls Ziel eines Rückforderungsanspruchs werden, wenn der Erbe mehr als 2.106 Euro hinterlassen hat.

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



Foto: Angelika Adelmann-Beckschewe

Bestehen Fragen?

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



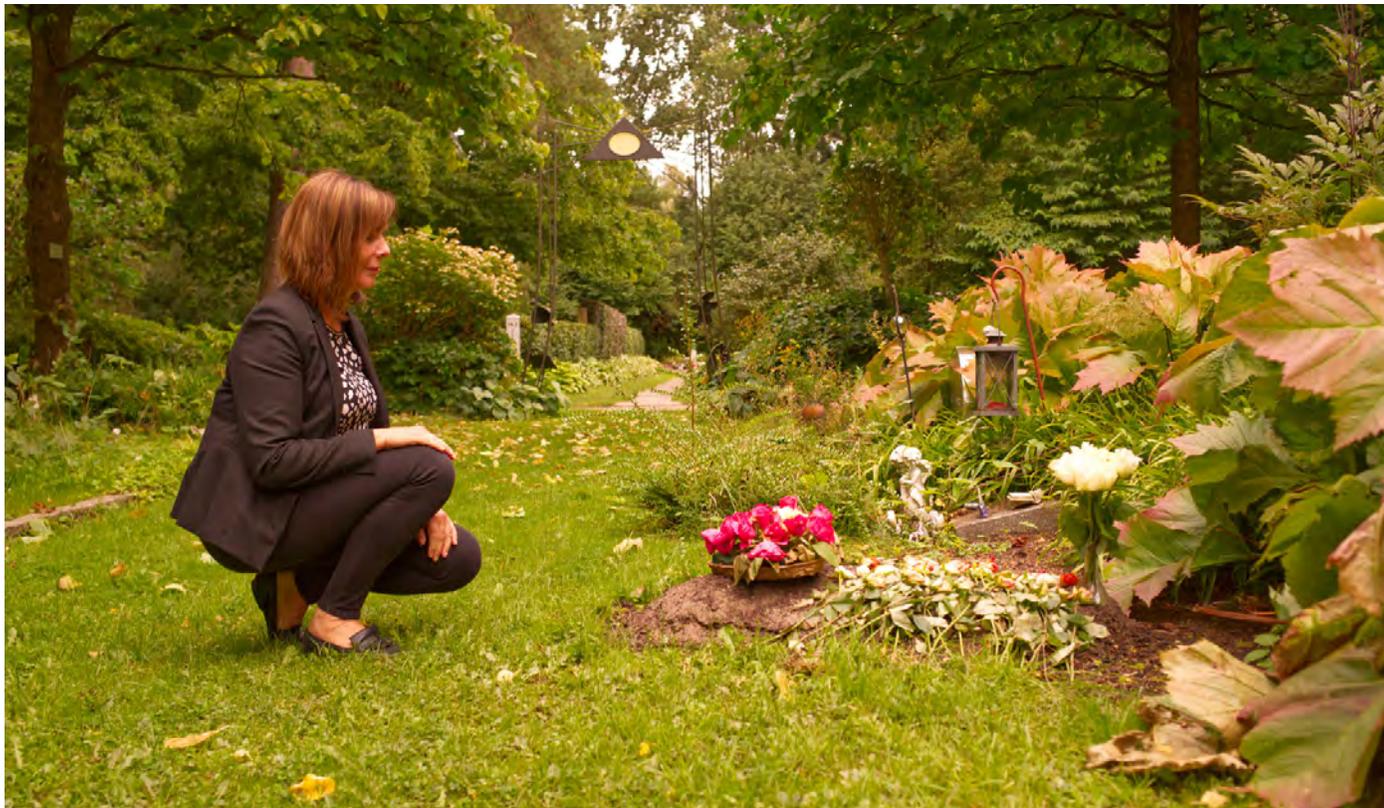
## Auch die letzte Reise selbst gestalten.

Unser Team beantwortet Ihnen alle Fragen zur Bestattungsvorsorge und unterstützt Sie dabei, Ihre Wünsche für das Lebensende festzuhalten. Vereinbaren Sie einen persönlichen Gesprächstermin und sichern Sie sich Ihre kostenlose Vorsorgemappe: **0431 / 59 33 10** | Falckstr. 11 (Klosterkirchhof) | Eckernförder Str. 64 | Schönberger Str. 169 Kieler Str. 63 b (Kronshagen) | [www.flenker-bestattungen.de](http://www.flenker-bestattungen.de)



# NATURNAHE BESTATTUNG IN DER STADT

*Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit sind aktuelle Themen des Bestattungshauses Paulsen. So liegen Wald- oder Baumbestattungen derzeit hoch im Trend.*



## HÄUFIG WEITE WEGE

Eine Bestattung in einem Ruheforst bedeutet für die Angehörigen zum einen, dass ein geliebter Mensch oft mehr als 40 Kilometer von der eigenen Lebenssituation entfernt bestattet wird. Zum anderen entstehen für Besuche oft weite Wege, die im Alter nicht mehr selbstständig zu bewältigen sind. So werden Besuche seltener, die überdies auch eine schlechte Umweltbilanz haben. Für all diese Widrigkeiten gibt es eine simple Lösung.

## BAUMBESTATTUNG AUF DEM LOKALEN FRIEDHOF

Das **Bestattungshaus Paulsen** bietet auf vielen Kieler Friedhöfen Baumbestattungen an. Dabei wird häufig ein Teil des Friedhofes renaturiert und mit jungen Bäumen bepflanzt. Hier können dann Urnen beigesetzt werden. Auf Wunsch gibt es die Möglichkeit, das Grab durch eine Plakette oder auch ein kleines Grabmal zu kennzeichnen, es gibt aber auch anonyme Varianten.

## ALTERNATIVE ERDBESTATTUNG UNTER EINER BLUMENWIESE

In Kiel gibt es darüber hinaus eine neue Möglichkeit für naturnahe Bestattungen: Unter einer bienenfreundlichen Blumenwiese werden Urnen, aber auch Säрге als klassische Erdbestattung beigesetzt. Dafür sprechen gleich mehrere Gründe:

- Eine Erdbestattung ist der festlichste und unmittelbarste Abschied für die Angehörigen
- Die klassische Erdbestattung auf einem lokalen Friedhof ist die umwelt- und klimafreundlichste Bestattungsform.
- Die Wege sind kurz und alle Angehörigen können jederzeit und selbstständig auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln die Grabstelle besuchen.

- Neben dem direkten Kontakt zur Natur ist der Friedhof ein wertvoller Beitrag zum Stadtklima und bietet Lebensraum für viele Tier- und Pflanzenarten.

Wenn diese Art der Bestattung für euch und eure Angehörigen infrage kommt oder eure persönlichen Schwerpunkte ganz anders liegen, berät euch das Team des Bestattungshauses Paulsen gern zu allen Themen rund um die individuelle Bestattungsvorsorge. Die Beratung ist unverbindlich und kostenfrei.



Annemarie Schlomm berät zum Thema Vorsorge bei der Kieler Bestattungsgesellschaft

Weitere Informationen erhaltet ihr unter [www.bestattungshaus-paulsen.de](http://www.bestattungshaus-paulsen.de).



**Erdbestattungen  
sind grün.**

**Bestattungshaus  
PAULSEN**

Feldstraße 47 • 24105 Kiel  
Telefon 0431 - 57 02 20  
[www.bestattungshaus-paulsen.de](http://www.bestattungshaus-paulsen.de)

# HUNGER & DURST

## FEINE GESCHENKE AUS DER KÜCHE!

*Mit diesen kulinarischen Präsenten zaubert ihr Freund:innen, Familie und Bekannten spielend leicht ein Lächeln ins Gesicht. Wetten, sie spüren die Liebe, die ihr bei der Zubereitung hineingesteckt habt?*



**BACKMISCHUNG FÜR  
RUDOLPH-KEKSE**

*Rezept auf Seite 93*



## VANILLEKIPFERL- AUFSTRICH MIT MOHN

**Zubereitungszeit** 10 Minuten

**Zutaten** für 2 Gläser

(à ca. 300 ml)

- 300 g Vanillekipferl
- 150 g Sahne
- 125 g weiche Butter
- 1/2 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- 50 g Puderzucker
- 1 TL Mohnsaat

### Zubereitung

1. Die Vanillekipferl in einem Mixer fein zerkleinern, dann in einer Schüssel mit den rest-

lichen Zutaten gründlich vermengen.

2. Die Masse in die sterilen Gläser geben, diese gut verschließen. Den Aufstrich im Kühlschrank lagern.

**Tipp:** Der Aufstrich ist die perfekte Resteverwertung für übrig gebliebene Plätzchen. Verwendet zum Beispiel auch Spekulatius oder Nussplätzchen für eure ganz persönliche Variation.

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



**L.O.K.S.**  
EXKLUSIV

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

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

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

**JETZT RESERVIEREN**  
TEL. 04321.78 39 530  
[www.loks-restaurant.de](http://www.loks-restaurant.de)

## Yachthafen Meistererei Restaurant & Café

*Genießen Sie bei uns im Obereiderhafen*

Leckere Fisch- und Fleischgerichte  
vegetarische und saisonale Spezialitäten,  
sowie wechselnder Mittagstisch  
hausgebackenen Kuchen und Eis



**Nachhaltiges aus der Region -  
Fleischspezialitäten vom Angus-Rind**

[www.angushof-mueller.de](http://www.angushof-mueller.de)



**Unsere Öffnungszeiten**  
**Mittwoch bis Sonntag**  
**11 bis 22 Uhr**  
Durchgehend warme Küche  
bis 21 Uhr

Am Eiland 11  
24768 Rendsburg  
Tel. 04331-14 99 88  
[mail@yachthafen-meisterei.de](mailto:mail@yachthafen-meisterei.de)  
[www.yachthafen-meisterei.de](http://www.yachthafen-meisterei.de)



## MANDARINEN-ORANGEN-MARMELADE MIT GOLDGLITZER

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Zutaten** für 2 Gläser  
(à ca. 250 ml)

- 2 Gewürznelken
- 5 Pimentkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange zzgl. einige zum Dekorieren
- 1 Sternanis zzgl. einige zum Dekorieren
- 1 Vanilleschote
- 750 g Biomandarinen zzgl. 1 Biomandarine (abgeriebene Schale)
- 500 g Bioorangen zzgl. 1 Bioorange (abgeriebene Schale)
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 50 ml Cointreau
- etwas essbarer Goldglitzer

**1.** Gewürznelken, Piment, Kardamom, Zimt und Anis in einem Mörser fein zerstoßen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen.

**2.** Mandarinen und Orangen so schälen, dass die weiße Haut komplett entfernt wird, dann würfeln. Zusammen mit den Gewürzen, den abgeriebenen Schalen und dem Gelier-

zucker in einen Topf geben und langsam zum Kochen bringen. Die Mischung unter Rühren ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe durchführen, die Marmelade ggf. kurz weiterkochen.

**3.** Den Cointreau und nach Belieben etwas Goldglitzer dazugeben und unterrühren. Die Marmelade in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen, diese gut verschließen. Die Marmelade vollständig auskühlen lassen. Sie ist einige Monate haltbar. Gläser zum Verschenken mit übrigen Gewürzen dekorieren.

**Tipp:** Goldglitzer für die Verwendung im Lebensmittelbereich wird auf Basis von Zucker, Gelatine und Maisstärke oder Gummi arabicum hergestellt. Achtet auf den Zusatz „essbar“ und verwendet den Glitzer generell sehr sparsam. Wenn die Gewürze im Mörser nicht fein genug werden, der oder die kann sie natürlich auch in gemahlener Form verwenden.

## LEBKUCHEN-ZUCKER

**Zubereitungszeit** 10 Minuten

**Zutaten** für 4 Gläser (à ca. 100 ml)

- 10 Zimtstangen
- 1 TL Gewürznelken
- 1 TL Sternanis
- 1 EL Pimentkörner
- 1 TL Kardamomkapseln
- 1/2 TL Muskatblüte
- 1 TL Ingwerpulver
- 250 g Zucker
- 100 g Edlbitterschokolade, grob gehackt

### Zubereitung

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und fein zerkleinern. Die Mischung in die sterilen Gläser füllen, diese verschließen. Den Lebkuchen-Zucker kühl und dunkel lagern. Er ist mehrere Monate haltbar.



