SCHLESWIG-HOLSTEINS HAUPTSTADT-MAGAZIN

NOVEMBER 2026

GRATIS

Kielerleben



24 MAL VORFREUDE

Unser großer Adventskalender ist zurück – mit tollen Gewinnen für dich

KOPF FREI FÜR NEUES

Coaching für Job, Führung und Entwicklung

SCHENK DIR DIE HETZE!

Mit unseren Tipps hast du Weihnachten schon jetzt im Griff und im Dezember die Hände frei für Punsch und Plätzchen!

lebensart
DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

SCHLESWIG-HOLSTEINS HAUPTSTADT-MAGAZIN
Kielerleben

halle400.de

FÖRDE FRÄULEIN EVENTS

Förde Fräulein

PRÄSENTIERT DEN 3. KIELER

NACHT FLOH MARKT

DRINKS · FOOD · MUSIK

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

TICKETS

Diy-Workshops

DJ Lima Sol

Tattoo

ALLE INFOS UNTER:
foerdefraeulein.de/nachtflohmarkt



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

eigentlich ist es ja noch ein bisschen zu früh für Weihnachten. Eigentlich. Und dann blinkt irgendwo die erste Lichterkette, die Weihnachtsmärkte öffnen ihre Pforten und plötzlich denkt man: Vielleicht könnte ich dieses Jahr tatsächlich mal vor dem 23. Dezember alle Geschenke zusammenhaben. Genau deshalb starten wir in dieser Ausgabe schon mal ganz entspannt in die Vorweihnachtszeit. Mit Geschenketipps für alle, die sich den Dezemberstress sparen möchten, ersten Adventsaktionen und Rezepten, die schon beim Lesen ein bisschen nach Weihnachten schmecken. Und natürlich ist auch unser großer KIELerleben-Adventskalender wieder dabei. Hinter seinen Türchen warten tolle Gewinne, die wir im Dezember über unsere Social-Media-Kanäle verlosen.

Mitmachen lohnt sich also – wie jedes Jahr. Aber keine Sorge: Der November besteht bei uns nicht ausschließlich aus Tannengrün und Geschenkpapier. Wir waren mit dem Förde Fräulein unterwegs in Nortorf, schauen, was es Neues in der Kieler City gibt, beschäftigen uns mit verschiedenen Coaching-Themen und werfen einen Blick in die Wohnwelt. Dazu kommen Ausstellungs- und Veranstaltungstipps und jede Menge Ideen für die kommenden Wochen.
Kurz gesagt: Diese Ausgabe ist ein bisschen wie der November selbst. Noch nicht ganz Weihnachten, aber man kann es schon sehen, riechen und hier und da auch schmecken.

Deine Kathrin Wesselmann und die KIELerleben-Crew



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

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

Immobilien HELDT



DORIS HELDT
Wrangelstraße 27
24105 Kiel

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

mehr Angebote

ivd

MIETE **KIEL** // 4 Zi.-Eckwohnung // frisch weiß renoviert
frei ab sofort // WG-geeignet // **neue Einbauküche**

Fenster zu 2 Seiten // I.OG // **ca. 75 m²**
Wfl. // Waschm.anschl. // **kalt 695 € +**
150 € Neben- 150 € Heizkostenvorauszahlung // Mietsicherheit 2.000 €



Energiebedarfsausweis:
83,7 kWh/(m²*a)
Energieklasse C
Energieträger Fernwärme
Warmwasser enthalten
Baujahr 1903













Immobilien HELDT ist zertifiziert nach DIN EN 15733 (DIAZert) für Maklerdienstleistungen

#drohnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt

www.HELDT.immo



07 Kiels Weihnachtsmärkte öffnen ihre Pforten



24 DIY-Adventskalender



32 Mit dem Förde Fräulein geht's nach Nortorf



54 Wir machen's uns gemütlich



78 Kuchen, Tartes und Co. mit Äpfeln und Birnen



66 Schenke dir Aufmerksamkeit

SCHENK DIR DIE HETZE

Glühwein, Lichterglanz und maritimer Zauber 6
Wie im Bilderbuch: Gut Stockseehof 8
Stimmungsvolle Adventsevents 9

FEINE FUNDE

Maritime Geschenkideen 15
Adventskalender für viele Geschmäcker 16
Noch viel mehr tolle Geschenkideen 17
DIY-Adventskalender 24
Der große KIELerleben-Adventskalender 26

GLEIS & MEER

Kleine Stadt, große Entdeckungen: Nortorf 32

STADTGESCHEHEN

Winterpause für das Tiny Rathaus 36
Wie viel KiWo tut gut? 38
Ab aufs Eis! 40
Gute Ideen für ein nachhaltigeres Kiel 41
Mit der Stadtrallye durch Kiel 43

ARBEIT & AUSBILDUNG

Beruf, Karriere, Chancen 46
Coaching: Zeit für neue Perspektiven 50

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Weihnachten zieht ein 55
Gut informiert zur Wärmepumpe 56
Trotz Dunkelheit Strom sparen 59
Schlaf dich glücklich 60
HMC sagt Tschüss 62

GESUNDHEIT & WELLNESS

Fliegende Frise war gestern 67
Gutes Körpergefühl 68
25 Jahre Forschung aus dem Meer 74

HUNGER & DURST

Saftig & süß: Leckeres mit Äpfeln und Birnen 78
6 Bier-Facts 84

KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen, Bühnen und andere Events 86

JEDEN MONAT DABEI

Editorial 3
Horoskop 72
Impressum/Aus der Redaktion 98

Fotos: Siehe Innenteil

Euer Ausflug beginnt mit der Marschbahn.



bahn.de/regio-sh

DB Regio SH | NAH.SH

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.



SCHENK DIR DIE HETZE

Warum bis Dezember warten? Wer die Geschenke schon jetzt besorgt, startet entspannter in die Adventszeit – und hat mehr Zeit für Weihnachtsmärkte, Lieblingsmenschen und all die schönen Dinge, die sonst gern zu kurz kommen.

Foto: Adobe Stock



GLÜHWEIN, LICHTERGLANZ UND MARITIMER ZAUBER

Bald duftet die Stadt wieder nach gebrannten Mandeln, Glühwein und frisch gebackenen Leckereien. Ab dem 19. November laden die Weihnachtsmärkte zum Bummeln und gemütlichen Zusammensein ein.

Auf dem Holstenplatz, dem Asmus-Bremer-Platz, dem Rathausplatz und in der Holtenauer Straße laden vier Weihnachtsmärkte mit ganz eigenem Charme zum Bummeln ein.

LICHTERMEER

Der Weihnachtsmarkt auf dem Holstenplatz gehört seit 1973 zur Kieler Adventszeit. Rund 70 Stände laden zum Stöbern und Schlemmen ein. Im kleinen Winterwald sorgen beleuchtete Tannen, funkelnde Sterne und gemütliche Sitzgelegenheiten auch bei norddeutschem Schietwetter für Weihnachtsstimmung..

UNTER DER PYRAMIDE

Nur wenige Schritte entfernt wartet der Asmus-Bremer-Platz. Schon von Weitem ist die 12,5 Meter hohe, hell erleuchtete Weihnachtspyramide zu sehen. Neben Bratwurstspezialitäten, Langos und Burgunderschinken gibt es auch vegetarische und vegane Leckereien. Besonders beliebt sind die Kartoffelvariationen mit allerlei Soßen und Toppings – sogar Raclettekäse landet hier auf den Pommes.

WEIHNACHTSDORF

Auf dem Rathausplatz geht es besonders märchenhaft zu. Das Kieler Weihnachtsdorf erinnert mit seinen Holzhütten an einen skandinavischen Dorfplatz. Für nostalgische Momente sorgt das historische Karussell aus dem Jahr 1900. Dazu kommen eine Wichtelparade mit Glockenspiel und die fliegende Kogge, die den Blick immer wieder nach oben lenkt. Wer mit Kindern unterwegs ist, sollte für diesen Weihnachtsmarkt ruhig etwas mehr Zeit einplanen.

IN DER HOLTENAUER

Auch in der Holtenauer Straße wird es weihnachtlich: Am Bernhard-Minetti-Platz laden gemütliche Pavillons zur Glühweinpause ein. Wer den Lichterglanz lieber von oben genießt, dreht am Hauptbahnhof eine Runde mit dem Riesenrad.



Die Weihnachtsmärkte öffnen am 19. November, auf Holsten- und Rathausplatz bis 23. Dezember, am Asmus-Bremer-Platz bis 30. Dezember. Öffnungszeiten: So–Mi 11–20 Uhr, Do–Sa 11–21 Uhr. Am 22. November bleiben alle Märkte geschlossen. Sonderregelung Asmus-Bremer-Platz: 24. Dezember 11–14 Uhr, 25./26. Dezember geschlossen.

Mehr Infos zu allen Standorten gibt's unter: www.kieler-weihnachtsmaerkte.de

Fotos: Kiel-Marketing, Kai Kokott

WIE IM BILDERBUCH: GUT STOCKSEEHOF

Geschenke, Genuss und jede Menge Lichterglanz: Der Weihnachtsmarkt auf Gut Stockseehof gehört für viele längst zur Adventszeit dazu. Zwischen Scheune, Weihnachtszelt und Gutshof lässt es sich nach Herzenslust stöbern, probieren und entdecken.



Willkommen im Weihnachtsbilderbuch ...











Rund 120 Aussteller*innen bringen tausende Geschenkideen mit nach Stocksee. Zu finden sind unter anderem Schmuck, Dekorationen, Wohnaccessoires, Seifen und Düfte, Bücher, Countrymode, Spielzeug, Antikes und Kunsthandwerk. Dazu sorgen Lichterketten, Pagodenzelte und beleuchtete Bäume für die passende Weihnachtsstimmung.

VON GLÜHWEIN BIS HIRSCHBRATEN

Auch kulinarisch ist einiges los: Es duftet nach Mandeln, Orangen und Glühwein, dazu gibt es Holsteiner Delikatessen, Wildspezialitäten, Brot, Käse, Marmeladen und Schokolade. Wer es herzhaft mag, kann sich durch die Gutsküche von Erbsensuppe bis Flammkuchen probieren. Für den letzten Schliff zu Hause gibt es Weihnachtsbäume und Tannengrün frisch aus dem eigenen Forst. Und wer beim Stöbern etwas mehr findet als ursprünglich geplant, kann den Depot-Service nutzen und entspannt weiter über den Markt schlendern.

28. November bis 13. Dezember • Gut Stockseehof

Fotos: Förde Fräulein

ANZEIGE

WEIHNACHTSMARKT AUF GUT STEINWEHR



Wenn der Duft von Tannengrün und winterlichen Leckereien in der Luft liegt, lädt Gut Steinwehr zum nostalgischen Weihnachtsmarkt in gemütlicher Gutshofatmosphäre ein. Zahlreiche ausgewählte Aussteller*innen präsentieren Schmuck, Dekoration und besondere Geschenkideen. Ponyreiten und eine große Strohburg sorgen für leuchtende Kinderaugen, während die Kutschfahrten Groß und Klein zu einer gemütlichen Auszeit einladen. Ein stimmungsvoller Ausflug für die ganze Familie, der zum Entdecken, Verweilen und Einstimmen auf die schönste Zeit des Jahres einlädt. Weitere Infos unter www.himbeerhof-steinwehr.de

1., 2. und 3. Adventswochenende, jeweils 11 bis 18 Uhr •
Erdbeer- und Himbeerhof Steinwehr