## AMARETTINILIKÖR

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Zutaten** für 3 Flaschen (à ca. 300 ml)

- 125 g Amarettini
- 2 Eigelb
- 250 g Sahne
- 125 g Kondensmilch
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 250 ml Korn (alternativ Wodka)

**1.** Amarettini in der Küchenmaschine mahlen. Eigelbe und 150 g Sahne verquirlen. Restliche Sahne, Kondensmilch, Zucker, Vanillezucker und Keksmehl in einen Topf geben. Alles unter ständigem Rühren vorsichtig aufkochen lassen. Eiersahne langsam dazugießen, dabei ständig rühren. Den Mix kurz erhitzen, bis die Masse leicht cremig wird. Vom Herd nehmen, den Korn dazugießen und alles glatt rühren.

**2.** Likör in die vorgewärmten sterilen Flaschen füllen, diese verschließen. Den Likör auskühlen lassen, dann im Kühlschrank lagern und innerhalb von 3–4 Wochen verbrauchen.





## BACKMISCHUNG FÜR RUDOLPH-KEKSE

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

**Zutaten** für 1 Backmischung  
(ca. 700 ml) bzw. für 15 Kekse

### Für die Backmischung

- 300 g Mehl
- 1/2 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- 1 Prise Salz
- 1 EL Backpulver

- 200 g brauner Zucker
- 25 g Kakaopulver

### Für die Kekse

- 2 Eier
- 200 g weiche Butter
- 30 ml Milch
- 100 g Puderzucker
- 1 EL Biozitroneinsatz
- 15 rote Schokolinsen
- 30 Zuckeraugen
- 15 Mini-Salzbrezeln, halbiert

Für die Backmischung Mehl, Vanillemark, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Diesen Mix abwechselnd mit Zucker und Kakao in das Schraubglas schichten.

**Tipp:** Möchtet ihr die Backmischung verschenken,

schreibt die nachfolgende Zubereitungsanleitung auf ein Schildchen und hängt dieses ans Glas. Oder backt die Rudolph-Kekse fertig und verpackt sie nach dem Abkühlen in einer Papiertüte oder in einer Dose.

*Für die Zubereitung der Kekse den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Backmischung mit Eiern, Butter und Milch verkneten. Aus dem Teig mit leicht angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen, diese auf das Blech setzen und leicht andrücken. Die Kekse im vorgeheizten Ofen in ca. 13 Minuten goldbraun backen. Dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Puderzucker und Zitronensaft zu einem Guss verrühren. Mit dem Guss die Schokolinsen als Nase, die Zuckeraugen und die Brezeln als Geweih auf den Keksen fixieren. Guss trocknen lassen, die Kekse servieren.*



Diese und viele andere weihnachtlich-winterliche Rezepte findet ihr in der aktuellen Ausgabe der LandGenuss - erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de).

# Zauberhafte Weihnachtszeit



Italienische  
**WEIHNACHTS-  
INSPIRATIONEN**  
auf 132 Seiten  
**6,99 €**

• Das beste  
Adventsgebäck

• Stressfreie  
Zubereitung dank  
Tipps & Tricks

• 9 feine Drei-Gänge-  
Menüs für Ihr Fest

**Gleich bestellen:**

[www.soisstitalien.de/weihnachten](http://www.soisstitalien.de/weihnachten)

GENUSSVOLLE MOMENTE IM KIELER KAUFMANN

Advertorial

# WEIHNACHTSIDYLLE & WINTERKLASSIKER

*Der November und der Dezember stehen im Romantik Hotel Kieler Kaufmann ganz besonders im Zeichen köstlicher Kulinarik. Dann genießt ihr dort winterliche Aktionen, gemütliche Tea-Time Momente und festliche Dinner.*

Im Kaufmannsladen ist es entspannt und gediegen



Das großzügige Anwesen, auf dem in einer alten Villa das Romantik Hotel Kieler Kaufmann steht, ist nämlich nicht nur für die Hotelgäste da. Hier stehen die Türen offen für alle, die sich verwöhnen lassen möchten, denn was gibt es Schöneres, als einen Abend in bester Lage mit geschmackvollem Essen und weitläufigem Blick auf die Förde zu verbringen?

## KAUFMANNSLADEN: REGIONAL UND QUALITÄTBEWUSST

Lichtdurchflutet, gediegenes Ambiente und köstliche Gerichte: Das ist der Kaufmannsladen. Der Fokus dieses Restaurants liegt auf dem Thema Steak & Grill, wobei selbstverständlich auch vegetarische Gerichte sowie Speisen mit Fisch angeboten werden. Regionalität und Frische sind hier garantiert. Die Crew legt viel Wert darauf, so viel wie möglich selbst herzustellen, wie beispielsweise Patties, Burgerbrötchen oder Soßen. Umgekehrt schafft das eine große Flexibilität, die auch bei Allergien oder Unverträglichkeiten besonders zum Tragen kommt.



In der Bar Soll & Haben könnt ihr den Abend entspannt ausklingen lassen ...

## AUF EINEN APERITIF IN DIE BAR SOLL & HABEN

Wenn die Sonne langsam untergeht, treffen sich Hotelgäste neben Kieler:innen in der Bar Soll & Haben. Nach dem Essen im Kaufmannsladen ist es nur ein kleiner Sprung rüber in die hauseigene Bar. Natürlich sind auch hier alle recht herzlich eingeladen, sich vor dem gemütlichen Kamin oder im angrenzenden Wintergarten selbst einen lauschigen Platz für den Ausklang des Abends zu suchen. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei, egal ob man Lust hat, sich einen frischen Gin Tonic, ein durstlöschendes Lille Bier oder einen leckeren Wintercocktail zu genehmigen. Unser Lieblingsdrink in diesem Jahr: der Lebkuchen Espresso Martini oder Horse's Neck!



... bei leckeren Wintercocktails wie dem Lebkuchen Espresso Martini oder Horse's Neck

## DAS PERFEKTE FONDUE

Fondue ist am schönsten als geselliges Vergnügen mit Freund:innen oder der Familie. Im Kaufmannsladen gibt es ab dem 14. November die Möglichkeit, genau diesen Genuss zu zelebrieren. Schon der Akt des Zubereitens ist ein Schmaus: Am schön gedeckten Tisch wartet der köchelnde Öltopf auf das frische Fleisch. Auf die Spieße kommen mundgerechte Stücke wie Holsteiner Färsche, Hähnchen von Bauer Schramm oder Susländer Schwein. Rote Betesalat, mediterrane Kichererbsensalat, eingelegtes Gemüse und noch viel mehr stehen ebenfalls bereit. Jede:r am Tisch kann sich bedienen und über die Garzeit selbst entscheiden. Die gegarten Stücke werden mit herrlichen Dips wie hausgemachter Trüffelmayonnaise, Zwiebelchutney oder BBQ-Soße verfeinert. Und dann: einfach nur genießen. Dazu trinkt man Wein, Bier aus ortsansässigen Brauereien oder hausgemachte Limonade. Die Urform des Fondues ist übrigens das Käsefondue unser vielsprachigen Schweizer Nachbar:innen. „Fondre“ heißt auf Französisch „schmelzen“. „Fondue“ daher „das Geschmolzene“. Heute ist es auch bei uns im Norden populär und passt als eine Form des Shared Menu perfekt in unsere Zeit. Preis pro Person: 39,50 Euro, vegetarisch 29 Euro (ohne Getränke). Ab zwei Personen und nur nach Voranmeldung bis spätestens am Vortag, ist das Fondue bis Februar 2023 buchbar.

## IT'S TEA TIME!

Anna Russell, die siebte Herzogin von Bedford, soll um 1840 herum auf die Idee gekommen sein, am Nachmittag Tee und kleine Kuchen zu genießen. Schon bald entwickelte sich der Nachmittagstee bei der britischen Oberschicht zum Event: Man machte sich fein und tauschte in stilvollem Ambiente neueste Erkenntnisse, Lektüreerlebnisse oder auch einfach nur Klatsch aus. Im Kieler Kaufmann geht es lässiger zu – aber genauso stilvoll. Ab 4. November heißt es zwischen 14 und 17.30 Uhr in der Bar: „It's Tea Time“. Während im Kamin das Feuer knistert, werden auf silbernen Etagere kleine Köstlichkeiten serviert. Die typisch britischen Scones kommen frisch aus dem Ofen und können, noch warm, entweder mit Butter und Marmelade oder mit der klassischen Clotted Cream genossen werden. Für diese Spezialität wird durch behutsames Erhitzen von Sahne ein cremiger Rahm gewonnen und abgeschöpft. Dazu gibt es dazu leckere Finger Sandwiches mit Lachs und Gurke. Bei einer echten Tea Time nicht fehlen dürfen natürlich Petits Fours und Variationen von hausgemachtem Feingebäck. Eines leckerer als das andere! Dazu wird natürlich Tee gereicht – oder ein anderes Heißgetränk nach Wahl. Wer sich bereits kurz vor Weihnachten mit Luxusperlen verwöhnen möchte, kann dazu ein Glas Champagner ordern. Preis pro Person: 24,50 Euro (inklusive ein Heißgetränk), Reservierung spätestens am Vortag unter Tel.: (0431) 881 11 50 oder [info@kieler-kaufmann.de](mailto:info@kieler-kaufmann.de).



In den Wintermonaten wird Gemütlichkeit im Kieler Kaufmann großgeschrieben



Das leckere und regionale Fondue ist ebenso ein Highlight wie die Tea Time ...



... bei der es feine Petits Fours, Finger Sandwiches und typisch britische Scones gibt

## ÖFFNUNGSZEITEN

**Kaufmannsladen**  
täglich von 12–14 Uhr  
+ 17:30–22 Uhr  
Um Reservierung  
wird gebeten.

**Bar Soll & Haben**  
täglich von 14–0 Uhr  
Fr + Sa von 14–1 Uhr

**Romantik Hotel  
Kieler Kaufmann**  
Niemannsweg 102  
24105 Kiel  
[www.kieler-kaufmann.de](http://www.kieler-kaufmann.de)  
Tel.: (0431) 881 10



# WEIHNACHTLICHER GENUSS IM FUEGO DEL SUR

*Argentinische Delikatessen, so weit das Auge reicht. Auch zur Weihnachtszeit und über Silvester wird es im Fuego del Sur richtig lecker: Es warten aufregende Buffets, Brunches und Weihnachtessen.*

Ein bisschen versteckt an der Kieler Hörn befindet sich An der Halle 400 1 das Fuego del Sur. Argentinische Fleischspezialitäten, Pasta, Pizza und leckerer Fisch – das Angebot ist vielfältig und hochwertig. Als einziges Restaurant in Kiel, das für die Zubereitung des Fleisches einen Holzkohlegrill verwendet und das legendäre Lava-Steak anbietet, hat sich das Fuego seit seiner Neueröffnung in 2021 einen guten Ruf erarbeitet.

## VIEL PLATZ FÜR ZAHLREICHE GÄSTE

Beim Fuego del Sur trudeln täglich neue Buchungen ein, sowohl für kleine als auch für große Gruppen. Mehr als 100 Personen buchen teilweise ein Gruppen-Essen bei Geschäftsführer Sadat Bujupaj. Das Restaurant bietet dafür auf zwei Etagen viel Platz. Auch kleine Gruppen und Einzelpersonen kommen gerne her, um die klassisch argentinische Küche zu genießen.

## SCHMACKHAFTE WEIHNACHTSPÄNE

Für die Weihnachtszeit hat sich Sadat wieder etwas ganz Besonderes ausgedacht: Ab dem 15. November steht eine Weihnachtskarte mit festlichen Speisen zur Verfügung. Ob Hirschspezialitäten mit Kro-

ketten und Rotkohl oder schmackhafte Marzipan-Mousse: Bei dem weihnachtlichen Menü läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Am ersten und zweiten Feiertag findet außerdem ein Weihnachtsbuffet statt. Festliche Speisen und Desserts werden an beiden Tagen von 11 bis 14 Uhr angeboten. Auch eine Bestellung à la carte ist von 12 bis 22 Uhr möglich. Selbstverständlich auch mit zusätzlichen weihnachtlichen Gerichten wie Hirschbraten oder Entenragout. Auch den klassischen Sonntagsbrunch gibt es weiterhin.