Foto: Erdbeer- und Himbeerhof Steinwehr



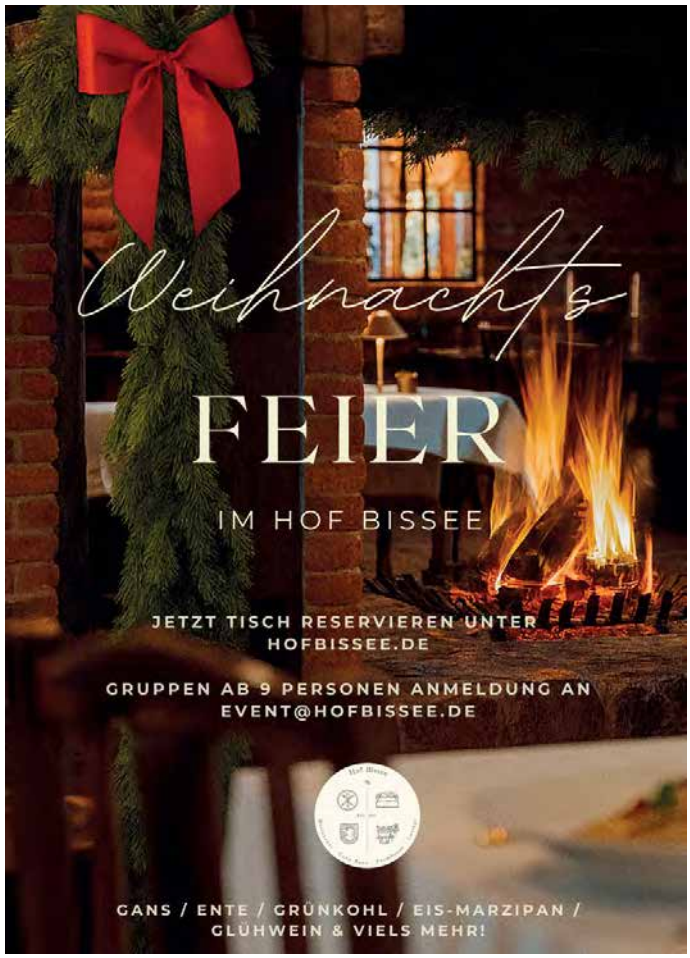
ANZEIGE

WINTERZAUBER & WEIHNACHTSFEIERN
AUF HOF BISSEE

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

Foto: Hof Bissee







FUNKELNDER ERLEBNISWALD

Wenn im ErlebnisWald tausende Lichter funkeln und überall Feuerkörbe knistern, ist klar: Die Familien-Waldweihnacht ist wieder da. Mehr als 90 Stände und Hütten laden zum Stöbern, Naschen und Entdecken ein. Für kleine Weihnachtsfans gibt es einen Märchenpfad, den Weihnachtsmann, Geschichten im Zelt, Weihnachtsbäckerei, Kasperbühne und Kräuterzelt. Und auch die Großen kommen nicht zu kurz – spätestens dann nicht, wenn der Duft von winterlichen Speisen und heißen Getränken durch den Wald zieht. So wird aus einem Waldbesuch schnell ein ganzer Weihnachtstag – mit Lichtern, Leckereien und ziemlich viel Adventsgefühl.

5. Dezember, 11–19 Uhr und 6. Dezember, 11–18 Uhr
ErlebnisWald Trappenkamp

ANZEIGE

WEIHNACHTSZAUBER AUF DEM LAND

Festliche Stimmung, tierische Begegnungen und ein buntes Programm für die ganze Familie: An zwei Wochenenden lädt die Gestüts-Weihnacht auf **Gut Traventhal** zum vorweihnachtlichen Ausflug ein. Zahlreiche Aussteller bieten ihre Waren an, während besondere Attraktionen für stimmungsvolle Momente sorgen. Vor allem für Kinder gibt es viel zu entdecken. Sie können beim Ponyreiten eine Runde drehen, mit der Kindereisenbahn fahren oder das mit Lebkuchen geschmückte Hexenhaus besuchen. Dort liest der Weihnachtsmann aus seinem goldenen Buch vor. Auch die zutraulichen Traventhaler Alpakas, die kleinsten Schafe der Welt und Frau Holle, die es schneien lässt, gehören zum Programm. Wer es gemütlicher mag, schlendert mit einem heißen Punsch über das Gelände und genießt das Markttreiben. Geöffnet ist außerdem die Wunderkammer. Dort ist die Sonderausstellung „Susanna im Bade“ zu sehen – eine Neuinterpretation von Harry Beiersdorf nach dem 1555 entstandenen Werk von Jacopo Tintoretto.



31.10. + 1.11. sowie 7. + 8.11., 10–18 Uhr
Gut Traventhal • Eintritt: 7 Euro, Kinder bis zwölf Jahre frei • Parken kostenlos

Foto: Gut Traventhal



Foto: Schleswig Holsteinische Landesforsten

SO ERFÜLLST DU HERZENSWÜNSCHE

Auch in diesem Jahr ruft das Kieler-Woche-Büro zur Wunschbaumaktion auf: Kieler*innen können Kindern aus finanziell belasteten Familien ganz unkompliziert einen Wunsch erfüllen.

Das Kieler-Woche-Büro zaubert mit der Wunschbaumaktion Kindern aus finanziell schwächeren Familien ein Lächeln ins Gesicht. Die Kieler Woche ist ein Mitmach-Event für alle, das Raum für Begegnungen öffnet und für mehr Zusammenhalt in allen Gesellschaftsschichten sorgt. Dieses besondere Gemeinschaftsgefühl ist auch im Winter spürbar. Wenn der Tannenbaum im Eingangsbereich des Rathauses, Fleethörn 9, aufgestellt wird, startet erneut die Wunschbaumaktion der Landeshauptstadt. Ab dem 19. November sind alle Kieler*innen angehalten, eine Karte vom Baum mitzunehmen und den darin liegenden Wunsch zu erfüllen. Gemeinsam mit der Wunschkarte müssen die verpackten Geschenke rechtzeitig bis zum 8. Dezember im Kieler-Woche-Büro (Rathaus, Zimmer 269) abgegeben werden, damit jedem Kind der passende Herzenswunsch zugeordnet werden kann.

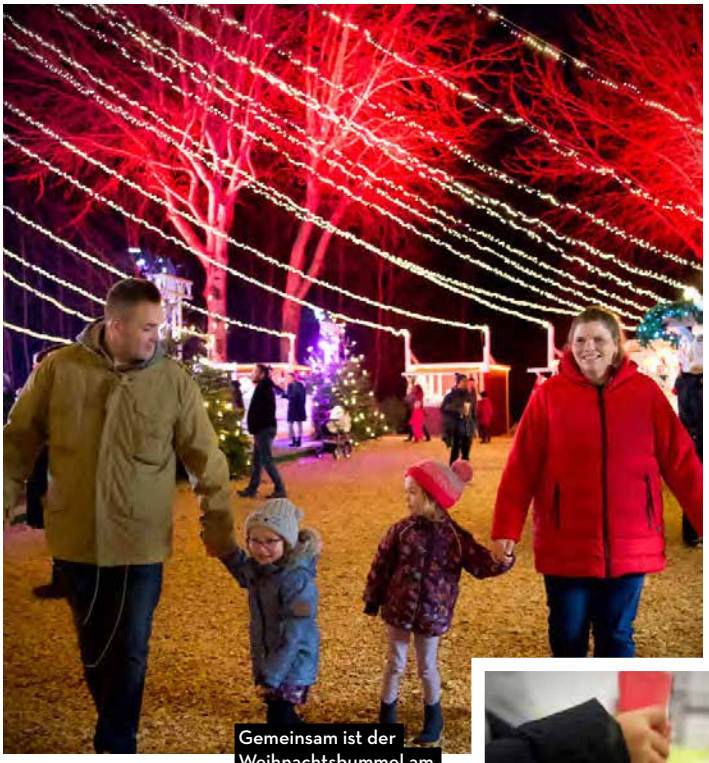
Foto: LH Kiel


Tiago,
Fahrgast
Tobias,
Triebfahrzeugführer
Gemeinsam kommen wir weiter
Was ist dein Wir-Moment?
dialog.nah.sh
NAH.SH
Unser Nahverkehr
Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

ANZEIGE

WEIHNACHTSZAUBER AM WHS

Warum in die Ferne schweifen, wenn die Auszeit direkt um die Ecke wartet? Am Weissenhäuser Strand wird die Advents- und Weihnachtszeit besonders stimmungsvoll – mit Weihnachtsmarkt, Winterspaß und viel Zeit für gemeinsame Erlebnisse.



Gemeinsam ist der Weihnachtsbummel am schönsten.







Der **Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand** ist zu jeder Jahreszeit ein Ziel für Familien, die Erholung und Erlebnis miteinander verbinden möchten. Gerade im Advent bekommt die Ferienanlage noch einmal einen ganz besonderen Zauber: Lichter, Düfte und winterliche Aktivitäten sorgen für festliche Stimmung direkt am Meer.

ADVENT MIT LICHTERN UND LECKEREIEN

Vom 4. bis 31. Dezember lädt der Weihnachtsmarkt im Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand zum Bummeln und Genießen ein. Liebevoll dekorierte Stände, funkelnde Lichter und weihnachtliche Leckereien bringen kleine und große Besucher*innen in Festtagsstimmung. Für Kinder gibt es in der Weihnachtsbäckerei besonders viel zu entdecken. Hier können sie selbst aktiv werden und ihre eigenen Weihnachtsleckereien zaubern. So wird aus einem Ausflug schnell ein Erlebnis, an das man sich gern erinnert.

WINTERSPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

Wer es etwas aktiver mag, kann sich auf winterliche Unterhaltung freuen. Eine Schlittschuhbahn sorgt für Bewegung an der frischen Luft, zwei Curlingbahnen laden zum gemeinsamen Ausprobieren ein. Ob ehrgeizig oder einfach nur zum Spaß – hier steht das gemeinsame Erlebnis im Mittelpunkt. Zwischendurch bleibt genug Zeit für einen Spaziergang durch die festlich geschmückte Anlage oder einen Abstecher an den winterlichen Ostseestrand. Gerade die Mischung aus Meer, frischer Luft und Weihnachtsstimmung macht den besonderen Reiz aus.

WEIHNACHTEN EINFACH MAL ANDERS

Wie wäre es in diesem Jahr mit einem Weihnachtsfest fernab vom üblichen Trubel? Statt voller Terminkalender warten am Weissenhäuser Strand entspannte Stunden mit den Liebsten, Spaziergänge am Meer und gemütliche Abende in der eigenen Unterkunft.

Mit dem Weihnachtsangebot gibt es 25 Prozent Preisvorteil auf Ferienwohnungen und Ferienhäuser. Das Angebot gilt für Aufenthalte vom 18. bis 26. Dezember. So lässt sich Weihnachten ganz in Ruhe verbringen – mit viel Zeit füreinander und ohne lange Anreise.

Fotos: Weissenhäuser Strand






ANZEIGE

ADVENTSAUSSTELLUNG IN NORTORF

Erlebe den floralen Adventszauber in der Gärtnerei Schnack.

Auch in diesem Jahr findet wieder die große Adventsausstellung der Gärtnerei Schnack in Nortorf statt. Neben hunderten fertigen Kränzen, Gestecken und winterlich gepflanzten Arrangements finden die Besucher*innen auch die kleinen, feinen Details, die die eigenen Adventskreationen zu etwas ganz Besonderem werden lassen. Wer sich seinen Adventskranz selbst zusammenstellen will, findet in der Gärtnerei eine toll arrangierte, große Auswahl an Schnittgrün wie zum Beispiel Eukalyptus, Arizona-Zypresse, verschiedene Tannen, Moose und Zapfen, dazu passende Kerzen und Adventsschmuck. Besondere Nadelgehölze wie Kiefernstämme, Zedern, Zypressen oder die klassische Zuckerhutfichte sind ebenso im Angebot wie eine Großauswahl an verschiedenen Christrosen und natürlich Weihnachtssterne in allen Größen. Die Öffnungszeiten sind an den Samstagen (14. und 21. November) von 8.30 bis 16 Uhr, und an den Sonntagen (15. und 22. November) von 11 bis 16 Uhr. Höhepunkt des zweiten Ausstellungswochenendes ist am Freitag, den 20. November, der Lichterabend von 17 bis 21 Uhr. Hunderte Lichter tauchen die Ausstellungsflächen in sanften Glanz. Für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt. Übrigens: Wer an den Wochenenden keine Zeit hat, findet ab dem 13. November die ganze Ausstellungsvielfalt natürlich auch wochentags. Erlebe den floralen Adventszauber in der Gärtnerei Schnack, Itzehoer Str. 23, Nortorf.

Ab 13. November
Gärtnerei Schnack
Itzehoer Str. 23, Nortorf

Fotos: Gärtnerei Schnack





FEINE FUNDE

Hier findest du Ideen mit Herz, aus Kiel
und drumherum. Nix von der Stange,
null Umtauschstress, aber jede Menge Freude.