## GANZ INDIVIDUELL

Ein offenes Ohr für seine Gäste hat Sadat immer. Pizza, Pasta und Suppen können beispielsweise auf Wunsch für Gäste auch vegan zubereitet werden, egal ob im regulären Betrieb oder an Weihnachten. Auch der von Montag bis Freitag von 12 bis 15 Uhr eingeplante Mittagstisch beinhaltet immer ein vegetarisches und ein fleischhaltiges Nudelgericht. Sadat liegt das Wohl seiner Gäste am Herzen: „Ich bin von morgens bis abends hier, das ist mein Zuhause. Gäste des Restaurants sind auch meine Gäste und ich möchte natürlich, dass sie sich in meinem Zuhause wohlfühlen“. Es lohnt sich, mit der Buchung für eine Weihnachtsfeier schnell zu sein, denn vieles ist bereits ausgebucht. Die Standardkarte könnt ihr unter [www.fuegodelsur.com](http://www.fuegodelsur.com) anschauen.

Advertorial

# ITALIENISCHER GENUSS MITTEN IN KIEL

*Seit einigen Monaten erfreut sich der Alte Markt eines weiteren kulinarischen Highlights.*

Das Ristorante Maratea in der Dänischen Straße am Alten Markt schlägt ab sofort das nächste Kapitel seiner Erfolgsgeschichte auf: Mit Mario Andrea Cocco steht einer der Spitzenköche der italienischen Küche am Herd, um sowohl die gehobene mediterrane Gastronomie als auch Eigenkreationen mit Einflüssen aus den unterschiedlichsten Ländern der Erde auf eure Teller zu zaubern. Seit über 25 Jahren ist Mario auf der ganzen Welt unterwegs und kochte bereits für Pink Floyd-Gitarrist David Gilmore sowie als private chef für Eros Ramazzotti. Feinste italienische Spezialitäten mit dem Augenmerk auf Authentizität und Qualität werden mit einer extra Portion Liebe und Leidenschaft serviert. Der Blumenhimmel sorgt überdies für romantische Stunden, die einen perfekten Date-Abend abrunden.

Fotos: Maratea Restaurant



Zur Weihnachtszeit habt ihr die Auswahl zwischen verschiedenen Menüs aus mindestens drei Gängen mit Antipasti, Lasagna di zucchini und gegrillter Aubergine mit Parmesan und Mozzarella oder einem Trüffel-Carpaccio, dazu Tagliatelle tartufo oder Spaghetti mit Hummer. Ein Dessert nach Wahl rundet den Gaumenschmaus schließlich ab. Ergänzt werden die Speisen durch eine exquisite Weinauswahl, die in enger Zusammenarbeit mit einem italienischen Sommelier zusammengestellt wurde. Lasst euch in die einzigartige Geschmackswelt Italiens entführen.

**Ristorante Maratea**  
Dänische Straße 12, Kiel  
Tel.: (0431) 12 27 88 22  
[www.ristorante-maratea.com](http://www.ristorante-maratea.com)



## Steaks

Große Showküche mit Holzkohlegrill. Steak auf heißem Lavastein serviert, zum selber Grillen zu deinem perfekten Garpunkt in wenigen Minuten!



Feiern Sie bei uns  
Ihre Weihnachtsfeier  
Weihnachtsbrunch  
am 25.-26. Dezember



## Steaks - Pizza - Pasta

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

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

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

**Feiern Sie bei uns Hochzeiten, Geburtstage,  
Feiern mit Buffet**

**JETZT BEWERBEN: - - - -**

**Wir suchen:**

- Kellner, Kellnerin
- Koch, Köchin
- Barkeeper, Barkeeperin

[www.fuegodelsur.com](http://www.fuegodelsur.com)



## HERBST UND WINTER IM ORIENT

**Trister Herbst? Nicht im Restaurant PARS in der Eichhofstraße 1.  
Die beste Adresse für orientalisches-kulinarische Küche im hohen Norden.**

Hier könnt ihr euch durch die Geschmacks-  
welten der orientalischen Küche durch-  
probieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob  
ihr Fleisch bevorzugt oder Vegetarier:innen  
bzw. Veganer:innen seid. Von leckeren Grill-  
gerichten aus Lamm und Hähnchen über  
aromatisches Auberginennpürree bis hin  
zu deftigen Eintöpfen – ihr kommt in jeder  
Hinsicht auf eure Kosten. Dazu ein leckeres  
lille-Bier, ein Softgetränk oder soll es doch  
ein samtiger Wein sein? Wählt aus zahlrei-  
chen Getränken, Weinen und Bieren.

Ihr habt noch Platz im Bauch? Dann  
dürft ihr euch die leckeren Nachtische wie  
Gebäckplatten, persisches Eis und vieles  
mehr nicht entgehen lassen. Und falls ihr im  
November und Dezember noch nichts vor  
habt: Gebt doch eurer Weihnachtsfeier ein-

fach das gewisse Etwas. Ihr habt die Mög-  
lichkeit, in Gruppen mit bis zu 50 Personen  
eure Feier im **PARS** zu zelebrieren. Falls ihr  
danach noch Lust auf einen Absacker habt  
und das Tanzbein schwingen wollt, bieten  
sich die lille-Brauerei und das MAX-Nacht-  
theater in direkter Nachbarschaft an, um  
den Abend abzurunden.

Bucht jetzt euren Termin für eure Weih-  
nachtsfeier im PARS! Telefonisch unter  
(0431) 53 03 68 79, per Mail, Instagram  
oder Facebook. Und wer sich von euch die  
Tage bis Weihnachten noch versüßen möch-  
te, folgt dem orientalischen Restaurant bei  
Instagram @pars\_kiel. Hier wartet der  
PARS-Adventskalender mit tollen Aktionen  
und Rabatten ab dem 01.12. auf euch!

Fotos: PARS Restaurant



### Ihr habt noch keine Location für eure Weihnachtsfeier?

Weihnachten ist nicht mehr ganz so weit  
entfernt.

Bei uns habt ihr die Möglichkeit in Gruppen  
mit bis zu 50 Personen eurem Gaumen eine  
Reise in den Orient zu schenken.  
Deshalb seid schnell und bucht euch euren  
Termin für eine unvergessliche, kulinarische  
Weihnachtsfeier!

Terminanfragen nehmen wir wie gewohnt  
telefonisch, per Mail, Instagram oder  
Facebook gern entgegen.





**NEU**  
CASA AL  
PORTO

## ITALIENISCHES RESTAURANT IM HERZEN VON KIEL

*Nachdem die Familie Atlante ihr Toni's in der Hafenstraße in die Hände von Donato Tripaldi und Domenico Vigliotti übergeben hat, könnt ihr im neu eröffneten Casa al Porto leckerste italienische Köstlichkeiten genießen.*

Nach vielen Jahren kulinarischer Bereicherung durch die Familie Atlante übernahmen Donato Tripaldi und Chef-Koch Domenico Vigliotti die traditionsreichen Räumlichkeiten in Kiel. Nach der Umbauphase eröffneten sie schließlich Ende September das **Casa Al Porto**, und bieten nun im stilvollen Ambiente ein kulinarisches Erlebnis mit original italienischen Gerichten aus frischen Zutaten bei typisch-herzlicher Gastfreundschaft. Und wer jetzt denkt, die Namen kenne ich doch, der hat ganz recht: Donato Tripaldi führt bereits erfolgreich das beliebte Casa Tripaldi am Hafen von Laboe, Domenico Vigliotti ist schon lange als Chefkoch tätig. Ein Zusammenschluss, der die Gastroszene in der Kieler Innenstadt nachhaltig und lecker verändert! Schaut selbst vorbei und überzeugt euch, zum Mittagstisch von Montag bis Freitag zwischen 12 und 15 Uhr mit wechselnden Gerichten oder natürlich zu einem genussvollen Abendessen. Reservierungen und Infos unter <https://casa-al-porto.de/>.

**PS:** Wer es sich zu Hause gemütlich machen möchte, kann unter Tel.: (0431) 240 50 10 Pizzen vorbestellen und abholen. Für den perfekten italienischen Abend daheim!

Fotos: Casa al Porto



*Casa Tripaldi*



**RISTORANTE • PIZZERIA**  
**FEINKOSTLADEN**

**RESTAURANT –**  
direkt am Yachthafen Laboe, Kieler Förde

**FEINKOSTLADEN –**  
mit einzigartigen, original italienischen  
Spezialitäten, gleich neben unserem Restaurant

Fördewanderweg 2 • 24235 Laboe  
Telefon 04343 42 42 0  
E-Mail: [info@casa-tripaldi.de](mailto:info@casa-tripaldi.de)

Ganzjährig geöffnet!



# AUSSTELLUNGEN IM NOVEMBER

*Neue und altbewährte Galerien und Kunsträume zeigen den Kieler:innen die Vielseitigkeit des Kunstbegriffs.*

## SCHAMLOS? SEXUALMORAL IM WANDEL

Das Miteinander der Geschlechter hat sich in den vergangenen sieben Jahrzehnten tiefgreifend und nachhaltig verändert. Alte Leitbilder gingen über Bord – in der Bundesrepublik ebenso wie in der DDR. In Bezug auf Sexualität und Partnerschaft scheint heute alles möglich. Das Museum Tuch + Technik zeigt „Schamlos? Sexualmoral im Wandel“, eine Ausstellung der Stiftung Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland. Die Ausstellung zeigt die tiefgreifenden Veränderungen von Sexualmoral und Geschlechterbeziehungen in Deutschland seit Ende des Zweiten Weltkriegs. Dabei berücksichtigt sie die unterschiedlichen Lebensbedingungen und -erfahrungen im Osten und Westen der Republik. Gegliedert in sechs Bereiche behandelt die

Ausstellung „Schamlos? Sexualmoral im Wandel“ die Kontroverse um Sexualität und Geschlechterbeziehungen zwischen Liberalisierung, Werteverfall und Pluralisierung. Die Ausstellung besteht aus Plakaten, Zeitschriften, Fotografien sowie einigen dreidimensionalen Objekten. Eine lila Latzhose ist Sinnbild der politischen Emanzipation. Zensierte LP-Cover von Roxy Music und den Rolling Stones werden zum Manifest einer ganzen Bewegung, Zeitschriften wie die „Bravo“, Spiele zu Verhütung und Sexualität oder ein Filmplakat des Regisseurs Oswald Kolle stehen für eine neue Aufklärungswelle Ende der 1960er-Jahre. Für eine aktive Auseinandersetzung mit den Inhalten sorgen interaktive Elemente, beispielsweise eine Befragungstafel zum Thema „Wer hat Sie aufgeklärt?“

**18. November bis 15. Januar, Museum Tuch + Technik**



Fotos: Stiftung Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland



## DIE MALER VON SCHLESWIG

Eine besondere Ausstellung braucht neben besonderen Künstler:innen auch besonderes Engagement. Das Ergebnis zeigt „Wir sind die Maler von Schleswig“ im Kunstraum B. Gezeigt werden außergewöhnliche Arbeiten von Uwe Paulsen, Emiehl Paffel und Georg Bohnert, die während ihres jahrzehntelangen Lebens in der Kunstwerkstatt der betreuten Einrichtungen der psychiatrischen Klinik in Schleswig ein außergewöhnliches Werk geschaffen haben. Der begleitende Ausstellungskatalog ermöglicht einen kleinen Einblick in das Leben und Arbeiten der drei Künstler. Die Vernissage findet am 25. November um 18 Uhr statt.

**2. bis 25. November • Kunstraum B**



## EINS PLUS EINS MACHT DREI

Mit rund 60 Exponaten von Mitte der 1950er bis in die 1970er-Jahre bietet die Ausstellung 1+1=3 in der Kunsthalle zu Kiel erstmals in diesem Umfang in Deutschland Einblicke in das verzweigte wie eigenwillige künstlerische Schaffen von Mary Bauermeister. Hochkarätige Schlüsselwerke veranschaulichen ihren Einfluss auf die Kunstszene dieser Zeit. Bereits damals erklärt die heute 88-Jährige die mathematisch falsche Addition „1+1=3“ zu ihrer Signatur. Diese steht bis heute für die Offenheit einer Künstlerin, die sich dem vermeintlich Logischen widersetzt und das Überraschende sowie den Zufall künstlerisch fruchtbar macht.

**bis 5. März 2023 • Kunsthalle zu Kiel**

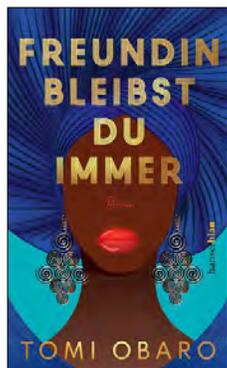


## KUNST AUS DEM MEER

Architektin und Künstlerin Katrin Kuper hat immer das Meer im Blick, egal ob im Alltag oder im Urlaub. Als „Dünenfischerin“ sammelt sie Eindrücke, Kurioses und Meeresmüll, den die See ihr vor die Füße spült, um daraus Kunst mit Augenzwinkern und manchmal auch Gebrauchstaugliches zu machen. Alte Fischernetze und Leinen werden ebenso recycelt wie Muschelschalen, Treibholz oder Wrackteile. Ab dem 1. November zeigt der Kulturladen Leuchtturm in Pries-Friedrichsort Kupers Ausstellung mit Bildern und Skulpturen zum Thema „Meine Farben borge ich mir vom Meer“. Vernissage am 12. November von 11 bis 13 Uhr, Eintritt frei.

**bis 31. Dezember • Kulturladen Leuchtturm**

# BUCHTIPPS FÜRS SOFA



TOMI OBARO

## DIE FREUNDSCHAFT FEIERN

Destiny wird im nigerianischen Lagos heiraten. Die Freundinnen Funmi, Enitan und Zainab haben diesbezüglich gemischte Gefühle. Zainab hat eine engere Beziehung zu Destiny und weiß: Destiny will diese Hochzeit gar nicht. So nimmt das dreitägige Fest unglücklich seinen Lauf. Als Leser:in bekommt man Einblick in die starren und unglaublich aufwendigen Traditionen nigerianischer Hochzeiten und in die langjährige Freundschaftsgeschichte von drei sehr unterschiedlichen Frauen. Das Debüt der in Brooklyn lebenden Tomi Obaro ist eine große Feier echter Solidarität unter Frauen, die in einer von Männern dominierten Gesellschaft ihren Platz finden wollen. Es zeigt sich die Kraft dieser besonderen Freundschaft, die sich auf ein Neues in der Gegenwart bewährt.

**Tomi Obaro: Freundin bleibst du immer, hanserblau, 24 Euro**



DOLORES REDONDO

## MÖRDERISCHE MYTHEN

Dolores Redondo gehört zu den erfolgreichsten Krimiautor:innen Spaniens. Nun erscheint ein frühes Puzzelstück der Biografie ihrer Kommissarin Amaia Salazar: Es ist das Jahr 2005 und ein Hurrikan fegt auf die Küste der USA zu. Katrina wird sogar den legendären Sturm Betsy, der New Orleans 1965 heimsuchte, in den Schatten stellen. Doch viele Menschen sind zu arm, um zu fliehen. Es ist diese spannungsgeladene Atmosphäre, in der Amaia Salazar in die Ermittlungen des FBI zu einem Serienmörder hineingezogen wird, der die Verwüstung von Naturkatastrophen nutzt, um unbemerkt ganze Familien zu töten. Die junge baskische Kommissarin befindet sich in einem Europol-Ausbildungsprogramm des FBI in Quantigo, als Dozent und Ermittlungsleiter Aloisius Dupree auf sie aufmerksam wird. Intuitiv und logisch zieht sie Rückschlüsse, die ihr erst Kopfschütteln, dann aber Respekt und auch Neid ihrer Kolleg:innen eintragen, vor allem, als sie fortan bei der Suche nach dem „Komponisten“ dabei sein darf. Dabei sind es ihre persönlichen Erfahrungen, die sie befähigen, die Motive eines Mordes zu erkennen, etwas, das Dupree nur allzu gut versteht.

*Meike Dannenberg aus der  
BÜCHERmagazin-Redaktion*

**Dolores Redondo: Todesspiel: Die Nordseite des Herzens, btb, 17 Euro**

TIPP  
DER BUCHHANDLUNG  
ALMUT SCHMIDT

Advertorial



Hauke Harder

MINU GHEDINA

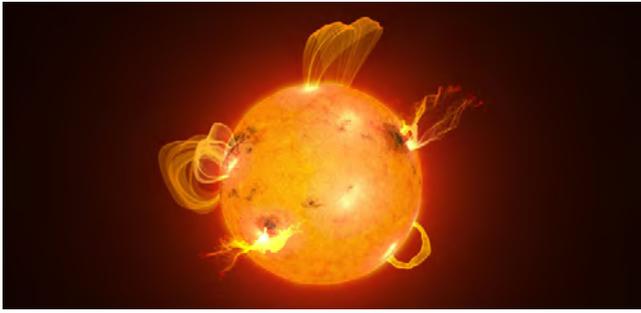
## WENN SICH HORIZONTE VERSCHIEBEN

Ein ganz feinfühlig und wunderschön erzählter Roman: Es geht um die Brüchigkeit im Leben und um die Momente, die eine Biografie verschieben, abzweigen lassen oder sogar den Menschen ins Wanken bringen. Der Horizont als Ziel und Orientierungspunkt kann durch kleinste Verschiebungen lebensverändernd sein. Es ist die Geschichte von Ada, die bei ihrer Großmutter aufwächst. Ihr Horizont verschiebt sich zum ersten Mal, als ihre Schwester sie in der Schule verleugnet. Halt findet sie bei der Großmutter, die als Schneiderin tätig ist. Die vielen bunten Stoffe eröffnen ihr eine bisher verborgene Welt. Als sie mit der Schule die Inszenierung von Antigone sieht, öffnet sich wiederum eine neue Welt. Das Theater zieht sie in den Bann und ihr Wunsch, dort zu arbeiten, wird immer deutlicher. Die ersten Erfahrungen sammelt sie als Statistin und gerät dadurch immer mehr in die Kunstwelt. Die Bühne, die Kulissen und besonders die Kostüme mit ihren schönen



Stoffen verführen sie gänzlich und sie wird später eine erfolgreiche Kostümbildnerin. Doch wird sich in ihrem Leben immer wieder der Horizont verschieben. Das Fehlen der menschlichen Nähe und die Unfähigkeit der Umarmung sind ein schmerzhafter Wegweiser ihres Lebens. Sie wird mit jedem Wendepunkt stärker, doch sind ihre Schwächen beständige Begleiter. Ein wunderbarer Leseschatz, der tiefgründig und facettenreich ist. Die Figurenzeichnung ist sehr empathisch und Ada wächst einem beim Lesen immer mehr ans Herz. Die Schönheit, die neben Schmerzmomenten mehr an Wichtigkeit erlangt, wird kunstvoll in Literatur verwandelt.

**Minu Ghedina: Die Korrektur des Horizonts, Otto Müller Verlag, 28 Euro, [www.buchhandlung-friedrichsort.de](http://www.buchhandlung-friedrichsort.de), [www.leseschatz.com](http://www.leseschatz.com)**



## ZIEL: ZUKUNFT

Wie wird sich das Leben auf der Erde verändern? Was geschieht mit unserer Erde in fernster Zukunft? Und wie wird das Ende unserer Sonne aussehen? Die Show „Ziel: Zukunft – Vom Jetzt bis zur Ewigkeit“, ein Gemeinschaftsprojekt von 16 Planetarien in Deutschland und Österreich, geht der spannenden Frage nach, wie die Zukunft des Universums aussieht. Petra Konradi und Tom Zahner leihen der Show ihre eindringlichen Stimmen und ziehen die Gäste in ihren Bann. Johannes Kraas, Showproduzent im Planetarium Bochum, hat die packende Musik komponiert. Doch die Veränderungen auf der Erde sind nur der Anfang der Zeitreise in der neuen Show.

**ab 2. November, 14.30 Uhr •  
Mediendom der Fachhochschule Kiel**

Foto: Planetarium Münster



## PERFEKTE BALANCE ZWISCHEN HÄRTE UND HERZ

„Tränen und Lachen kommen gut miteinander zurecht“, singt der kanadische Singer-Songwriter Mike Edel im Titelsong seines bald erscheinenden fünften Albums. Edel hat nicht nur eine Serie optimistischer Melodien komponiert, welche die perfekte Balance zwischen Härte und Herz halten, er komponierte sie während er sich von einem Schlaganfall erholte, den er im April 2021 erlitten hat. Edel hat über sechs Millionen Streams quer über sämtliche Plattformen, seine Songs wurden bei ABC's American Idol gespielt und er spielte bereits hunderte Konzerte und Festivals überall in Nordamerika und Europa.

**2. November, 20 Uhr • Hansa 48**



## AUSSER KONTROLLE

Eine teure Suite im Westminster-Hotel in London: Staatsminister Richard Willey muss am Folgetag in eine wichtige Parlaments-sitzung. Da ist die Gelegenheit natürlich günstig, zuvor mit seiner Geliebten Jane, pikanterweise die Sekretärin des Oppositionsführers, noch ein paar heiße Stunden zu verbringen. Doch leider verläuft der Abend gänzlich anders als erwartet. „Außer Kontrolle“ ist eine der Erfolgskomödien des 20. Jahrhunderts. Ihr Autor Ray Cooney, einer der großen englischen Komödianten, zeigt hier sein ganzes Können: Meisterhaft verwebt er Figuren und Handlung, bis am Ende vor lauter Verstrickungen sicherlich niemand mehr im Publikum ohne Lachtränen im Auge davonkommt.

**ab 3. November • Schauspielhaus Kiel**

Foto: Olaf Struck



## ÜBER MÄNNER

Das Thema: Männer – oder doch Frauen – Wir alle? Marie Dollenberg, Franziska Plüschke und Rafaela Schwarzer spielen starke und zarte Bissen aus dem Leben der liebenden, lachenden, wütenden Frauen. Sie suchen es in ihren Träumen, in Liebesbeziehungen, in der Vergangenheit und in der Zukunft. Man findet in diesem Stück den ganz besonderen Stil Durringers wieder – seine Themen, seine Typen, die Form und die Sprache – und auch eine ganz neue Seite des Autors: weniger hart, kompromissbereiter, aus der Sicht der Frauen geschrieben.

**3.-26. November • Theater Die Komödianten**

Foto: Theater Die Komödianten



## 8NIGHT – DIE PARTY

Einmal im Jahr möchte das Theater Kiel mit dem jungen, erwachsenen Publikum groß feiern und lädt zu „8Night – Die Party“ ein! An diesem Abend wird das Theater mit euch nach dem gemeinsamen Vorstellungsbesuch „Kleiner Mann, was nun?“ die Zeit vor der Weltwirtschaftskrise des letzten Jahrhunderts aufleben lassen. Möchtet ihr euch kreativ, thematisch und fachlich auf die Vorstellung und Party einstimmen? Dann nehmt kostenfrei am Workshop „Ästhetische Forschung – Wirtschaft, Arbeit, Armut“ am späten Nachmittag teil (mit Anmeldung). Eine kurze Werkseinführung können alle Interessierten ohne Voranmeldung von dem Dramaturgen Jens Paulsen kurz vor Stückbeginn erleben. Nach der Vorstellung könnt ihr euch auf eine ausschweifende Party mit viel Glitzer, Glamour, Foto- und Kostümecke, Champagner und Absinth freuen. Ab 23 Uhr ist der Eintritt zur Party frei. Tickets gibts unter [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de) sowie an bekannten Vorverkaufsstellen. Weitere Infos sowie Workshop-Anmeldung per Mail an [8night@theater-kiel.de](mailto:8night@theater-kiel.de).

**4. November • Theater Kiel**  
**Workshop: 17.30-19 Uhr**  
**Stückesführung: 19.30 Uhr im Foyer**  
**„Kleiner Mann, was nun?“: 20 Uhr**  
**8Night Party: im Anschluss**

Foto: Olaf Struck

## MIT DEN RENTIEREN RUDI UND SCHNUCKI IN DIE WEIHNACHTSZEIT

Die Familie kann man sich nicht aussuchen. Das müssen auch die drei Schwestern Eva, Judith und Christin feststellen, die sich nach dem plötzlichen Tod des Vaters nach längerer Zeit wiedersehen. Wer erzählt hier die Wahrheit, um an das Erbe zu kommen? Die „Achtertüschchen Süstern“ sind noch bis zum 13. November zu sehen auf der Niederdeutschen Bühne. Ab dem 26. November läutet das Ensemble vom Theater am Wilhelmsplatz die Weihnachtszeit mit dem Stück „Herr Weihnachtsmann verspätet sich“ ein. Das fröhlich bunte Stück in hochdeutscher Sprache beschäftigt sich mit der Frage, was passiert, wenn der Weihnachtsmann nicht rechtzeitig in der Werkstatt erscheint? Klar! Frau Weihnachtsmann muss einspringen, gemeinsam mit zwei Wichteln und den Rentieren Rudi und Schnucki. Tickets und Spielplan unter [www.nbkiel.de](http://www.nbkiel.de). Tickets sind außerdem an allen bekannten VVK-Stellen erhältlich oder unter Tel.: (0431) 90 19 01.