Foto: Adobe Stock

KUSCHELN, KERZEN, KÜSTENLIEBE

Im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf warten kleine Geschenkideen, die Wärme, gute Laune und eine Extraportion Gemütlichkeit unter den Weihnachtsbaum bringen.

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

TEE AHOI!



Wenn draußen der Wind um die Häuser pfeift, wird es Zeit für eine heiße Tasse Tee. Die Bio-Tees von Trink Meer Tee bringen norddeutschen Charme gleich mit: Sorten mit Namen wie „Land in Sicht“, „Watt denn hier los“ oder „Nichtschwimmer“ machen schon vor dem ersten Schluck gute Laune. Eine Dose kostet 10,50 Euro, der passende Becher ist für 16,50 Euro zu haben. Ein schönes Duo für alle Küstenkinder und Teefans.

GUTE LAUNE ZUM ABSTELLEN

„Good vibes only“ auf dem Tisch? Sehr gern! Diese farbenfrohen Untersetzer schützen nicht nur die Tischplatte, sondern liefern den passenden Spruch gleich mit. Für 9,90 Euro pro Stück sind sie eine kleine Geschenkidee für Kolleg*innen, Freund*innen oder Lieblingsmenschen. Die passende Holzhalterung gibt es für 3 Euro, mit Kerzenhalter für 6 Euro dazu.



Im November bekommst du 30% Rabatt auf Kinderkleidung!



ERST LICHT, DANN LATTE

Kerze oder Becher? Warum entscheiden! Die handgefertigten Kerzen aus Italien sorgen zunächst für warmes Licht und gemütliche Stimmung. Ist das Wachs aufgebraucht, geht das Geschenk einfach in die zweite Runde: Aus dem Kerzengefäß wird ein Espresso-, Kaffee- oder Teebecher. Die kleinen Verwandlungskünstler gibt es ab 5,90 Euro – und damit passen sie auch prima in den Nikolausstiefel.i

KLEINE KÜSTENKINDER GANZ GROSS

Für die jüngsten Meer-Fans gibt es wieder maritime Kinderartikel zu entdecken – von süßen Accessoires bis zu liebevollen Kleinigkeiten im Küstenlook. Perfekt zum Verschenken, Verlieben oder Einfach-mal-Mitnehmen. Aufgepasst: Im November gibt’s 30 Prozent Rabatt auf Kinderkleidung!



KUSCHELN AUSDRÜCKLICH ERLAUBT

Manche Weihnachtsgeschenke muss man einfach drücken. Flauschige Möwen, Kissen und andere Kuschelfreunde warten im Kaufhaus der Kunst auf ein neues Zuhause. Ab 10 Euro gibt es hier weiche Begleiter für kleine und große Kuschelfans. Besonders norddeutsch wird es mit den Möwen – die sorgen selbst an grauen Wintertagen für ein bisschen Küstengefühl auf dem Sofa.



Fotos: Kaufhaus der Kunst

24 TÜRCHEN VOLLER ...

Jeden Tag eine kleine Überraschung.
Welcher Adventskalender ist dein festlicher Favorit?



... BASTELIDEEN

Jeden Tag basteln – ganz ohne lange Vorbereitung! Hinter jedem Türchen wartet ein Bastelprojekt mit leicht verständlichen Anleitungen. 49,99 Euro
www.topp-kreativ.de



... SCHÖNHEIT

Im flaconi Love Brands-Adventskalender erwarten dich Beauty- und Pflegeprodukte von Marken wie Dyson, bareMinerals, NUXE, Kess Berlin und Kérastase. 129,95 Euro
www.flaconi.de



... REISVIELFALT

Mit dem Kochkalender von Reishunger entdeckst du die unglaubliche Reisvielfalt verschiedenster Länderküchen – von den duftenden Aromen Indiens bis zu knusprigen Köstlichkeiten der koreanischen Küche. 74,99 Euro.
www.reishunger.de



... SNACKS UND SÜSSIGKEITEN

Ob schokoladige Naschereien, knusprige Snacks, Kekse, Riegel oder fruchtige Leckereien – der Adventskalender „Süßigkeiten & Snacks“ von Vegan Box bringt jeden Tag Abwechslung in deine Vorweihnachtszeit. Es wartet eine bunte Mischung aus unterschiedlichen Geschmacksrichtungen für Fans von süßen und von herzhaften Snacks. 54,99 Euro
www.vegan-box.de



... KNABBERSPASS

Weihnachtliche Vorfreude besteht beim Koro-Adventskalender aus Snacktüten, Riegeln und Aufstrichen. Erhältlich in den Versionen Classic und Vegan. So lässt sich der Dezember magisch genießen. 55 Euro
www.korodrogerie.de



... MAGIE

Hinter jedem Türchen verbirgt sich eine Mini-Version deiner Lieblingscharaktere und Kreaturen sowie Zubehör aus der Harry Potter™ Welt. Mit drei exklusiven Figuren in limitierter Auflage. Ein Muss für alle Fans! 59,99 Euro
www.schleich-s.com



... FRÜCHTE

Der FruchtBar-Adventskalender enthält 18 Bio-Snacks in Originalgröße und sechs Extras wie etwa eine Tasche und Holzspielzeug. 29,95 Euro
www.fruchtbar.de



... ÜBERRASCHUNGEN

Hinter 24 Türchen warten 20 ausgewählte Produkte von Startups aus Kategorien wie Snacks, Drinks, Kosmetik und Gadgets – plus vier Spendentürchen für soziale Projekte rund um Menschen, Tiere & Co. 149 Euro
www.adventsome.de

ANZEIGE





Regenwolken aus Silber und Emaille als Halskette oder als mehrdimensionales Bildobjekt mit Blumenwiese: heiter bis wolkig, wie das Leben selbst.

Für noch mehr Farbe: edle Ringe mit Edelsteinen, z. B. Rosenquarz, Aquamarin oder Peridot.

HEITER BIS WOLKIG – UND GANZ VIEL FARBE!

Zu Weihnachten darf es etwas Persönliches sein: Schmuck und Objekte von Meike Kröger sind kleine Unikate, die Freude machen und lange in Erinnerung bleiben. Die Goldschmiedin greift fröhliche wie nachdenkliche Themen auf und setzt sie mit einem feinen Augenzwinkern in ihren Arbeiten um. Eine schöne Geschenkidee für alle, die mit einem ganz besonderen Fundstück langanhaltende Freude verschenken möchten. Mehr Informationen findest du unter: atelier-kleinefreiheit.de

Besuch im Atelier Kleine Freiheit:
Di. – Fr. von 11 bis 14 Uhr & 15 bis 17 Uhr
Sa. nach Vereinbarung

Fotos: Atelier Kleine Freiheit

ANZEIGE

AB INS WASSER!

Warum immer Spielzeug schenken? Ein Kinderschwimmkurs bei der Schwimmschule **Käpten Krüger** in Molfsee ist eine Geschenkidee, die Spaß macht und ganz nebenbei richtig was bringt. Ideal für Großeltern, Tanten oder Onkel, die lieber ein Erlebnis verschenken. Geschenkgutscheine gibt's online bei Käpten Krüger. Außerdem bietet Käpten Krüger auch Kurse für Erwachsene – wie Aquafitnesskurse – an.

Käpten Krüger, Hamburger Chaussee 12, Molfsee,
Tel.: 0151 / 16 56 04 05, www.kaepten-krueger.de



Fotos: Käpten Krüger

Atelier kleine Freiheit
Jungfernstieg 4 Kiel
atelier-kleinefreiheit.de



Geschenke von hier.



Kieler Bio-Tee & Kaffee
Feine Bio-Öle
Förde-Süßigkeiten
Nüsse & Trockenfrüchte

vollgut.
Holtenauer Straße 31
@vollgut.kiel

HEUTE MAL HOTEL

Manchmal reicht schon eine Nacht woanders, damit sich der Alltag kurz wie Urlaub anfühlt.



Foto: Finn Carstens

Genau dafür gibt es den Bettenwechsel an der Kieler Förde. Vom 1. November bis zum 1. Mai 2027 können Bewohner*innen der Postleitzahlengebiete 241(...) und 242(...) zu vergünstigten Preisen in 17 ausgewählten Hotels übernachten. Zur Auswahl stehen ganz unterschiedliche Häuser: vom Wellnesshotel über das Szenehotel in der Innenstadt bis zum ruhigen Landhotel am See. Also vielleicht einfach mal das eigene Bett gegen Frühstücksbuffet, Bademantel und ein bisschen Tapetenwechsel tauschen.

EINE KLEINE AUSZEIT ZUM VERSCHENKEN

Wer diese Freude verschenken möchte, kann zum KielGutschein im exklusiven Bettenwechsel-Design greifen. Er ist im Welcome Center Kieler Förde und in der Tourist-Information Heikendorf erhältlich. Der Gutschein bleibt dabei nicht auf die Aktion beschränkt, sondern kann auch darüber hinaus bei knapp 200 Stellen in der Förderegion eingelöst werden. So steckt in einem kleinen Geschenk vielleicht ein Hotelaufenthalt, ein schöner Abend oder einfach ein guter Grund, sich mal wieder etwas vorzunehmen. Mehr Infos: www.kiel-sailing-city.de

BEAT UNTERM BAUM

Socken, Schal und Schokolade? Dieses Jahr darf dein Weihnachtsgeschenk ruhig etwas Rhythmus haben. Wie wäre es mit einem gemeinsamen Musicalbesuch in Hamburg?



Fotos: Stage Entertainment

Statt noch etwas fürs Regal verschenkst du mit „MJ – Das Michael Jackson Musical“ einen Ausflug ins Stage Theater an der Elbe. Eine schöne Überraschung für deinen Lieblingsmenschen und eine gute Gelegenheit, dir selbst gleich einen Platz daneben zu sichern. Die Show nimmt dich mit hinter die Kulissen der „Dangerous World Tour“ von 1992. Im Mittelpunkt steht deren Entstehung – begleitet von den unverwechselbaren Tanzbewegungen und der Musik Michael Jacksons. Mehr als 25 seiner größten Hits, darunter „Billie Jean“, „Beat It“ und „Thriller“, sind dabei zu erleben. Die Songs werden im englischen Original gesungen.

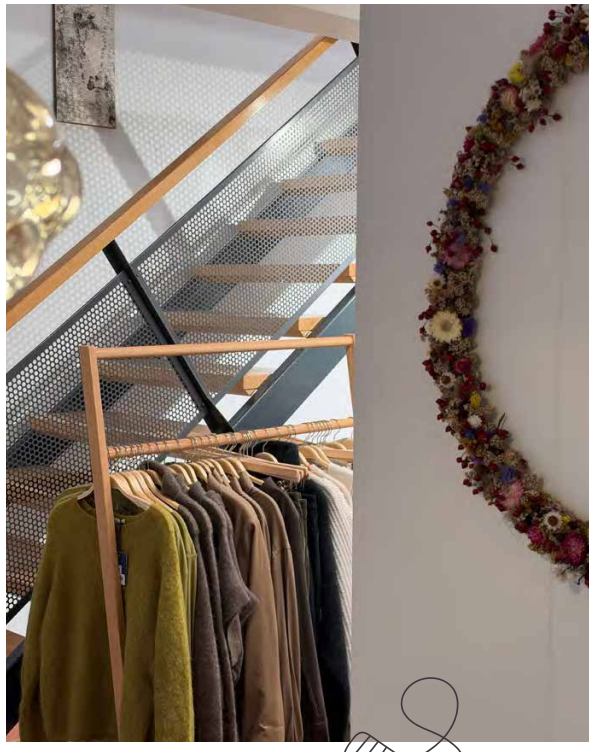
HEUTE SCHENKEN, SPÄTER GEMEINSAM LOS

Gut für deine Geschenkplanung: Vorstellungen sind bereits bis August 2027 buchbar. Der Musicalbesuch muss also nicht auch noch zwischen Weihnachtsfeier und Plätzchenbacken passen. Stattdessen landet unter dem Baum die Vorfreude auf einen gemeinsamen Ausflug im neuen Jahr. Du möchtest den Termin lieber zusammen aussuchen? Dann bietet sich ein Musical-Gutschein an. Den kannst du mit einer persönlichen Botschaft gestalten und direkt ausdrucken. Unser Tipp: Mach aus dem Geschenk einen kleinen Hamburg-Tag. Erst gemütlich durch die Stadt bummeln, zusammen etwas essen und anschließend ins Theater. So verschenkst du nicht nur Musik, sondern auch Zeit füreinander. Und die braucht nun wirklich keinen Platz im Schrank.