**im November • Niederdeutsche Bühne Kiel**



# ROLAND KAISER

## PERSPEKTIVEN

MEINE GROßE GEBURTSTAGSTOURNEE 2022/2023

**11.03.2023 KIEL WUNDERINO ARENA**





## LABYRINTH DER TRÄUME

Yaroslav Ivanenkos neues Ballett ist von gleich zwei Künstlern des frühen 20. Jahrhunderts inspiriert. Der eine ist der Maler Salvador Dalí mit seinen surrealistischen Bildern. Häufig verschwimmen darin die innere und äußere Welt. Unbewusstes, Absurdes und Fantastisches dominieren. Die Betrachter:innen werden durch optische Täuschungen und rätselhafte Symbole herausgefordert. In seinem Ballett begibt sich Ivanenko auf Spurensuche im Leben und Werk des exzentrischen Künstlers.

**5. November • Opernhaus Kiel**

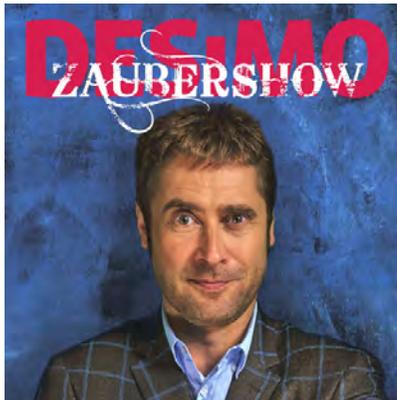
Foto: Olaf Struck



## MOBY DICK

Kurz, bündig und in einfachen Worten – aber nicht weniger spannend. Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer, der ehemalige Werftpark-Theaterleiter Norbert Aust und Schauspielerin Marie Kienecker lassen die Geschichte rund um Kapitän Ahab und seine fanatische Jagd auf den weißen Wal lebendig werden. Der weltbekannte und rund 900 Seiten umfassende Roman von Herman Melville liegt auch in der deutschen Übersetzung in Einfacher Sprache von Bettina Stoll vor. Damit ist das Werk auch für Erwachsene zugänglich, denen das Lesen und Schreiben schwerfällt.

**6. November, 14 Uhr • KulturForum**



## GEWITZTES KABARETT TRIFFT AUF BÜHNENMAGIE

Faszinierende Zauberkunst und geschickte Wortgebilde gibt es am 6. November um 19 Uhr im Lutterbeker zu genießen. Ausgezeichnet mit dem Deutschen Kabarettpreis 2019 und als Magier des Jahres 2019 stellt Zauberkünstler und Unterhalter Desimo einen spannenden Mix dar. Mit ausgeklügelten Bühnentricks und pointierten Alltagsgeschichten begeistert der unterhaltsame Zauberer regelmäßig sein Publikum. Ein erfrischender Mix aus gewitzter Stand-up-Comedy und Bühnenzauberei, der die Zuschauer:innen in Staunen versetzt. Die Tricks werden außerdem ausgeschmückt mit wertschätzend-fröhlicher Zuschauer:innenbeteiligung und locker-lässigen Improvisationen. Tickets gibt es für 20 Euro unter Tel.: (04343) 94 42

**6. November, 19 Uhr • Lutterbeker**



## MANN GEGEN MANN

Tobias Mann, seines Zeichens Satiriker und Musiker, stellt sich im neuen Kabarettprogramm seinem ultimativen Endgegner und – Überraschung – es ist Tobias Mann selbst. Die härtesten Diskussionen führt er mittlerweile nicht mehr im Internet, sondern in seinem tiefsten Inneren und dabei zeigt sich: Selbst bei Facebook und Twitter geht es gesitteter zu. Jedes Selbstgespräch eskaliert und mündet in wüsten Beschimpfungen und Hasskommentaren, ohne Chance darauf, dass der User gesperrt wird. Schlimm für ihn, aber gut für sein Publikum, das nun an diesem höchst unterhaltsamen, kabarettistischen Kampf „Mann gegen Mann“ am 9. November teilhaben darf. Tickets gibt es im metro-Kino, Citti-Park Kiel unter [www.metrokino-kiel.de](http://www.metrokino-kiel.de).

**9. November, 20 Uhr • metro-Kino im Schloßhof**

Foto: Thomas Klöse



Foto: Malik Graf

## LESELOUNGE

In der November-LeseLounge präsentieren Simoné Goldschmidt-Lechner und Mirjam Wittig ihre Werke. Mit „Messer, Zungen“ begeht Simoné Goldschmidt-Lechner ihr Romandebüt, in dem es um die Hauptperson Mädchen geht, die als Third Culture Kid nicht nur Erfahrungen mit strukturellem

Rassismus macht, sondern auch versucht, zwischen den Kulturen, in denen sie fremd zu sein scheint, ihren Platz zu finden. Dabei geht sie der Vergangenheit ihrer Familie auf die Spur und macht aufmerksam auf vergessene und übersehene Geschichten.  
**9. November, 20 Uhr • Literaturhaus SH**

## IRISCHE NACHT

Die Tenne auf Hof Akkerboom wird zum Irish-Pub! Es gibt Guinness vom Fass, Whiskeytasting und Butterbrote und dazu pausenlos irische und schottische Melodien und Lieder von schleswig-holsteinischen Sessionmusiker:innen und ihren Gästen aus Hamburg, Dänemark und dem Rest der Welt.

**11. November, 20 Uhr • Hof Akkerboom**



Foto: mediaphotos/Stock/Getty Images Plus

## LIVE-KRIMI-HÖRSPIEL DER DREI HERREN

In ihrem 13. Fall schlägt es die drei Herren in die Nordsee nach Hallig Hooge. Eigentlich steht den dreien der Sinn nach Urlaub, aber die schrecklichen Ereignisse auf Norderoog, unweit von Hooge, fordern scharfen Ermittlergeist. Menschen verschwinden und ein grausiger Leichenfund versetzt die Hooger:innen in Angst und Schrecken. Walther Jefferson, Isaak Weinstein und Julius Steinberg stellen sich Mythen, Mördern und Kräuternessen, trotz dem Blanken Hans und gehen auch einer Wirtshausschlägerei nicht aus dem Weg.  
**12. November, 19 Uhr • derHeimathafen**



Foto: Die drei Herren

**BEN BECKER**  
**JOSEPH CONRAD**  
**APOKALYPSE**  
**HERZ DER FINSTERNIS**

**18. FEBRUAR 2023**  
**DEUTSCHES HAUS, FL**

TICKETS GIBT ES AN ALLEN BEKANNTEN VK-STELLEN UND UNTER EVENTIM.DE! [mittendrin](#)

Vorverkauf ab: 5. November 2022

**Irish Folk Open Air**

**SKERRYVORE**  
**PADDYHATS • CELKILT**  
**THE WHISTLIN' DONKEYS**  
**THE TUMBLIN PADDIES**  
**SAINT CITY ORCHESTRA**

• **Poyenberg** •

**10. Juni 2023**

[www.irishfolk-poyenberg.de](http://www.irishfolk-poyenberg.de)



Sie ist eine der größten, schönsten und aufregendsten Messen ihrer Art im Norden. Die beliebte Hochzeits- & Festmesse „Herz an Herz“ verwandelt nach über 20 erfolgreichen Jahren am Stammsitz in Lübeck nun erstmalig auch den Ostseekai in Kiel in eine wunderschöne Welt für Verliebte, die hier mit der umfangreichen Planung ihrer Traumbhochzeit beginnen können. Nach langer Zeit des „Lockdown“ freuen sich die Hochzeitspaare und die Aussteller:innen gemeinsam auf einen gelungenen Neustart! Neueste Trends, Ausgefallenes, jede Menge Anregungen und inspirierende Modenschauen auf großer Showbühne. Am 26. und 27. November verwandelt sich das Kreuzfahrtterminal am Ostseekai an der Kieler Förde zum Mekka der Liebenden und all derer, die ein unvergessliches Fest planen. Gut 50 Aussteller:innen aus vielen hochzeitsnahen Branchen präsentieren außer zum Thema Hochzeit auch viele Trends und Ideen, die generell mit dem Thema

## HOCHZEIT PLANEN AUF DER MESSE MIT HERZ

Festorganisation zu tun haben. Freut euch auf eine für Kiel einzigartige Angebotsvielfalt von Braut-, Herren- und Abendmode, Accessoires, Schmuck, Hochzeitsreisen, Dekoration, Gastronomie und Hotellerie, Frisurentrends und aktuelles Styling, Oldtimer, Druckereien, Fotograf:innen, Musiker:innen und DJs, Trauredner:innen, Weddingplaner:innen, Angebote für den Junggesell:innenabschied und vieles mehr.

### MESSEDATEN „HERZ AN HERZ“ KIEL (inkl. Modenschau)

**Sa., 26.11.2022 – 10 bis 17 Uhr**  
(Modenschau um 11 | 13 | 15 Uhr)

**So., 27.11.2022 – 10 bis 17 Uhr**  
(Modenschau um 11 | 13 | 15 Uhr)

**Eintritt 7,50 Euro (Kinder bis 12 Jahre  
in Begleitung Erwachsener sind frei)**

Foto: Hochzeits- & Festmesse „Herz an Herz“

# HERZ AN HERZ

Die neue Hochzeits- und  
Festmesse in Kiel



## Ostseekai Kiel 26.11.-27.11.22

Samstag und Sonntag: 10-17 Uhr



## Modenschauen

Sa. und So.: je 11, 13 und 15 Uhr

**Braut- und Abendmoden,  
Herrenmoden,  
Unterhaltung, Veranstaltungsplanung  
und Musik, Catering, Hochzeits-  
torten, Hochzeitsreisen,  
Kosmetik, Frisuren,  
Fotografie, Schmuck, Floristik, Autos,  
Eventlocations, uvm ...**

Veranstalter: Roter Panther Kommunikation, Spenglerstraße 43,  
23556 Lübeck, Tel.: 040 - 71 11 920, E-Mail: [service@roter-panther.de](mailto:service@roter-panther.de),  
[www.roter-panther.de](http://www.roter-panther.de), [www.herz-an-herz-messe-nm.de](http://www.herz-an-herz-messe-nm.de)

roter panther



## PEERS MOND- FAHRT

1969 – Der achtjährige Peer ist fasziniert von der Raumfahrt und dem schüchternem Nachbarsmädchen Solveig. Am 21. Juli sitzt die ganze Familie vor dem Fernseher, um die erste Landung eines Menschen auf dem Mond live zu verfolgen. Im entscheidenden Moment fällt der Fernseher aus. In der kommenden Nacht fliegt Peer in seiner Fantasie mit seinem Hund Apollo in einer selbstgebauten Rakete zum Mond. Dort rettet er Solveig aus dem Mondhaus des zerstreuten Erfinders Dr. Knopf, der Peer aus Dankbarkeit eine Mondpulloverstrickmaschine schenkt. „Peers Mondfahrt“ ist eine bilderreiche, kindgerechte Geschichte für kleine und große Raumfahrer:innen über die Erfüllung existentieller Sehnsüchte nach Selbstbestimmung, Aufbruch, Abenteuer, Entdeckung und Heldentum.