DINGE, DIE BLEIBEN

Bei VERTE treffen nachhaltige Mode, besondere Wohnaccessoires und ausgewählte Lieblingsstücke aufeinander. Perfekt zum Verschenken – oder um sich selbst eine Freude zu machen.

Seit sieben Jahren beschäftigt sich Nastja Steingräber mit ihrem Secondhand-Laden INDIVIDUELL damit, Kleidung eine zweite Chance zu geben. Mit VERTE führt sie diesen Gedanken nun weiter: vom bewussten Kauf fair produzierter Mode bis hin zur Wertschätzung und möglichst langen Nutzung der eigenen Lieblingsstücke.
Auch der Name ist bewusst gewählt. VERTE erinnert an das französische Wort für Grün und steht gleichzeitig für Werte, Verantwortung und einen achtsamen Umgang mit der Umwelt. Statt eines möglichst großen Sortiments gibt es eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl an nachhaltig und fair produzierter Damenbekleidung sowie besonderen Wohnaccessoires.
Zum Sortiment gehören unter anderem LANIUS und ARMEDANGELS mit verantwortungsbewusst produzierter Mode und natürlichen Materialien sowie JOHNNYLOVE mit einer klaren, skandinavisch inspirierten Handschrift. Mit AVONTÉ und AIRPAQ bringt VERTE zudem zwei Marken nach Kiel, die hier bislang noch nicht erhältlich waren. AVONTÉ fertigt alltagstaugliche Pyjamas aus Reststoffen der Textilproduktion, während Airpaq aus ausgedienten Airbags und Sicherheitsgurten individuelle Taschen und Rucksäcke entstehen lässt.

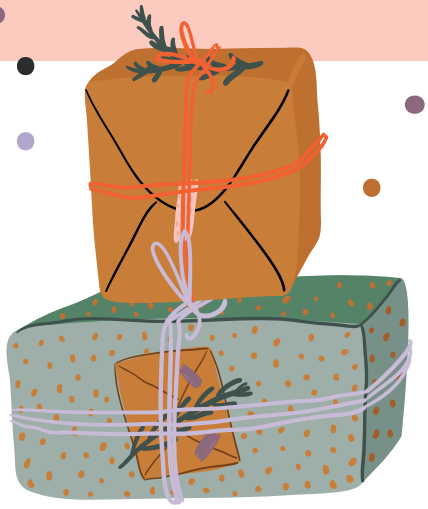
BESONDERE IDEEN ZUM VERSCHENKEN

Nachhaltigkeit endet bei VERTE nicht vor dem Kleiderschrank. Auch ausgewählte Wohnaccessoires gehören zum Konzept. Wolldecken von Coastland stehen für natürliche Materialien und zeitlose Gemütlichkeit, Allgäuer Heilkräuterkerzen laden zu kleinen Momenten der Ruhe ein. Daneben finden auch kleine Manufakturen und regionale Künstler*innen ihren Platz im Sortiment. Dazu gehört beispielsweise Tim Rohwer mit seinen besonderen Seeigelleuchten. So entstehen Geschenkideen, hinter denen Menschen, Ideen und echtes Handwerk stehen.
Für Nastja Steingräber beginnt bewusster Konsum bei kleinen Entscheidungen: Was kaufen wir, wen unterstützen wir damit und wie lange schenken wir den Dingen, die uns umgeben, unsere Wertschätzung? VERTE ist für sie deshalb mehr als ein weiterer Laden – es ist ein Ort, an dem diese Haltung sichtbar und erlebbar wird.

VERTE by Individuell, Holtenauer Straße 57, Kiel, Instagram: @ verte_by_individuell

Fotos: VERTE by individuell

GESCHENKE-GUIDE



Besondere Auswahl für die Festtage – von stilvollen Kleinigkeiten bis hin zu unvergesslichen Erlebnissen.



FREIHEIT UND MEER

Das HAVLYS Leucht-Segelboot bringt maritime Atmosphäre in Wohnräume. Seine charakteristische Silhouette wird durch warmweißes LED-Licht nachgezeichnet und erinnert an entspannte Segeltörns, Sonnenuntergänge auf dem Wasser und unbeschwerte Urlaubstage. Das Segelboot ist ein dekorativer Blickfang für maritime Räume. 79,90 Euro
www.havlys-lights.com

PURE PINE

Ob als Diffusor mit Sprühkopf oder Raumduft mit Faserstäbchen – der neue Duft Pure Pine von Badesofa verteilt sich dezent im Raum. 29,99 Euro
www.badesofa.de



Foto: BADESOFA



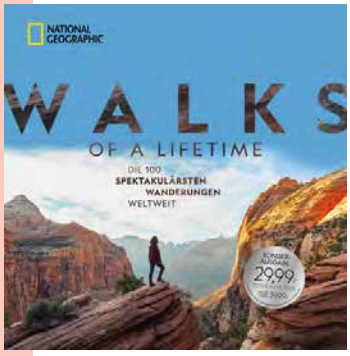
ALLES DABEI

Mit der Nuri Crossbodybag von Henties hast du alles zur Hand. Der hochwertige Korkstoff ist weich und robust. 79 Euro
www.henti.es



STILECHT AUS HOLZ

Das Tischler-Start-up SpeicherArt bietet eine Alternative zu Plastiklampen und Kabelsalat: die Akkutischleuchte Nala aus Vollholz, kabellos und dimmbar. Sie ist in verschiedenen Ausführungen erhältlich. ab 99 Euro
www.speicherart.de



WANDERN WELTWEIT

Es gibt Wanderungen, die unternimmt man, um sich einen Lebenstraum zu erfüllen. Folge bekannten National Geographic-Fotograf*innen durch alle Kontinente und Klimazonen, von der Tagestour auf den isländischen Kristínartindar bis zum mehrtägigen Sinai Trail durch Ägypten. 29,99 Euro
www.verlagshaus24.com



MANDELNASCHEREI

Fruchtig, würzig, salzig oder lieblich? Bei der Mandel-Bar von mynaschwerk aus Flensburg findest du ein buntes Spektrum an Aromen. Da ist für alle Naschkatzen etwas dabei. 9,50 Euro
www.mynaschwerk.de

SCHONEND MAHLEN

Die Ratchet Gewürzmühle vereint Design und Funktionalität. Die Hin- und Herbewegung des Hebels mahlt Kräuter und Gewürze bei minimalem Aufwand und schont damit die Handgelenke. 39,90 Euro
www.kuhnrikon.com



ERFINDERINNEN MEMO

Wer hat eigentlich den Fallschirm erfunden? Lerne Käthe Paulus und 23 andere Erfinderinnen und ihre Erfindungen kennen! Auf einer Karte ist die Erfindung, auf einer anderen die Erfinderin – kannst du herausfinden, welche Erfinderin zu welcher Erfindung gehört? Pro verkauftem Memo fließen 50 Cent in den Stiftungsfonds ziviler Seenotrettung. 19 Euro
www.spielkoepfe.de





PIZZA NIGHT

Mit diesem klappbaren Pizzaschieber kommt echtes Pizzabäcker-Feeling auf. Im Handumdrehen ist die Pizza im Ofen. 32,90 Euro
www.grillfuerst.de



Foto: Ankerkraut

STERNEKÜCHE

Für Fans außergewöhnlicher Aromen und gehobener Küche hält die Geschenk-Box von Ankerkraut vier Gewürzmischungen aus der Feder des Berliner 2-Sterne-Kochs Tim Raue bereit. 39,95 Euro
www.ankerkraut.de

Disclaimer: Alle angegebenen Preise sind unverbindliche Preisempfehlungen (UVP) der Hersteller (Stand: Oktober 2026) und können im Handel abweichen.

BYE-BYE, WINTERBLÄSSE

Mal ganz dezent, mal etwas intensiver: Mit den ST.TROPEZ Self Tan Luxe Tan Tonic Drops lässt sich die gewünschte Bräune individuell dosieren. Die Tropfen können einzeln aufgetragen oder mit der gewohnten Pflege kombiniert werden. Der Bräunungswirkstoff DHA sorgt für einen sonnengeküssten Look ganz ohne UV-Strahlung. 40 Euro
www.douglas.de



REGIONALES IM ABO

Jetzt ist Schluss mit der hektischen Suche nach der aktuellen Ausgabe. Verschenke die „Lebensart im Norden“ im Abo und sichere dir eine Prämie. So landet das schöne Magazin jeden Monat direkt im Briefkasten.
www.lebensart-sh.de/abo





EIN KÄNGURU REBELLIERT

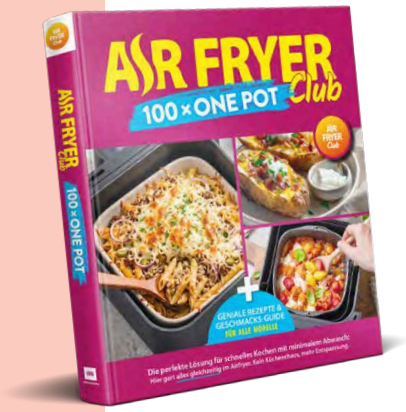
Marc Uwe Kling präsentiert neue Geschichten vom Känguru und dem Kleinkünstler. Es wird politisch, aktuell und extrem witzig.
Marc Uwe Kling: Die Känguru-Rebellion, Ullstein-Verlag, 288 Seiten, 14,99 Euro

KERZENGLANZ

Die Weihnachtskollektion von Søstrene Grene verbindet vertraute Magie klassischer Weihnachtsmotive mit aktuellen Interior-Trends und sorgt mit kreativen Kerzenhaltern für ausdrucksstarke und glänzende Akzente.
www.sostrenegrene.com



Fotos: Søstrene Grene



ONE POT IM AIRFRYER

Nutzt du deinen Airfryer bisher nur für Snacks und Pommes? Dann entgeht dir das Beste! Dein Airfryer kann viel mehr als nur knusprig – er ist der neue Profi für komplette Hauptgerichte. In diesem Buch trifft das Heißluftwunder auf das geniale One-Pot-Prinzip: 100 Rezepte, die komplett in nur einem Behälter entstehen. 24,90 Euro
www.falkemedia-shop.de



WINE-NOT

Mit dem Wine-Not-Geschenkset, bestehend aus Korkenzieher, Weinausgießer und Kühlmanschette, wird Wein stilvoll serviert. 74,90 Euro
www.de.peugeot-saveurs.com/de_de



TOMATENLIEBE

In diesem reich bebilderten Buch zeigt Tomatenpionierin Ute Studer wie der Anbau gesunder und robuster Tomatenpflanzen auch in Zeiten des Klimawandels gelingt. Sie verrät, worauf es bei der Sortenwahl ankommt und wie Tomaten hervorragend gedeihen.
Ute Studer: Tomatenglück, Haupt Verlag, 184 Seiten, 39,99 Euro

HELFER IM ALLTAG

Er ist kugelrund, hat große blaue Kulleraugen und rollt auf eigenen Rädern. Im Inneren arbeitet ein KI-Gehirn, das mitdenkt und an To-Dos erinnert, bei der Kommunikation hilft oder Nachrichten verschickt. 599,99 Euro
www.de.store.enabot.com



Foto: Enabot

ANZEIGE



Foto: Cube Store

EIN FLIP, ZWEI FUNKTIONEN

Der ACID Flip Pro 25 ist eine 25-Liter-Fahrradtasche aus robustem TPU-Gewebe, die sich dank eines cleveren Klappsystems als Seitentasche oder Rucksack nutzen lässt. Neben dem schnellen Wechsel zwischen den Tragesystemen (SMLink 2.0 / NF Ergonomics) bietet sie ein 15-Zoll-Laptopfach, einen seitlichen Reißverschluss-Zugang, Kompressionsriemen und eine Netztasche. Die Fahrradtasche bekommst du für 99,95 Euro im Flensburger
Cube Store.



Foto: BOOX

IMMER DABEI

Von der Schlange an der Kasse bis zum Kaffee, der gerade zubereitet wird – der Alltag ist voller kleiner Pausen. Genau dafür hat BOOX den Picco entwickelt: ein E-Paper-Lesegerät im Spielkartenformat, das sich dank magnetischer Hülle an der Rückseite des Smartphones befestigen lässt. 109,99 Euro
www.euroshop.boox.com

ZAUBERHAFTE BILDER

Zwölf Monate lang begeistert der großformatige Wandkalender „Die schönsten Meereslandschaften 2027“ mit wundervollen Ansichten vom sowie Landschaften am Meer von zwölf bekannten Künstler*innen wie Paul Cézanne, Anna Althea Hills, Max Liebermann, Henri Matisse oder Claude Monet.

„Die schönsten Meereslandschaften 2027“. Weingarten Kalender (14 Seiten, Spiralbindung, 46 x 55 cm), weingarten-kalender.de, 22,99 Euro



Frontbild: © Smithsonian American Art Museum/Art Resource/Scala, Florenz

FUNKTIONAL

Der Yukon 50+10 ist der Trekking-Klassiker von Tatonka und jetzt noch funktionaler für lange Touren. Die Deckeltasche lässt sich abnehmen und als Umhänge- oder Hüfttasche verwenden oder vorn in die Schultergurte einhängen. Die voluminöse Fronttasche eignet sich zum Verstauen von Kleidung, die griffbereit sein soll.

www.tatonka.com



TIPPS FÜR LITERATURFANS

Das BÜCHERmagazin stellt Literatur in all ihren Facetten vor, um spannenden Stoffen Gehör zu verschaffen – kritisch, unabhängig und ohne Scheuklappen. Erhältlich im Jahres-Abo als E-Paper für 28,90 Euro und als Print inkl. Prämie für 41,90 Euro.

www.falkemedia-shop.de



ANZEIGE

LIEBLINGSSTÜCKE AUS SEGELTUCH

Mit einem neuen Pop-up-Store in Kiel bringt HANI‘BAGS handgefertigte Taschen aus gebrauchtem Segeltuch in die Fördestadt. Die Unikate von Gründerin Johanna verbinden Dacron- und Spinnakerstoffe mit klarer Gestaltung, robustem Material und ganz großer Kiel-Liebe. Ob als Geschenkidee für den Lieblingsmenschen oder als Present für dich selbst: Die handgefertigten Stücke mit maritimem Design sind eine stilvolle Wahl für alle, die besondere Accessoires mit Geschichte mögen.

HANI’BAGS
Pop-up-Store: Stiftstraße 1, Kiel
Web: hanibags.ch
Mail: mail@hanibags.ch







Fotos: HANI’BAGS



DIY-ADVENTS-KALENDER



Du möchtest jemanden überraschen, aber dir fehlt die Zeit für ein großes Bastelprojekt? Diese drei Adventskalender sind schnell gemacht, sehen hochwertig aus und lassen sich teilweise sogar wiederverwenden.

LIEBLINGSMOMENTE HINTER JEDEM TÜRCHEN

Mit 24 Lieblingsfotos in Umschlägen wird der Advent ganz persönlich. Befestige die Umschläge mit Clips an einer Schnur – das ist günstig, schnell umgesetzt und dennoch liebevoll kuratiert. Wer es besonders hochwertig mag, gestaltet den Kalender alternativ über Online-Anbieter wie beispielsweise CEWE oder Rosemood und erhält ein professionelles Finish.

VORFREUDE ZUM ANHÄNGEN

Hänge 24 Stoffbeutel an einen Zweig, eine Leiter oder einen Kleiderbügel und schaffe so einen flexiblen Kalender, der sich leicht befüllen und Jahr für Jahr wiederverwenden lässt. Eine batteriebetriebene Lichterkette setzt stimmungsvolle Akzente und macht das Arrangement zum dekorativen Hingucker.

KISTENWEISE ADVENTSGLÜCK

Arrangiere kleine Holz- oder Pappschachteln in einer größeren Kiste und dekoriere das Ensemble mit Tannenzweigen. Das Ergebnis wirkt stabil, stilvoll und langlebig – ideal für gemischte Inhalte und für alle, die eine aufgeräumte, dennoch festliche Optik schätzen.

ADVENTSKALENDER BEFÜLLEN – KLEIN, FEIN, SINNVOLL

Der Kalender ist fertig, die Inhalte fehlen noch. Um unnötigem Kopfzerbrechen vorzubeugen, präsentieren wir dir preiswerte, nützliche und schöne Inspirationen für jeden Geschmack, die wirklich Freude machen – und nicht in der nächsten Schublade verschwinden!

EINE FÜLLE AN IDEEN:

Genuss & Küche: Teebeutel-Mix, Gewürze, Mini-Olivenöl, Keks-Ausstechformen, Kakaopulver, Nussmix, Trockenfrüchte, Mini-Marmeladen-gläschen

Pflege & Wohlfühlen: Lippenbalsam, kleine Handcreme-Tube, Badezusatz (z. B. Erkältungsbad), Gesichtsmaske, feste Duschseife

Alltag & Praktisches: Taschenwärmer, Einkaufschip, Mini-Nähset, Handdesinfektionsmittel, faltbare Einkaufstasche, Streichhölzer

Büro & Schreiben: Schöner Stift, Notizzettel, Haftmarker, Washi-Tape, bunte Büroklammern, Radiergummi

Gesundheit & Bewegung: Pflasterset, Magnesium-Brausetabletten, Mini-Massageball, Taschentücher mit hübschem Design, Hustenbonbons

Pflanzen & Natur: Saatgut (Kräuter, Kresse oder Bienenmischung), Pflanzetiketten, Samenbomben

Süßes & Co.: Mini-Schokoladen, Energy-Bites, Schokoriegel, Kaugummi oder Pfefferminz, Lebkuchen, selbstgebackene Plätzchen

Für Fellnasen (falls vorhanden): Leckerli-Tütchen, Kotbeutelrolle, Pfotenbalsam

Spiel & Spaß: Kreuzworträtsel-Heftchen, Sudoku-Block, Rubbellose



Fotos: Adobe Stock

UNSER TIPP

Der Mix macht's: Kombiniere Nützliches, Genuss und kleine Pausenmomente. So entsteht ein Adventskalender, der täglich immer wieder überrascht.



Zum Wärmen: Verschiedene Sorten Bio-Tee sind für 5 bis 9 Euro pro 100g erhältlich.



Gutes für die Seele: Die verschiedenen Süßigkeiten kosten zwischen 3 und 8 Euro pro 100g.



Knabberspaß: Trockenfrüchte und Nüsse gibt's ab 10 Euro pro Kilo.

ANZEIGE

GESCHENKE VON HIER

Seit Mai hat Kiel wieder einen Unverpackt-Laden. In dem schön gestalteten Geschäft in der Holtenauer Straße 31 findest du Lebensmittel, Pflegeprodukte und Haushaltsreiniger ohne Verpackung. Eigene Gefäße sind willkommen. Beim Stöbern tankst du nebenbei gute Laune auf. vollgut. bietet zur Weihnachtszeit süße lokal hergestellte Spezialitäten, Knabbereien und Pflegeprodukte. Dazu in Bio-Qualität: Kieler Tees, in Kiel gerösteter Kaffee, Öle aus der Region, Trockenobst und Nüsse. Die Geschenke sind zum Verbrauchen statt Verstauben und ideal auch für den Adventskalender. Unentschlossen? Dann verschenk mit einem Gutschein einfach die Qual der Wahl. Das ganze Jahr über gibt es Lebensmittel für den täglichen Bedarf: lose, lecker, überwiegend bio und so regional wie möglich. Klingt voll gut? Ist es auch. Das Geschäft ist Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr und Samstag von 10 bis 16 Uhr geöffnet.

Fotos: vollgut.

ROMANTIK
HOTEL & RESTAURANT

ROMANTIK HOTEL
KIELER KAUFMANN



It's Tea Time – Genuss trifft Gemütlichkeit

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

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

Preis pro Person: 35 EUR

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



Genussvoll ins neue Jahr

Silvester im Kieler Kaufmann

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

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

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

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

www.kieler-kaufmann.de



DER GROSSE ADVENTS-KALENDER VON KIELERLEBEN

3, 2, 1 – los geht's mit dem großen KIELerleben-Adventskalender. Jeden Tag ein neues Türchen, jeden Tag eine schöne Überraschung. Freu dich auf 24 tolle Geschenke und Gewinne!

TÜRCHEN ÖFFNEN UND GEWINNEN!

Auch in diesem Jahr versüßen wir dir die Vorweihnachtszeit mit unserem KIELerleben-Adventskalender! Es warten auf dich hinter den 24 Türchen fantastische Gewinne! Die Verlosung findet unter www.kielerleben.de/adventskalender statt. Hier erhältst du außerdem eine Übersicht über alle tagesaktuellen Gewinne. Und so funktioniert die Teilnahme: Wähle dein Türchen aus, hinterlasse uns deine E-Mail-Adresse und schon bist du im Lostopf. Die Gewinner*innen werden von uns per E-Mail benachrichtigt.

1

Urlaub kann man immer gebrauchen! Ob Kreuzfahrt, individuelle Rundreise oder entspannte Tage am Strand – mit diesem Gewinn kommst du deinen Reiseträumen ein Stück näher. GEWINNE 1 X 1 REISEGUTSCHEIN IM WERT VON 100 EURO für einen Urlaub deiner Wahl! Der Gutschein kann bei **Passage-Kontor** in Schwentinental abgeholt oder per Post verschickt werden.



2

In seinem Boutique-Salon im Maritim Hotel in Kiel-Düsternbrook zaubert **Björn Donner** als einer der Welt-Elite der Friseur*innen seinen Kund*innen die schönsten Schnitte. Zeit für eine Veränderung? GEWINNE 1 x 1 GUTSCHEIN FÜR FRISEURDIENSTLEISTUNGEN VON BD BJÖRN DONNER IM WERT VON 250 EURO!



Zeitlos schön und ein echtes Schmuckstück fürs Handgelenk: **Juwelier Suhr** in Rendsburg verlost eine elegante BERING Uhr in tiefem Blau – ein stilvoller Begleiter für jeden Tag. GEWINNE 1 x 1 BERING UHR VON JUWELIER SUHR IM WERT VON 119 EURO!



3



4

Seit über 90 Jahren etablierter Kraftstoffanbieter in der Region: Bei **Anton Willer** füllst du den Tank wieder auf und tust ganz nebenbei etwas Gutes für die Umwelt. Pro Kubikmeter Kraftstoffabsatz wird ein Quadratmeter Neuwald mit regionaltypischen Baumarten gepflanzt – der „Willer.Wald". Wir verlosen 1 x 1 100-EURO WILLER-UNIVERSAL-GUTSCHEIN – einlösbar fürs Tanken, Waschen und im Shop.

Genuss oder kleine Auszeit? Mit diesem Gewinn hast du die Wahl: GEWINNE 1 x 1 GUTSCHEIN FÜR DEN **HOF BISSEE** IM WERT VON 100 EURO – einlösbar für einen Restaurantbesuch oder eine Übernachtung. Der Gutschein wird dir nach Rückmeldung direkt zugeschickt.



5

NIK 6 LAUS



Fit ins neue Jahr – bei **Mrs. Sporty** findest du 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 6 verlosen wir 1 x 2 MONATE GRATISTRAINING IM WERT VON 130 EURO in einem Club deiner Wahl in Kiel oder Kronshagen.

Kunstvoll, besonders und garantiert kein Geschenk von der Stange: Das **Kaufhaus der Kunst** in Heikendorf verlost eine Treibholzlampe im Wert von 98 Euro und dazu einen Gutschein über 30 Euro. GEWINNE 1 x 1 TREIBHOLZ-LAMPE PLUS GUTSCHEIN IM GESAMTWERT VON 128 EURO!

7



8



Nachhaltig, praktisch und ganz schön besonders: Airpaq fertigt aus ausgedienten Airbags, Sicherheitsgurten und weiteren Materialien aus der Automobilindustrie neue Taschen und Rucksäcke. Hinter diesem Türchen wartet die Shoulder Bag in Berry mit 15 Litern Volumen auf dich. GEWINNE 1 x 1 AIRPAQ SHOULDER BAG IM WERT VON 108 EURO, bereitgestellt von **Verte by Individuell**.