**12. November, 15 Uhr • musiculum**



## WIR VERLOSEN

2 x 1 Familienticket (für 4 Personen) für die Vorstellung um 18 Uhr über unseren Newsletter am 9. November. Registriert euch direkt und verpasst keine News oder Gewinnspiele mehr: [www.kielerleben.de/newsletter](http://www.kielerleben.de/newsletter)

# ALLES RUND UMS BLAULICHT

*Einen spannenden Mix aus Info und Show präsentieren Polizei und Feuerwehr bei der 68. Polizei Show.*

Tagtäglich stehen sie Seite an Seite an Einsatzstellen im Land. Beamt:innen der Landespolizei und Mitglieder der Feuerwehren sorgen rund um die Uhr für die Sicherheit der Bürger:innen. Bereits zum 68. Mal zeigen sie am 12. November in der POLIZEI SHOW ihr Können und animieren zum Mitmachen. Beste Familienunterhaltung gepaart mit spannenden Infos! So wird es unter anderem Einblicke in die Einsatzlagen der 1. Einsatzhundertschaft zu sehen geben sowie einen Auftritt der Diensthundeführer:innen mit ihren vierbeinigen Kollegen. Unverzichtbar bei jeder Show ist die Kradstaffel der Polizei Hamburg mit modernen und historischen Motorrädern. Zwischendurch gibt es jede Menge Musik, hochkarätige Artistik und garantiert viel Spaß! Erstmals ist Comedian, Zauberkünstler und Verdammt-Verrückte-Dinge-Tester Konrad Stöckel dabei und zeigt, dass Wissenschaft richtig Spaß machen kann. Ein weiteres Highlight sind die sechs Extremsportler vom Team Airtime, die atemberaubende Action auf ihren Dirt Bikes mit Musik, Tanz und Licht zu einer einzigartigen Show vereinen. Karten gibt es ab 22,30 Euro (inkl. VVK-Gebühren) an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie unter [www.wunderino-arena.de](http://www.wunderino-arena.de). Kinder bis 14 Jahre erhalten bei beiden Shows einen Rabatt von 5 Euro!

**12. November, 13.30+18 Uhr • Wunderino Arena**

Foto: Uwe Böhm



## DAS INSEL-ORCHESTER

Normalerweise ermittelt er als Kommissar Thiel im Münsteraner Tatort – nun kann man einen der bekanntesten Schleswig-Holsteiner auf der philharmonischen Bühne erleben: Mit seinem Inselorchester kommt Axel Prahl im November an die Förde für ein grandioses Gastspiel mit seinen Philharmonikern! Als 1. Con-Spirito Konzert kommt er am 15. November um 19.30 Uhr auf die Bühne des Philharmonischen Orchesters Kiel in der Wunderino Arena. Karten gibt es unter [www.wunderino-arena.de](http://www.wunderino-arena.de), im Vorverkauf an der Abendkasse des Opernhauses oder unter Tel.: (0431) 90 19 01. Weitere Infos unter [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de).

**15. November, 19.30 Uhr • Philharmonie Wunderino Arena**

Foto: Tina Acke



## JAN BÖTTCHER

Mit einer musikalischen Lesung ist Jan Böttcher am Mittwoch, 16. November, um 19 Uhr zu Gast in Kiel. Böttcher, der als Songtexter und Sänger der Berliner Band „Herr Nilsson“ begann und seit 2003 fünf Romane veröffentlicht hat, gewann mit „Nachglühen“ den Ernst-Willner-Preis beim Ingeborg-Bachmann-Wettbewerb. In seinem neuen Roman „Das Rosen-Experiment“ unternimmt Böttcher eine Zeitreise ins Berlin der 1920er-Jahre: Doktorandin Zenia erforscht in der Psychologischen Fakultät der Berliner Universität die Kräfte der Seele. In Versuchsreihen entwickelt sie mit ihrem jungen Professor Leonard Zadek und der Kellnerin Helene erstmals eine Sprache für die menschlichen Affekte. Ihre eigenen Gefühle füreinander können die drei dabei jedoch nicht kontrollieren.

**16. November, 19 Uhr • Kesselhaus, Legienstraße 35, Kiel**

Foto: Urban Zittel



Foto: Martha Wurmus

## MUSIKALISCHES ROLLER DERBY

Roller Derby ist eigentlich der Name einer recht rabiaten Sportart aus den USA. Bei der gleichnamigen Hamburger Band rollt es jedoch etwas harmonischer über die Bühne: Das Trio um Sängerin und Keyboarderin Philine Meyer, Gitarrist Manuel Romero Soria und Bassist Max Nielsen vereint die Liebe zu Chorus-Gitarren, Synth-Pads und ruhig-poppigen Gesangsmelodien. In ihrer Musik geht es um die Sehnsucht nach Liebe und das Aushalten von Verlust, dabei verliert die Musik aber nie ihre Leichtigkeit.

**17. November, 20 Uhr • Die Pumpe**



Foto: Nina Stiller

## FAST WIE VIVALDI

Das Trio um Sänger Opa, Bassist Der Tägliche Siepe und Schlagzeuger Ficken Schmidt, ist umtriebiger und kreativ. Und so kommen auch „Die Vier Jahreszeiten“ zustande. Ein Konzept, das sich musikalisch, inhaltlich und auch hinsichtlich der Veröffentlichungszyklen im weitesten Sinne mit Frühling, Sommer, Herbst und Winter befasst. Beim Durchhören staunt man nicht schlecht, wie variantenreich und intelligent die Band Kapelle Petra mit dieser Grundidee spielt. Geben manche Songs noch ziemlich explizit Hinweise auf die saisonale Tonalität, ist bei anderen Stücken ein bisschen mehr Transferleistung nötig, der Bezug erschließt sich eher zwischen den Zeilen. Also seid gespannt auf die nächste Jahreszeit.

**18. November, 20 Uhr • Die Pumpe**



## EIN SOMMER IN NIENDORF

Der Autor Heinz Strunk liest aus seinem neuen Roman „Ein Sommer in Niendorf“. Ein bürgerlicher Held, ein Jurist und Schriftsteller namens Roth, begibt sich für eine längere Auszeit nach Niendorf: Er will ein wichtiges Buch schreiben, eine Abrechnung mit seiner Familie. Am mit Bedacht gewählten Ort – im kleinbürgerlichen Ostseebad wird er seinesgleichen nicht so leicht über den Weg laufen – gerät er aber bald in die Fänge eines trotz seiner penetranten Banalität dämonischen Geists: ein Strandkorbverleiher. Aus Befremden und Belästigtsein wird nach und nach Zufallsgemeinschaft und irgendwann Notwendigkeit.

**20. November, 19 Uhr • Schauspielhaus**

**Herr Weihnachtsmann verspätet sich**

EINE WEIHNACHTSGESCHICHTE VON SABINE ALIPOUR AUF HOCHDEUTSCHER SPRACHE FÜR KINDER AB 4 JAHREN VOM 26. NOVEMBER BIS 21. DEZEMBER 2022

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

**NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL**  
*Ginn Di wab - ginn Di Platt!*

**Lutterbeker**

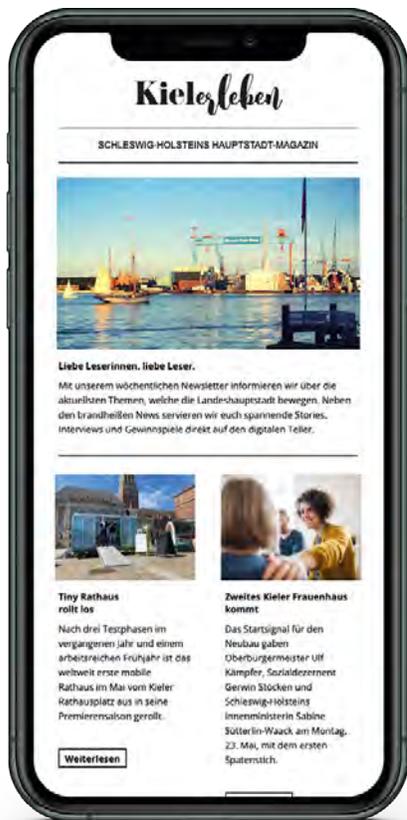
Kneipe, Küche, Kunst, Musik, Theater, Studio, Appartements, Laden, Fotografie

sa 5.11.20°° **Regulators** Rock, Blues, Funk  
so 6.11.19°° **Desimo** das Spiel mit Wort + Magie  
do 10.11.20°° **William Wahl**  
"Nachts sind alle Tasten grau"  
fr 11.11.20°° **Raisa** against the Spülmaschine  
fr 18.11.20°° **Les Hommes du Swing**  
sa 19.11.20°° **California Cornflakes**  
fr 25.11..20°° **Nagelritz** Modernes Seemannsgarn  
sa 26.11..20°° **Tante Salzmännchen** Improtheater  
fr 2.12..20°° **Reiner Kröhnert** Kabarett  
sa 3.12.20°° **Eddy Monrow** Rock und mehr  
fr 9.12.20°° **Duo Duva**  
sa 10.12.20°° **Weihnachten mit den 3 Herren**  
sa 17.12.20°° **Nashville City**

gefördert von

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442  
www.lutterbeker.de

# IMMER TOP INFORMIERT



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

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

**Noch nicht genug?** Weitere Kiel-News findet ihr unter [www.kielerleben.de](http://www.kielerleben.de), auf unseren Social-Media-Kanälen und auf dem Blog des Förde Fräuleins!

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

[kielerleben.de/newsletter](http://kielerleben.de/newsletter)

## CATT

Eine Stimme, die die Zeit anhält. CATT verwandelt scheinbar kleine Geschichten in universelle Erzählungen über das Jetzt, das Hier, das Sein. Musik als Hoffnung, voll strahlender Klarheit. Ein neuer Entwurf von Pop, voller Tiefe, voller Funkeln und vor allem: Ehrlichkeit. „Ich bin als Mensch und als Musikerin durch viel Veränderung gegangen. Ich glaube, jeder bewegt sich in diesen Zeiten durch seine ganz persönliche Transformation. Wir sind alle auf einem Weg. Radikale Ehrlichkeit uns selbst gegenüber wird uns immer dorthin bringen, wo wir sein wollen. Und ein Song kann ein Zuhause sein.“

**23. November, 20 Uhr • Hansa48**



Foto: Tran Chau



## WILDE REISE DURCH DIE NACHT

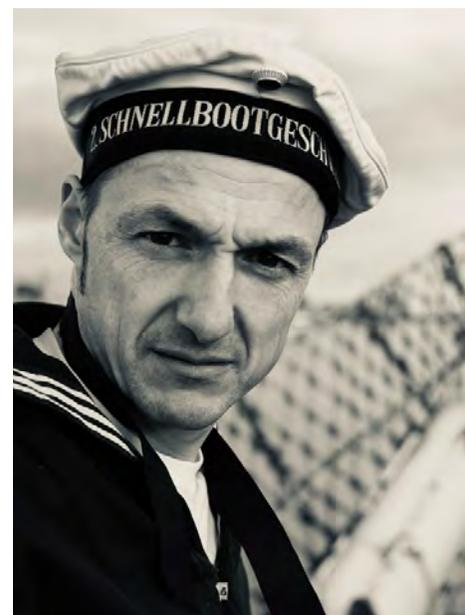
Eine Lesung. Oder Livehörspiel?  
Oder Schauspiel? Irgendwas dazwischen. Die Schauspielerinnen Linda Stach und Christina Dobirr lesen und spielen diese Geschichte, tauchen in Rollen ein, steuern Licht und Sounds von der Bühne aus selbst und nehmen die Zuschauer:innen mit auf die Reise. Eine fantastische Reise. Eine Wilde.

**24. November, 20 Uhr • Hansa48**

## MARTITIME MUSIK UND ATEMBERAUBENDE SEE- MANNSGESCHICHTEN

Frech, frivol und doppeldeutig: Mit Comedy, Kabarett und Chanson füllt Dirk Langer, alias Nagelritz, am 25. November um 20 Uhr das Lutterbeker mit modernem Seemannsgarn. Die maritimen Töne aus seiner Seemannskehle werden eingebettet von Akkordeon, Gitarre und Klavier. Neben der sehnsüchtigen Seemannsmusik hat Nagelritz auch skurrile Geschichten über sich und seine Kumpels, Raoul und Hinnerk, parat, die zu den verrücktesten Situationen führen. Es wartet ein bunter Abend, gefüllt mit Musik, Komik und Gefühlen rund um die Seefahrt. Der Eintritt kostet 19 Euro. Tickets sind erhältlich unter Tel.: (04343) 94 42.

**25. November, 20 Uhr • Lutterbeker**





## SCHOTTISCH & MULTIINSTRUMENTAL

Am 27. November veranstaltet der Blumenthaler Kulturverein KULTURBLUME e. V. ein gemeinsames Konzert des schottischen Singer-Songwriters und Multiinstrumentalisten Brian McNeill und der Gruppe Drones & Bellows aus Tondern/Dänemark. Beide sind dem Schleswig-Holsteinischen Publikum schon länger bekannt durch viele Konzerte in den letzten Jahren z. B. bei der Folknacht in der Räucherei in Kiel, im Hof Akkerboom oder aber auch in der Räucherhütte in Wattenbek und in Nordfriesland. Die Tickets kosten 15 Euro, eine Reservierung ist möglich über konzerte@kulturblume.org.