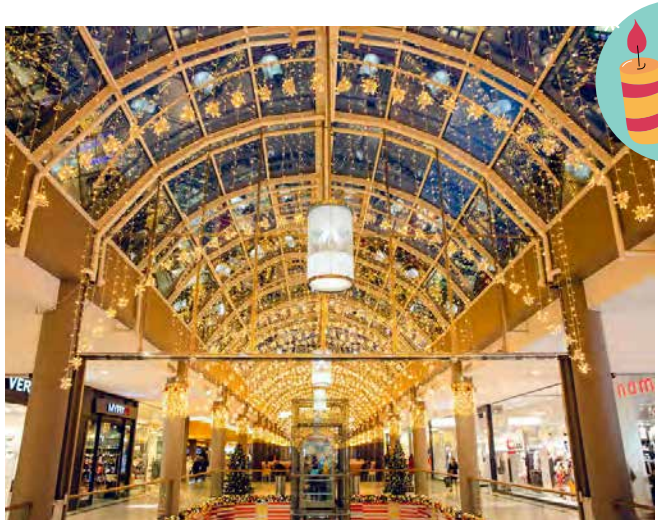
Fotos: Adobe Stock, Airpaq

9



Über zwölf Monate hinweg ist der Kieler Fotograf **Tom Körber** auf der Suche nach interessanten Perspektiven in der Umgebung. Auch für 2027 entstanden dafür zwei wunderschöne Werke: GEWINNE EINEN VON FÜNF KALENDERN MIT KIEL-MOTIVEN ODER EINEN VON FÜNF KALENDERN MIT BILDERN AUS DEM ECKERNFÖRDER RAUM!

10



Im **Sophienhof Kiel** bekommst du alles, was das Herz begehrt. Für eine ausgelassene Shoppingtour durch die Geschäfte im Herzen der Stadt verlosen wir 1 x 1 CENTER-GUTSCHEIN IM WERT VON 100 EURO.

11

Zeit für dich! Bei Heilpraktiker **Thomas Bücking** wartet eine Behandlung darauf, Körper und Wohlbefinden in den Mittelpunkt zu stellen. GEWINNE 1 x 1 GUTSCHEIN FÜR EINE BEHANDLUNG IM WERT VON 90 EURO!

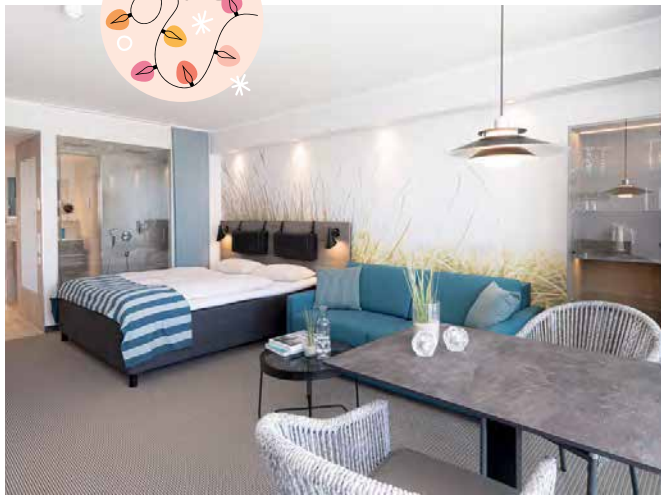


Kleine Winterpflege gefällig? Das Home-Spa-Set „Laminaria Intensiv“ von **Oceanwell** versorgt die Haut mit konzentrierten Algenwirkstoffen. Das Pflege-Duo aus Algen-Wirkstoffkonzentrat und Pflege-Öl regeneriert, spendet Feuchtigkeit und schützt vor äußeren Einflüssen. Mit dabei ist außerdem ein „Protect the Ocean“-Charm-Anhänger aus Silber. GEWINNE 1 VON 2 HOME-SPA-SETS „LAMINARIA INTENSIV“ IM WERT VON JE 51,60 EURO!

12



13



Kleine Auszeit an der Ostsee gefällig? Im **SlowDown Bottsand** warten zwei entspannte Nächte inklusive Frühstück auf zwei Personen. GEWINNE 1 x 2 ÜBERNACHTUNGEN IM DOPPELZIMMER INKLUSIVE FRÜHSTÜCK FÜR 2 PERSONEN!

Stell dir vor, du hörst regelmäßig deine ganz eigene Hypnose mit Affirmationen, die individuell auf dich abgestimmt sind. Eine Stimme, die dich in wohltuende innere Bilder führt und dir hilft, auf tiefer Ebene zu verinnerlichen: Ich bin genug. Hinter Türchen 14 verlosen wir 1 x 1 AUDIO-HYPNOSE IM WERT VON 180 EURO, exklusiv von **me time mind solutions®** für dich angefertigt.

me time
mind soulutions

14

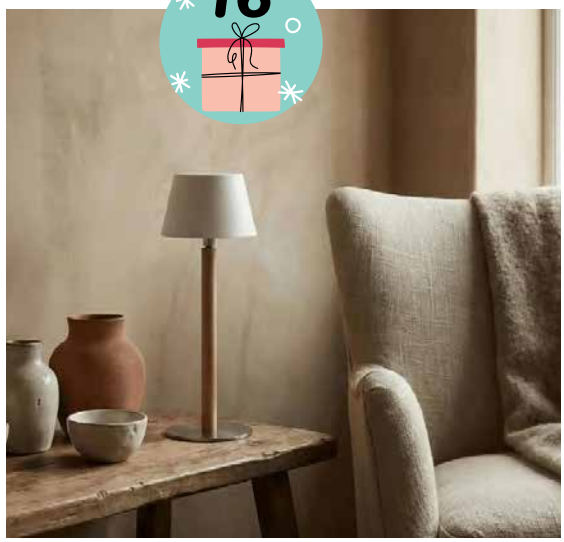




Schwimmen lernen und dabei jede Menge Sicherheit gewinnen: Bei **Käpten Krüger** in Molfsee dreht sich alles darum, Kinder Schritt für Schritt ans Wasser heranzuführen. Hinter diesem Türchen wartet deshalb ein besonders sinnvoller Gewinn: GEWINNE 1 x 1 GUTSCHEIN FÜR EINEN SCHWIMMKURS IM WERT VON 100 EURO!

16

Licht an, Kabel weg! Die Akku-Tischleuchte Nala von **SpeicherArt** verbindet Massivholz mit schlichtem Design und kommt ganz ohne Kabelsalat aus. Sie ist dimmbar, mit langlebiger LED-Technologie ausgestattet und wird vom Tischler-Start-up aus Achterwehr gefertigt. GEWINNE 1 x 1 AKKU-TISCHLEUCHTE NALA IM WERT VON 99 EURO!



Auf die Koffer, fertig, Urlaub: Wie wär's mit einem Rundumsorglos-Familienurlaub im beliebten **Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand** in der Nebensaison? Gewinne 1 x 2 ÜBERNACHTUNGEN IM 2-RAUM-APARTMENT LUV & LEE für bis zu 5 Personen + täglich freien Eintritt ins Subtropische Badeparadies und ins Abenteuer Dschungelland IM WERT VON 500 EURO.

Weissenhäuser Strand
Ferien- und Freizeitpark
Das ganze Jahr Ostsee

17





18

Ein gutes Buch, ein warmer Kakao und daneben der erleuchtete Adventskranz – die perfekte Kombination für einen gemütlichen Nachmittag in der Weihnachtszeit. Das nötige Lesematerial liefert dir die Buchhandlung **Almut Schmidt**. Verlost werden 3 x 1 GUTSCHEIN IM WERT VON JEWEILS 40 EURO.

19



Zu Tisch, bitte! Heute gibt es 1 x 1 GUTSCHEIN FÜR EINEN LECKEREN BRUNCH FÜR ZWEI PERSONEN im **Fuego del Sur** zu gewinnen (einzulösen ab Januar 2027). Freu dich auf herzhafte Spezialitäten, süße Leckereien und echte Genussmomente in gemütlicher Atmosphäre.

20

Klein, rot und bereit fürs Ausgehen: Die Minitasche LILO begleitet dich mit leichtem Gepäck durch festliche Tage, besondere Anlässe und den Alltag. Hinter diesem Türchen wartet das Modell in klassischem Rot auf dich. GEWINNE 1 x 1 MINITASCHE LILO VON **KEINE SCHWESTER**!





21

Rhythmus, Lebensfreude und ganz viel Bewegung: Bei Astrid Griep dreht sich alles um Salsa, Bachata & Co. Hinter diesem Türchen wartet ein Gutschein, der flexibel für Tanzkurse, Workshops oder Partys eingesetzt werden kann. GEWINNE 1 x 1 GUTSCHEIN VON **SALSA AM MEER** IM WERT VON 120 EURO!

22



Das Ergebnis deines letzten Friseurbesuchs soll auch zu Hause lange anhalten? Hochwertige Salonprodukte sorgen für ein makelloses Finish in Salonqualität. Mit etwas Glück gewinnst du heute 1 x 1 PRODUKTPFLEGEPAKET IM WERT VON 100 EURO, gesponsert von **bd björn donner**.

Ein echter Klassiker für gemütliche Stunden: **StoffKultur** in Eckernförde verlost einen bequemen dänischen Sessel mit strapazierfähigem Bouclé-Bezug in softer Haptik und teakgebeiztem Holz. GEWINNE 1 x 1 DÄNISCHEN KLASSIKER IM WERT VON 250 EURO! Der Gewinn kann direkt im Geschäft in Eckernförde abgeholt werden.

23





24

FROHE WEIHNACHTEN!

Wissen verschenken? Warum nicht! Mit dem **Kontaktstudium** der CAU Kiel geht es ein Semester lang quer durch mehr als 400 ausgewählte Uni-Seminare – von Literatur und Geschichte über Kunst, Politik und Wirtschaft bis hin zu Ökologie, Informatik und Philosophie. GEWINNE EINEN VON ZWEI GUTSCHEIN FÜR EIN KONTAKTSTUDIUM IM WERT VON JE 75 EURO!



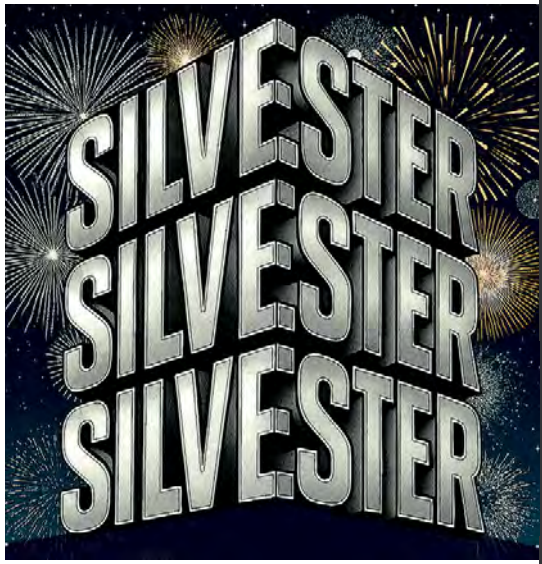
Fotos: © Jürgen Haacks, Uni Kiel

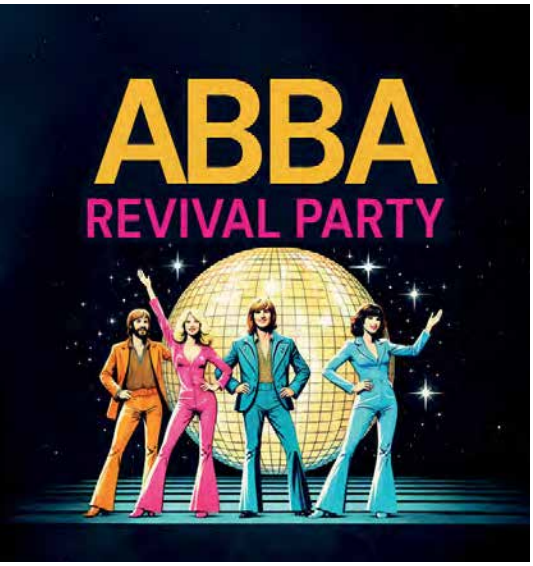
halle400

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

- BESONDERE MOMENTE FEIERN - Ob romantische Hochzeit, festliche Weihnachtsfeier oder besonderer Anlass: Mit Blick auf die Kieler Förde bieten wir den passenden Rahmen für unvergessliche Feste. Dank flexibel kombinierbarer Decks findet jede Feier die richtige Größe, vom persönlichen Kreis bis zur großen Gesellschaft. Hochwertiges Catering und ein erfahrenes Event-Team sorgen dafür, dass euer Fest zu einem besonderen Erlebnis für euch und eure Gäste wird.









EIN GESCHENK, DAS IN ERINNERUNG BLEIBT

Manchmal ist gemeinsame Zeit das schönste Geschenk. Überrascht eure Liebsten zu Weihnachten mit einem besonderen Erlebnis in der Halle 400 und verschenkt Vorfreude, gemeinsame Momente und Erinnerungen, die bleiben.
Von der FarOut Revival Party am 1. Weihnachtstag über das festliche Gala Dinner Silvester bis zur „Tanz in den Mai“ ABBA Party warten besondere Veranstaltungen auf euch.

Weil gemeinsame Zeit das wertvollste Geschenk ist.

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

halle400

LIVE-PROGRAMM

14. + 15.11.2026
MARRY LAND
DAS HOCHZEITSFESTIVAL

21.11.2026
FÖRDE FRÄULEIN‘S NACHTFLOHMARKT

25.12.2026
FAROUT REVIVAL
80ER & 90ER PARTY

31.12.2026
SILVESTER GALA
DINNER & PARTY
MEHRERE DANCEFLOORS

27. + 28.01.2027
BALTIC GOURMET FORUM

30.04.2027
TANZ IN DEN MAI
ABBA REVIVAL PARTY

SCAN FÜR MEHR!
www.halle400.de

KONTAKT

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

FOLGT UNS

@HALLE400_KIEL

GLEIS & MEER: KLEINE STADT, GROSSE ENTDECKUNGEN IN NORTORF

DB Gleis & Meer
Bahntour durch den Norden

Am 6. November lädt Nortorf zum Dämmershopping ein. Unser Förde Fräulein Kathrin hat die kleine Stadt mitten in Schleswig-Holstein erkundet und dabei zauberhafte Läden und besondere Orte entdeckt. Tipp: Nutze den Tag für einen ausgiebigen Stadtbummel und lass den Abend bei Fackelschein und stimmungsvoller Musik gemütlich ausklingen.



Willkommen in Nortorf! Förde Fräulein Kathrin zeigt dir ihre liebsten Tipps.



Plane deine Anreise nach Nortorf am besten ganz entspannt mit der DB Regio SH.

TIPP 1: MIT DER DB REGIO SCHLESWIG-HOLSTEIN ENTSPANNT NACH NORTORF REISEN

Mein Ausflug für Gleis & Meer beginnt wie immer mit der Bahn. Schließlich gehört zu einem gelungenen Tagestrip für mich auch, dass die Anreise unkompliziert ist. Mit der DB Regio Schleswig-Holstein geht es nach Nortorf. Der RE 7 bringt dich beispielsweise aus Richtung Neumünster in die kleine Stadt. Einmal angekommen, kannst du dich direkt ins Getümmel stürzen und Nortorf zu Fuß erkunden. Plane deine Verbindung ganz easy über die App DB Navigator oder schaue online nach der passenden Verbindung.



TIPP 2: GEMÜTLICH FRÜHSTÜCKEN IM EISCAFÉ – PIZZERIA – RESTAURANT VENEZIA

Ein guter Ausflugstag beginnt für mich am liebsten mit einem leckeren Frühstück. Und dafür habe ich in Nortorf einen richtig schönen Anlaufpunkt entdeckt: das Eiscafé – Pizzeria – Restaurant Venezia. Du denkst jetzt vielleicht an Pizza und Eis? Die gibt es hier natürlich auch! Aber das Venezia kann noch mehr, denn hier lässt es sich wunderbar frühstücken. Dich erwartet eine schöne Auswahl an herzhaften und süßen Frühstücksvarianten. Genau das Richtige, um in Ruhe anzukommen und sich für den Tag zu stärken. Und wenn du danach noch Lust auf ein italienisches Eis hast, weißt du ja, wo du vorbeischauen kannst.

TIPP 3: BUMMEL DURCH NORTORFS ALTSTADT

DÄMMERSHOPPING

Am 6. November heißt es von 17 bis 21 Uhr: gemütlich durch Nortorf bummeln. Bei Fackelschein, Glühweinduft und stimmungsvoller Musik lässt es sich wunderbar stöbern. Ein besonderes Highlight ist der große Laternenumzug, der um 17 Uhr am Hagebaumarkt startet.

WUNSCHERFÜLLERIN

Hier gibt es liebevoll ausgewählte Deko für zu Hause, schöne Geschenkideen, Mode und schicke Taschen. Perfekt zum Stöbern und um das ein oder andere Schätzchen zu entdecken.



Zu Besuch bei der Wunscherfüllerin





Der kleine Apfelgarten mitten in Nortorf



Schönheit im Mittelpunkt

Gemütlich schmökern in der Stadtbücherei Nortorf

SCHÖNHEIT IM MITTELPUNKT

Direkt gegenüber wartet schon der nächste Laden. Neben Kosmetik findest du hier auch besondere Kleidung und hübsche Accessoires.

STADTBÜCHEREI

Die neue Stadtbücherei ist nicht nur von außen ein Hingucker. Drinnen laden gemütliche Sitzecken zum Schmökern ein. Dazu ein Heißgetränk und ein bisschen Zeit zwischen den Bücherregalen. Herrlich!

APFELGARTEN

Mitten in Nortorf versteckt sich ein kleiner Apfelgarten. Gerade im Herbst ist ein Spaziergang zwischen den Bäumen besonders schön. Und wenn die Äpfel reif sind, lockt vielleicht sogar eine frische Ernte.

Fotos: Förde Fräulein



Gönn dir eine besondere Auszeit mit zeremoniellem Kakao.



TIPP 4: EINE BESONDERE AUSZEIT MIT ZEREMONIELLEM KAKAO IN DER RITUALMANUFAKTUR

Nach dem Bummeln und Entdecken darf es ruhig ein bisschen gemütlicher werden. Dafür habe ich in Nortorf einen Ort gefunden, der mich besonders neugierig gemacht hat: die Ritualmanufaktur. Etwas versteckt, in einem wirklich schönen Gebäude in der alten Mühle, findest du hier eine ganz besondere Auswahl an Produkten rund um Kakao, Tee, Gewürze, Räucherwerk und kleine Rituale für den Alltag. Es ist ein Ort, an dem du dir Zeit nehmen und in Ruhe umschauen kannst. Das Besondere: Hier kannst du nicht nur verschiedene Produkte entdecken, sondern auch zeremoniellen Kakao kennenlernen und vor Ort probieren. Anders als der klassische Kakao aus dem Supermarkt wird dieser aus schonend verarbeitetem Rohkakao hergestellt und ganz bewusst genossen. Eine Tasse davon zu probieren, ist eine schöne Gelegenheit, etwas Neues kennenzulernen und dir einen Moment für dich zu gönnen. Wenn du noch tiefer in das Thema eintauchen möchtest, kannst du dich auch über die angebotenen Kakaozeremonien informieren und dir online vorab einen Termin buchen.

TIPP 5: BLUMEN, DEKO UND KREATIVE IDEEN BEI DER GÄRTNEREI SCHNACK

An Blumen komme ich nur schwer vorbei. Deshalb durfte bei meinem Ausflug nach Nortorf natürlich auch ein Besuch bei der Gärtnerei Schnack nicht fehlen. Für mich ist dieser Laden zu jeder Jahreszeit etwas Besonderes. Schon beim Umschauen gibt es so viel zu entdecken: wunderschöne Blumen, saisonale Dekoration und jede Menge Ideen, wie du es dir zu Hause noch ein bisschen gemütlicher machen kannst. Ich liebe es, durch die Auswahl zu stöbern, mich inspirieren zu lassen und vielleicht noch das eine oder andere Pflänzchen oder Deko-Schätzchen mitzunehmen. Hier könnte ich wirklich die Zeit vergessen! Und falls du nicht nur gerne dekorierst, sondern auch selbst kreativ wirst, habe ich noch einen richtig schönen Tipp für dich: Die Gärtnerei Schnack bietet verschiedene DIY-Angebote und Workshops an. Dazu gehören beispielsweise Kurse, bei denen du deinen eigenen Herbst- oder Adventskranz gestalten kannst.







So schöne, herbstliche Pflanzen und Deko-Schätze!

Noch mehr Ausflugs- und Geheimtipps findest du auf www.foerdefraeulein.de und auf Instagram unter @foerde_fraeulein.

Fotos: Förde Fräulein



Wenn’s um Immobilien geht …

…dann zur Förde Sparkasse.

Ihr Maklerteam in Kiel.

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

Unsere Kundenbewertungen:

★★★★★

EXZELLENT* (4,9 von 5,0)

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

Förde Sparkasse

STADT-GESCHEHEN

Das Tiny Rathaus legt eine Winterpause ein, doch die Stadt schläft nicht. Wir haben neue Geschichten, aktuelle Entwicklungen und frische News aus Kiel für dich gesammelt.







Im Tiny Rathaus kommen Verwaltung, Vereine und Initiativen mit Bürger*innen direkt ins Gespräch.

ERFOLGREICH DURCH DIE KIELREGION

Sieben Monate, 30 Standorte und jede Menge Begegnungen: Das Tiny Rathaus beendet seine Saison und verabschiedet sich in die Winterpause.

Von Kiel über den Kreis Rendsburg-Eckernförde bis in den Kreis Plön war das Tiny Rathaus in den vergangenen Monaten unterwegs. Der mobile Beteiligungsraum brachte Verwaltung, Mitgestaltung und Engagement direkt dorthin, wo die Menschen leben – und sorgte dabei für viele Gespräche, neue Kontakte und unkomplizierten Austausch. An insgesamt 94 Einsatztagen fanden 144 Programmpunkte statt. 102 Akteur*innen aus Vereinen, Organisationen und Verwaltungen gestalteten das Angebot mit. Von Informationsveranstaltungen über Mitmach-Aktionen bis hin zu Beratungen und Diskussionsrunden zeigte sich dabei immer wieder, wie vielseitig das Tiny Rathaus genutzt werden kann. „Das Tiny Rathaus bringt Verwaltung, Beteiligung und gesellschaftliches Engagement direkt zu den Menschen in der KielRegion. Die große Vielfalt der Angebote und die hohe Zahl beteiligter Akteur*innen zeigen, wie wertvoll persönliche Begegnungen und direkter Austausch für eine lebendige Region sind“, sagt Robert Semkow, Geschäftsführer der KielRegion GmbH.



OB Dr. Samet Yilmaz nutzte das Tiny Rathaus an mehreren Standorten für den Austausch mit Bürger*innen

DIREKTER DRAHT INS RATHAUS

Besonders gefragt waren in dieser Saison die Bürgermeister-Sprechstunden. In Kiel nutzte Oberbürgermeister Dr. Samet Yilmaz das Tiny Rathaus an verschiedenen Standorten, um direkt mit Bürger*innen ins Gespräch zu kommen. Die Termine zeigten, wie wichtig niedrigschwellige Möglichkeiten für den Austausch zwischen Verwaltung und Bevölkerung sind. Auch an anderen Orten wurde das Tiny Rathaus ganz unterschiedlich bespielt. In Dietrichsdorf, Elmschenhagen und am Blücherplatz organisierten die Anlaufstellen Nachbarschaft gemeinsam mit lokalen Initiativen Programme rund um Demokratie, Vielfalt und Mitwirkung. In Rendswühren brachte der Hof Viehbrook Schulklassen das Thema Demokratie näher und ließ sie spielerisch eine Bürgermeisterwahl erleben. In Kronshagen entstand gemeinsam mit zahlreichen lokalen Akteur*innen ein buntes Programm mit Energieberatung, offenen Sprechstunden, Nachhaltigkeitsthemen und Unterstützung bei digitalen Verwaltungsangeboten. Auch Organisationen und Verwaltungsstellen waren mehrfach mit dabei – darunter „Frau & Beruf“ der Fortbildungsakademie der Wirtschaft, die Stabsstelle Stadtbahn der Landeshauptstadt Kiel und der Deutsche Gewerkschaftsbund Kiel Region.