**27. November, 17 Uhr •  
Dorfgemeinschaftshaus Blumenthal**



## EIN STÜCK DEUTSCHLAND

Nördlich von Buenos Aires steht das Hogar Hirsch, das Altenheim der Deutschsprechenden Jüdinnen und Juden Argentiniens. Hier leben 170 Menschen. Sie sind in Hamburg, Berlin oder Tutzing geboren. Alle sind aus Nazideutschland geflohen und trotzdem hängen sie bis zuletzt an ihrer deutschen Identität.

In „Ein Stück Deutschland“ lässt die Autorin Corinna Below 49 Frauen und Männer ihre Geschichten erzählen. Geschichten über Antisemitismus, Flucht, den Verlust ihrer Liebsten, ihr Verhältnis zu Argentinien und die Frage, ob sie je darüber nachgedacht haben, wieder in Deutschland zu leben.

**27. November, 15 Uhr • Hansa48**



## KAPELLE PETRA

# 18.11.22

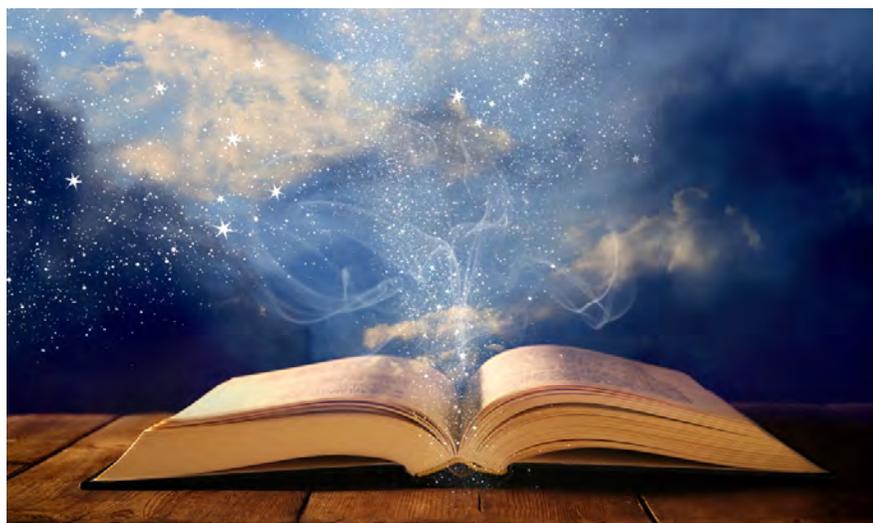
- 05.11.22 IRANISCHE KULTURWOCHEN  
mit: Shibaali - Habib Meftah & RouzbehEsfan
- 10.11.22 102 BOYZ
- 17.11.22 ROLLER DERBY
- 18.11.22 KAPELLE PETRA
- 20.11.22 MORITZ NEUMEIER
- 23.11.22 LOTTE
- 01.12.22 THEES UHLMANN
- 01.12.22 ALEX MOFA GANG
- 06.12.22 JAN MÜLLER & RASMUS ENGLE
- 08.12.22 EDWIN ROSEN
- 10.12.22 JOCHEN DISTELMEYER
- 15.12.22 TORFROCK
- 17.12.22 TEQUILA AND THE SUNRISE GANG
- 23.12.22 ANTILOPEN GANG
- 20.01.23 TON STEINE SCHERBEN
- 27.01.23 GÖTZ WIDMANN
- 09.02.23 FALK
- 10.02.23 RONG KONG KOMA
- 14.02.23 DOCTOR KRAPULA
- 17.02.23 POHLMANN
- 25.02.23 THE HIRSCH EFFEKT
- 25.02.23 DRITTE WAHL
- 02.03.23 JOHANNES FLOEHR
- 16.03.23 FRITTENBUDE
- 17.03.23 MILLIARDEN
- 23.03.23 SPIDERGAWD
- 25.03.23 BERND BEGEMANN
- 05.04.23 ACHT EIMER HÜHNERHERZEN

Karten an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich oder bei uns in Der Pumpe.  
Mo. - Fr. 10:00 - 16:00 Uhr im Bookingbüro.

[www.diepumpe.de](http://www.diepumpe.de)



Die Pumpe e.V. - Haßstrasse 22 - 24103 Kiel



## HERBSTZAUBER

Geschichten und Gedichte von heiter bis wolkig mit Joachim Frank, Christel Mirus-Bröer, Irmela Mukurarinda, Tonja Teutschebein. Die musikalische Begleitung übernimmt Gerd Sell. Kaffee und Kuchen, Tee und Gebäck sowie Kaltgetränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten.

**29. November, 15 Uhr • Bürgerhaus Mettenhof**

## TANZ DER LIPIZZANER

Die weltberühmten weißen Hengste der spanischen Hofreitschule zu Wien kommen im November zu Gast in die Holstenhallen nach Neumünster – der erste Stopp ihrer großen Europatournee! Die Chance, diese Hochkultur der klassischen Reitkunst live aus nächster Nähe zu erleben, ist nicht nur

für eingeschworene Pferdefreund:innen eine einmalige Gelegenheit. Mit großem Rahmenprogramm wird der 60. Trakhener Hengstmarkt mit Vorführungen vom 30. November bis 4. Dezember gefeiert. Zuschauer:innen erwartet drei 90-minütige Vorführungen mit Höhepunkten der klassischen Reitkunst. Mit

dabei die Darbietung „Am langen Zügel“ und die berühmten Schulsprünge Levade, Courbette und Kapriole. Karten können unter [www.trakehner-verband.de](http://www.trakehner-verband.de) oder unter Tel.: (01806) 99 11 62 vorbestellt werden.

**30. November, 20 Uhr • Holstenhalle Neumünster**

Foto: Rene Van Bakel

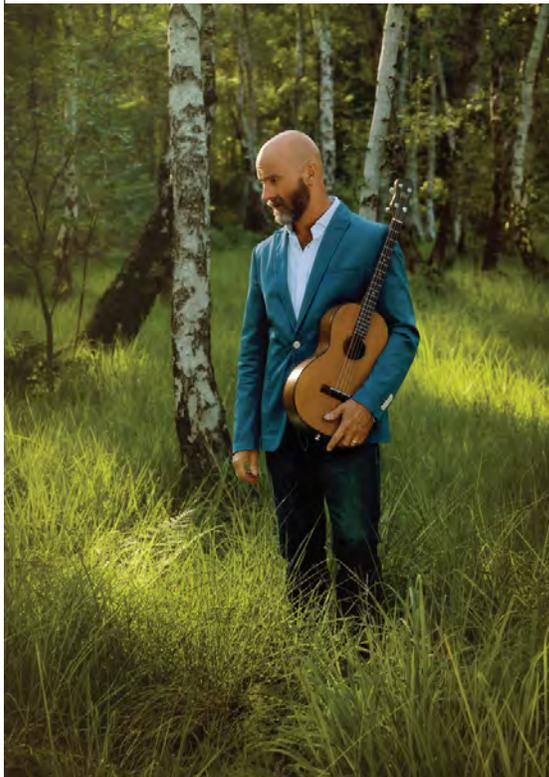


Foto: Anne de Wolff

## JON FLEMMING OLSEN

Mit „Texas Lightning“ war Jon Flemming Olsen beim Eurovision Song Contest – und kam mit Gold, Platin und dem Nr. 1-Hit „No No Never“ zurück. Den Cowboyhut hat der Musiker und Schauspieler („Dittsche“) längst abgelegt. Über sein letztes Soloalbum sagt Reinhard Mey: „Ich wünschte, es gäbe noch Radiostationen, die so etwas spielen.“ Live erlebt man Jon Flemming Olsen heute als feinsinnigen Entertainer und beeindruckende One-Man-Band. Die Karten kosten im Vorverkauf 21 Euro zuzüglich Vorverkaufsgebühr.  
**30. November, 20 Uhr • KulturForum**

## KIELER BLUES FESTIVAL



Am 2. Dezember ist es so weit: Das 23. Kieler Blues Festival kann nach mehreren Verschiebungen stattfinden! Das traditionelle und beliebte internationale Festival besticht in der Neuauflage auch nach 23 Jahren mit einem absolut hochkarätigen Line-up. Mit der 82-jährigen Musik-Legende Chris Farlowe aus England, der legendären Hamburg Blues Band mit dem englischen Edel-Gitarristen Krissy Matthews als Special Guest und dem deutschen Blues-König Abi Wallenstein, hat das Festival gleich drei legendäre Top-Acts für diese Neuauflage anzubieten! Karten sind an allen bekannten Vorverkaufsstellen und unter [www.german-concerts.de](http://www.german-concerts.de) erhältlich.  
**2. Dezember, 20 Uhr • Räuherei Kiel**

Foto: Disto Photography

## NORDISCH, ECHT UND FRISCH

Godewind – mal akustisch und intim in einem gemütlichen Club oder auf großen Bühnen, gerade zur Weihnachtszeit. Die Band versteht es, jeden Raum mit ihrem nordischen Charme zu füllen. Vor allem aber mit Musik: Von Pop, Rock über Folk bis Country, von träumerischen Ausflügen bis hin zu politisch aktuellen Geschehen. Godewind ist bekannt dafür, dass sie sich stets neu erfinden und trotzdem ihren Fischkopp-Wurzeln treu bleiben. Ihre Konzertgäste nimmt die Band mit auf eine musikalische Reise durch die Vorweihnachtszeit. Am 21. Dezember hüllen sie die Kieler Petruskirche in weihnachtlichen Glanz. Karten sind erhältlich an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

**21. Dezember, 20 Uhr • Petruskirche Kiel**



Foto: Godewind



## IRISCHE SOUNDS IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

*Die Vorfreude steigt: Das weit über die Grenzen Schleswig-Holsteins bekannte und beliebte Irish Folk Open Air in Poyenberg öffnet am 10. Juni 2023 zum 21. Mal seine Tore. Dann breiten sich in dem kleinen Dorf wieder wundervolle irische und schottische Klänge aus.*

Nationale und internationale Bands stehen auch im kommenden Jahr beim Irish Folk Open Air in Poyenberg, einem der größten Irish Folk Festivals seiner Art in Deutschland, auf der Bühne und werden mit ihren abwechslungsreichen Shows für tolle Stimmung sorgen. Gemeinsam beschenken sie den Irish Folk-Fans, die wie immer aus nah und fern anreisen, fröhlich feiern, tanzen und singen unvergessliche Gänsehautmomente. Bei Skerryvore verschmelzen flammend heiß klingende Dudelsäcke, Geigen und Akkordeons mit funky Rhythmen zu fesselnden Songs. Treibender Folk, harte Gitarren, aber auch sanfte Klänge und allem voran eine gemeinsame Leidenschaft sind das Erfolgsrezept von The O'Reillys and the Paddyhats. Außerdem auf der Bühne zu sehen sind CelKilt, Whistlin' Donkeys, The Tumbling Paddies und das Saint City Orchestra und natürlich ist, wie immer, die eine oder andere kleine Überraschung geplant. Für das leibliche Wohl wird auch gesorgt: Traditionelle Speisen und Getränke aller Herrenländer werden auf einer bunten Meile einzigartiger Gastronomiestände präsentiert. Als Gäste des Irish Folk Open Airs geht ihr nicht nur auf Weltreise, sondern schlemmt bei toller Musik in unbeschreiblich schöner Atmosphäre.

Der Kartenvorverkauf für das Irish Folk Open Air 2023 beginnt am 5. November. Tickets und Infos rund ums Festival und die Camping-Reservierung gibt es unter [www.irishfolk-poyenberg.de](http://www.irishfolk-poyenberg.de)  
**10. Juni 2023 • Poyenberg**

Foto: Irish Folk Open Air Poyenberg

**DIE WEIHNACHTS PARTY DES JAHRES!**

AUCH MIT VIELEN KELLY FAMILY-HITS

**The Kelly Family**

DIE MEGA CHRISTMAS SHOW

**06.12.2022 KIEL  
WUNDERINO ARENA**

semmel.de sh:z das medienhaus Tickets: eventim<sup>+</sup>

Der liebevoll gestaltete Sylt Fräulein ...

**Wandkalender**

29,99 €

**SYLT Fräulein**  
Eine Insel, eine Liebe

2023

Jetzt bestellen unter: [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de) und auf [amazon.de](https://www.amazon.de)

# FLUCHT VOR DEM WELTUNTERGANG

**Die Band Kraftklub ist eine laute Stimme ihrer Generation, mit Texten voller Ironie. Vor ihrem anstehenden Konzert am 10. November in der Wunderino Arena sprechen Sänger Felix Brummer und Gitarrist Steffen Israel über ihre Zusammenarbeit mit Tokio Hotel, Heimatverbundenheit und „professionelles“ Wegrennen.**

In „Teil dieser Band“ heißt es „Ich kann nicht singen/Ich spiel kein Instrument/Aber alle am Springen/Und ich schrei den Refrain“. Wundern Sie sich manchmal selbst, dass Sie jetzt schon so lange von der Musik leben können?

**Felix Brummer:** Es ist auf jeden Fall ein durchgehendes Wundern. Im Sommer hatten wir das Vergnügen, mit einer studierten Musikerin zusammenarbeiten zu dürfen, die Max zeitweise am Schlagzeug ersetzt hat. Da hat man gemerkt, wie es ist, mit richtigen Profis zu spielen. Die Philo konnte an zwei Tagen erlernen, was wir uns in zehn Jahren im Proberaum mühsam draufgeschafft hatten.

**Sie hätten ja auch einen Uni-Abschluss machen und ein ruhiges, bürgerliches Dasein fristen können. Warum haben Sie ausgerechnet diese „seltsame“ Lebensform gewählt?**

**Steffen Israel:** Meine Eltern übten nie Druck auf mich aus. Sie freuten sich, als ich anfang Medientechnik zu studieren, aber ich habe es nicht zu Ende gebracht. Meine Eltern unterstützten mich dann auch bei meiner Musik sehr.

**Brummer:** Das liegt auch an der Sozialisierung durch die DDR. Bei der Generation unserer Eltern spielte der Erwerbsdruck nie eine große Rolle. Das Vorsichhinwurschteln war State of the Art. Die große Angst, was aus einem werden soll, wenn es mit der Kunst nicht klappt, gab es nicht. Zur Not ist man Lkw-Beifahrer geworden.

**Kraftklub existiert mittlerweile seit zwölf Jahren. Wenn eine Band älter und erfolgreicher wird, geht ihr zuweilen die Kreativität verloren. Was kann man dagegen tun?**

**Brummer:** Immer mal wieder eine Fünfjahrespause einfließen lassen! Indem der Frontmann zwischendurch ein Soloalbum macht, wird das Bandleben befügelt. Tatsächlich haben wir bei der neuen Platte keinen Druck verspürt. Es fühlte sich an, als würden wir wieder ein Debüt aufnehmen. Das ist einer der wenigen positiven Aspekte dieser komischen Zeit.

**Israel:** Solange man Input hat, schwindet die Kreativität auch nicht. Man macht sich manchmal selber Druck, weil man das Musikmachen als Job sieht. Aber meistens ist das nicht harte Arbeit. Es geht einher mit dem Leben und dem, was einem Freude bereitet.

**Bei dem Ohrwurm „Fahr mit mir (4x4)“ gastieren die Jungs von Tokio Hotel. Die gelten in Indie-Kreisen eher als uncool. Fühlen Sie sich mit der Band verbunden aufgrund der gemeinsamen ostdeutschen Herkunft?**

**Brummer:** Diese Zusammenarbeit war sehr unkompliziert. Tokio Hotel wurden Weltstars, als ich jung war. Mir war damals nicht bewusst, dass wir im selber Alter sind. Wir haben auch gemeinsame Biografiepunkte, weil wir in ähnlichen Oststädten aufgewachsen sind. Wenn man sich überlegt, was der Skateboarder Steffen und der Hip-Hopper Felix so in Chemnitz erlebt haben, kann man sich ausmalen, was jemand mit Dreadlocks und Kajalstift in Magdeburg erlebt haben muss.



**Sie meinen Anfeindungen, weil man anders ist als die Masse?**

**Israel:** Anfeindungen haben alle erlebt, die in der Zeit im Osten aufgewachsen sind und irgendwie aus dem Raster fielen, weil sie links oder Punks waren.

**Lernt man auf diese Weise, sich durchzusetzen?**

**Brummer:** Man lernt Vermeidungsstrategien. Es ist leider nicht so, dass man durch das Stahlbad im Osten der frühen 2000er-Jahre gegangen ist. Man hat eher gelernt, dass man nicht auf die Polizei vertrauen kann, wenn man sie ruft. Gerade im Nachtleben galt das Gesetz des Stärkeren. Man hatte das Gefühl, dass sich Stärkere oft in einer Fascho-Blase aufgehoben fühlen.

**Wie oft haben Sie Prügel bezogen?**

**Brummer:** Viel weniger, als es jetzt vielleicht rüberkommt. Die paar Mal reichten aber aus, um dir ein Gefühl von Sicherheit zu nehmen.

**Die Kaulitz-Zwillinge sind vor Jahren nach Los Angeles geflüchtet, wo „keine Fahnen in den Kleingartenanlagen wehen“.**

**Brummer:** Die Utopie, die in dem Song „Fahr mit mir (4x4)“ beschrieben wird, sind mitnichten die USA. Ich glaube, die eine oder andere Fahne kann man auch dort im Vorgarten wehen sehen. Diesen Ort eines Tages zu finden, ist eher ein Wunschtraum.

**Warum sind Sie bis heute im heimatlichen Chemnitz geblieben?**

**Brummer:** Man redet in Interviews immer über die negativen und wenig über die positiven Aspekte, weil die natürlich ein bisschen langweilig sind, für uns persönlich aber Gewicht haben: Freunde zum Beispiel. Familie. Ruhe. Platz für Sachen, die man in anderen Städten schwerer umsetzen kann. Wir haben zu Hause ein tolles Umfeld von ganz verschiedenen Künstlern. Und Chemnitz wird 2025 Kulturhauptstadt Europas.

*Das Interview führte Olaf Neumann*

**10. November • Wunderino Arena**

**DIE NÄCHSTE**  
**KielerLeben**

erscheint am  
**01.12.**

Anzeigenschluss  
**21.11.**

## AUS DER REDAKTION

# ANGEHEUERT IN DER SCHÖNSTEN STADT DER WELT

Moin, ihr Küstenkinder! Ich bin Isabelle, die neue Volontärin. Ich bin 27 Jahre alt, seit Anfang Oktober ganz frisch in der Redaktion und an so manchen Tagen zweifle ich an den Redaktionsabläufen und der Technik. Kiel ist jetzt seit bald sechs Jahren mein Zuhause, aber für mich ist jetzt schon klar: Ich will hier niemals wieder weg!

## AUFBRUCH ZU NEUEN Ufern

Vor gar nicht allzu langer Zeit habe ich in Hamburg die Leinen losgemacht und an der Christian-Albrechts-Universität angelegt. Deutsch, Englisch, Medienwissenschaften: ganz schön viele Bilder, Buchstaben und Wörter, mit denen man sich da befasst. Fand ich aber spannend. Auch Film, Kunst und Literatur finde ich klasse. Für Filmabende oder chaotische Bastelstunden bin ich also immer zu haben.

## ANKER SETZEN - HIER BLEIB' ICH!

Auch die Stadt habe ich über die letzten Jahre ausgiebig erkundet. Meistens findet man mich in irgendwelchen Cafés beim Vanilla Latte schlürfen oder am Schreven-Teich, da gehe ich super gerne spazieren (Kaffee gibt es ja auch to-go). Was Kiel so schön macht, ist für mich dieses warme, wohlige Gefühl von Heimat. Ich bin zwar nicht hier geboren und aufgewachsen, fühle mich aber mittlerweile pudelwohl. Der Hafen, das Meer, der Norden und vor

allem die Menschen hier machen Kiel zu einem richtig tollen Zuhause für mich.

## ANGEHEUERT BEI KIELERLEBEN

Die Zeit an der Uni verging wie im Flug und ich musste mich entscheiden, was ich beruflich machen möchte. Schreiben wollte ich, am liebsten hier und nirgendwo anders. Die ultimative Lösung: Warum nicht über Kiel schreiben? Also habe ich hier bei der KIELERleben-Redaktion angeheuert und bin jetzt ein ganz frisches Crew-Mitglied. Ich freue mich schon darauf, Kiel aus ganz neuen Blickwinkeln zu entdecken und euch alle auf diese Reise mitzunehmen!

*Isabelle Sester*



# IMPRESSUM

**KIELERleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.**

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

**Herausgeber:**  
Kassian Alexander Goukassian

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

Jill Benck, Ramona Dabringer, Andrea Henkel,  
Claudia Horn, Sina Hoyer,  
Malin Schmidt, Sebastian Schulten,  
Isabelle Sester, Mirjam Stein, Finja Thiede,  
Hanna Wendler, Kathrin Wesselmann

**Anzeigenkoordination & Mediaberatung:**  
Jörg Stoeckicht, Tel.: (0431) 200 766-61  
E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de  
Frank Barghan, Tel.: (0171) 412 43 89  
E-Mail: fbarghan@falkemedia.de  
Gesa Butenschön, Tel.: (0431) 200 766-64,  
E-Mail: g.butenschoen@falkemedia.de  
Kathrin Mandel, Tel.: (0431) 200 766-24  
E-Mail: k.mandel@falkemedia.de  
Lennart Lizarzaburu, Tel.: (0431) 200 766-813  
E-Mail: l.lizarzaburu@falkemedia.de

**Layout & Bildbearbeitung:**  
Marleen Osbahr, Angelika Schwarz  
**Titelgestaltung:** Marleen Osbahr  
**Titelfoto:** Jasmina007/E+/Getty Images  
**Vertrieb:** Die KIELERleben erhält ihr an über 1.000 Vertriebspunkten in und um Kiel  
**Abopreis:** 25 Euro  
**Aboservice:** Tel.: (0431) 200 766-00  
Für unverlangt eingesandte Bilder und Manuskripte keine Haftung.  
Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden.

## WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

**Förde Fräulein - Der Blog**  
[www.foerdefraeulein.de](http://www.foerdefraeulein.de)

**Sylt Fräulein - Der Blog**  
[www.syltfraculein.de](http://www.syltfraculein.de)

**RENSBURGERleben**  
[www.rensburgerleben.de](http://www.rensburgerleben.de)

**Lebensart im Norden**  
[www.lebensart-sh.de](http://www.lebensart-sh.de)

**Tipps für Kids - Das Familienmagazin**  
[www.tippsfuerkids.de](http://www.tippsfuerkids.de)

**FIETE - Das Campusmagazin**  
[www.fiete-kiel.de](http://www.fiete-kiel.de)

**Geht los! - Das Azubimagazin**

**KielerLeben**  
[WWW.KIELERLEBEN.DE](http://WWW.KIELERLEBEN.DE)

**Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:**

DigitalPHOTO ([www.digitalphoto.de](http://www.digitalphoto.de))  
So is(s)t Italien ([www.so-isst-italien.de](http://www.so-isst-italien.de))  
BÜCHER ([www.buecher-magazin.de](http://www.buecher-magazin.de))  
LandGenuss ([www.landgenuss-magazin.de](http://www.landgenuss-magazin.de))  
mein ZauberTopf ([www.zaubertopf.de](http://www.zaubertopf.de))  
Mac Life ([www.maclife.de](http://www.maclife.de))  
BEAT ([www.beat.de](http://www.beat.de))  
[www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de)

© 2022 by falkemedia.  
Alle Rechte vorbehalten.

# Geschenkideen zu Weihnachten

*Ein kostbarer Ring mit leuchtenden Farbedelsteinen oder Armschmuck in modernem italienischen Design ist ein sehr persönliches Geschenk. Ebenso, wie eine hochwertige Uhr einer renommierten Manufaktur. Am schönsten ist jedoch das Leuchten in den Augen des Beschenkten. Entdecken Sie diese und andere Schätze in unserem Geschäft. Wir beraten Sie gern bei Ihrer Wahl. Schöne Bescherung!*



**MAHLBERG**

Holstenstraße 39 | 24103 Kiel | 0431 98 070 901 | kiel@j-m-m.de

[www.j-m-m.de](http://www.j-m-m.de)

GRAB YOUR  
DEALS!



25.+26. NOV.

 sophienhof