NACH DER SAISON IST VOR DER SAISON

Das Tiny Rathaus ist Teil des Projekts SmarterLeben | KielRegion und bringt Information, Beteiligung und Austausch direkt in Stadtteile, Gemeinden und Kommunen der Region. Nach dem Saisonende laufen bereits die Vorbereitungen für das kommende Jahr. Auch 2027 soll das Tiny Rathaus wieder auf Tour gehen. Der Anmeldezeitraum startet Ende Januar. Mehr unter www.kielregion.de/tinyrathaus

KielRegion SmarterLeben

Gefördert durch:
Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
KFW

Fotos: @Anne-Lena Cordts, @KielRegion, @Lh Kiel

STUDENTIN GIULIANA (22) WILL WISSEN:

WIE VIEL KIWO TUT KIEL GUT?

Segen oder Stress? Studentin Giuliana untersucht, wie die Kieler Woche die Lebensqualität der Anwohnerinnen und Anwohner beeinflusst.

Jeden Juni verwandelt sich Kiel in eine riesige Partymeile. Für die einen ist die Kieler Woche das absolute Highlight des Jahres, für andere bedeutet sie vor allem Müll, Lärm und verstopfte Straßen. Doch wie wirkt sich das Großevent wirklich auf das Gefühl der Menschen aus, die hier leben? Genau das will Giuliana Müller (22) herausfinden.

Die gebürtige NRWlerin studiert dual Tourismusmanagement mit Schwerpunkt Eventmanagement an der IU Kiel und arbeitet bei der Halle 400. „Mich fasziniert es, die monatelange Planung am Ende als fertiges Event vor Ort zu erleben“, erzählt sie. Auch die Kieler Woche besuchte sie schon vor ihrem Umzug an die Förde regelmäßig. Seit sie selbst in Kiel wohnt, nimmt sie den Ausnahmezustand jedoch auch aus der Anwohnerperspektive wahr.



Studentin Giuliana Müller (22) widmet ihre Bachelorarbeit der Lebensqualität während der Kieler Woche.

OVERTOURISM VOR DER EIGENEN HAUSTÜR

Aus ihrer Begeisterung für das Thema Overtourism entstand die Idee zu ihrer Bachelorarbeit: eine wissenschaftliche Untersuchung zur wahrgenommenen Lebensqualität der Kieler Bevölkerung während der KiWo. „Für viele schafft die Kieler Woche Gemeinschaft und Lebensfreude, andere stören sich an Verkehrseinschränkungen, Lärm und Müll“, erklärt Giuliana. „Besonders spannend ist die Frage nach dem Gleichgewicht: Wie sehr profitiert man persönlich im Vergleich zu den Einschränkungen im Alltag?“
Dabei geht es ihr keineswegs darum, das Traditionsevent schlechtzureden. Ganz im Gegenteil: Giuliana genießt die KiWo selbst sehr. Doch sie weiß, dass die Stadtbevölkerung vielfältig ist. „Kiel ist nicht schwarz oder weiß. Von der 16-jährigen Schülerin bis zur Generation 80+ betreffen die Veränderungen alle Generationen. Nur wenn wir alle Perspektiven einbeziehen, bekommen wir ein ehrliches Gesamtbild.“

EIN SPRACHROHR FÜR DIE BEVÖLKERUNG

Ihre Ergebnisse sollen mehr sein als nur eine Note im Studium. Giuliana sieht in ihrer Arbeit eine echte Chance für Kiels Zukunft: „Ich möchte die Perspektive der Bevölkerung sichtbar machen. Wenn die Daten der Stadt oder den Veranstaltern am Ende als Impuls dienen, um zu zeigen, wo es gut läuft und wo noch an Stellschrauben gedreht werden kann, wäre das ein großartiger Erfolg.“

Wer mitgestalten und seine Meinung zur Kieler Woche abgeben möchte, kann ab sofort an Giulianas anonymen Befragung teilnehmen (Dauer: ca. 6 Minuten).

Jetzt scannen & mitmachen: Giulianas Umfrage zur Kieler Woche!

ANZEIGE



Foto: Adobe Stock

ENDLICH PLATZ SCHAFFEN

Bei Zeitanker in der Holtenauer Straße 88 kannst du dein Silberbesteck und versilbertes Besteck in einen kleinen Weihnachtsbonus umwandeln.

Hand aufs Herz: Liegt dein Silberbesteck im Keller, auf dem Dachboden oder in der Küchenschublade – unbenutzt seit Jahren, weil das Edelstahlbesteck im Alltag längst alles übernimmt? Und wirst du es an Weihnachten wirklich polieren und aufdecken? Wenn die ehrliche Antwort „nein“ lautet, ist jetzt der richtige Moment, Raum zu schaffen und das Silberbesteck zu verkaufen.
Zeitanker in der Holtenauer Straße 88 kauft Silberbesteck und versilbertes Besteck fair und unkompliziert an. Bring deine Teile einfach so mit, wie sie zu Hause liegen – ohne Termin, ohne Vorbereitung. Komm spontan während der Öffnungszeiten vorbei: montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr und 16 bis 19 Uhr. Ein Termin ist nicht erforderlich.
Der Vorteil: Weniger Ballast im Zuhause, mehr Platz im Schrank – und ein Plus fürs Portemonnaie. So fühlt sich die Vorweihnachtszeit gleich entspannter an, ganz ohne Grübeln, ob das gute Silber „irgendwann“ doch noch zum Einsatz kommt. Neben Silberbesteck kauft Zeitanker auch Gold- und Silberschmuck sowie Zahngold an. Einfach vorbeikommen, prüfen lassen, entscheiden – schnell, seriös und nachvollziehbar.

Zeitanker, Holtenauer Straße 88, Kiel
www.zeitanker.eu

Machen Sie einen Anfang: Jetzt Gold und Silber verkaufen!



Zeitanker kauft an:
- Goldschmuck
- Goldbanduhren
- Zahngold
- Silberschmuck
- Silberbesteck
- versilbertes Besteck
- Zinnbecher, Zinnteller

ZEITANKER
Inhaber Timo Keil

Holtenauer Straße 88, Kiel
Tel. (0431) 565178
www.zeitanker.eu

montags–freitags
10–14 Uhr
16–19 Uhr
samstags geschlossen







EISIGE EXTRAVAGANZEN

STADTWERKE EISFESTIVAL 2026

Ab dem 18. November ist es wieder soweit: Das Stadtwerke Eisfestival ist eine feste Größe in Kiel und sorgt während der achtwöchigen Saison für winterliches Vergnügen.

Seit 25 Jahren gehört das Stadtwerke Eisfestival fest zum Kieler Winter. Vom 18. November bis 17. Januar 2027 wird am Germaniahafen wieder geschlittert, gelacht und um die besten Treffer beim Stockschießen gekämpft – mit direktem Blick auf die Förde.

EISSPASS FÜR ALLE

Die vollständig überdachte Eisbahn ist ab 13 Uhr geöffnet, an Wochenenden und in den Ferien bereits ab 10 Uhr. Wer keine eigenen Schlittschuhe hat, kann sich vor Ort ausstatten und direkt loslegen. Neben dem freien Eislaufen warten Stockschießen, Kindergeburtstage sowie Firmen- und Weihnachtsfeiern in beheizten Event-Räumen.

DA LÄUFT NOCH MEHR

Auch Schulklassen können spezielle Angebote buchen, und wer es sportlicher mag, sichert sich einen Startplatz für das Stadtwerke Kiel MASTERS. Für die kleine Pause zwischendurch gibt es warme und kalte Getränke sowie Snacks vor Ort.

18. November bis 17. Januar 2027
Germaniahafen Kiel

Fotos: Kiel Marketing - Kai Kokott / Jan Michael Böckmann





Foto: Adobe Stock

GUTE IDEEN FÜR EIN NACHHALTIGERES KIEL

Wer in Kiel eine Idee hat, die unsere Stadt ein Stück nachhaltiger machen kann, bekommt 2027 wieder Unterstützung. Die Landeshauptstadt stellt dafür insgesamt 50.000 Euro bereit. Vereine, Organisationen und Initiativen können ihre Anträge noch bis zum 8. November einreichen.

Gefördert werden Projekte mit einem klaren Nachhaltigkeitsfokus. Thematisch ist dabei einiges möglich: von Energie und Mobilität über Ernährung, Kreislaufwirtschaft und Tauschdienste bis hin zu lokaler Produktion, sozialem Unternehmertum oder Bildung für nachhaltige Entwicklung. Entscheidend ist, dass die Idee vor Ort etwas bewegt und zu einer nachhaltigen Entwicklung in Kiel beiträgt.

VON DER IDEE ZUM PROJEKT

Mit dem Förderfonds möchte die Stadt Projekte unterstützen, die neue Ansätze ausprobieren, Menschen zum Mitmachen motivieren und nachhaltiges Handeln im Alltag sichtbarer machen. Grundlage sind die 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen, die sogenannten Sustainable Development Goals. Die Antragstellung läuft digital. Alle Informationen zum Förderverfahren, zur Förderrichtlinie und zum Antragsformular gibt es unter www.kiel.de/durchstarten im Bereich Projektförderung. Unterlagen müssen nicht zusätzlich per Post eingereicht werden. Welche Projekte gefördert werden, entscheidet die Jury voraussichtlich Anfang Dezember. Die Bewilligung steht unter dem Vorbehalt, dass die entsprechenden Haushaltsmittel bereitgestellt werden.
Wer noch auf der Suche nach Inspiration ist, kann außerdem einen Blick in den dritten Kieler Nachhaltigkeitsbericht 2026 werfen. Er beleuchtet erstmals alle 17 Nachhaltigkeitsziele und zeigt anhand zahlreicher Projekte, Entwicklungen und Herausforderungen, wie vielfältig Nachhaltigkeit in Kiel bereits gedacht und umgesetzt wird.

Antragsfrist: 8. November
Infos und Antrag: www.kiel.de/durchstarten
Nachhaltigkeitsbericht: www.kiel.de/vlr
Fragen: nachhaltigkeit@kiel.de

ANZEIGE

ERBRECHT – RECHTSTIPP & AKTUELLES

Die Lebensgefährtin wird's – so urteilte 2022 das saarländische Oberlandesgericht zu einem privatschriftlichen Testament. In grammatikalisch problematischer Formulierung verfügte der Erblasser, dass seine Lebensgefährtin als Erbin für sein Haus (Villa) eingesetzt werden solle. Das Barvermögen bei der S. Bank erwirbt die Lebensgefährtin. Grün- und Ackerflächen „vererbte" er Nichten und Neffen.
Wenn aufgrund mangelnder Sprach- und Grammatikkenntnisse mit den eigenen Worten nicht exakt das Gewollte zum Ausdruck gebracht wird, muss ein Testament nach seinem Wortsinn und unter Berücksichtigung der bekannten Begleitumstände hinterfragt werden. Trotz des Wortlauts kann man im Zweifel nicht annehmen, dass der Erblasser alle benannten Personen als Erben einsetzen wollte, wenn er diese mit einzelnen Vermögensgegenständen bedacht hat. Das Oberlandesgericht grenzte nach dem Wert ab. Wenn – wie hier – das wesentliche Vermögen des Erblassers der Lebensgefährtin zugewandt werden sollte, wollte der Erblasser sie erkennbar als seine unmittelbare Rechtsnachfolgerin einsetzen. Im Ergebnis spricht die Übertragung des wesentlichen Vermögens dafür, dass der Erblasser die Lebensgefährtin zur Alleinerbin einsetzen wollte. Nichten und Neffen waren lediglich geringfügige Vermächtnisse zugedacht.

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



Foto: Angelika Adelmann-Beckschewe

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



Foto: G2Baraniak

VENEDIG UNTER WASSER

Wie könnte Venedig in einer möglichen Zukunft aussehen? Die multimediale Performance „Venedig unter – A Cyborg Tour“ verbindet Klimawandel, künstliche Intelligenz und Meeresforschung zu einem ungewöhnlichen Theaterabend im KulturForum Kiel.

Eine Forschungsstation mitten in der versunkenen Lagunenstadt öffnet ihre Tore. Noch vor der offiziellen Eröffnung führt die künstliche Intelligenz Cyb die Influencerin und Klimaaktivistin Meg sowie den Journalisten Bruno auf eine Tour in die Tiefe. Was zunächst wie ein spektakulärer Tauchgang beginnt, entwickelt sich zu einer Reise durch Erinnerungen, versunkene Paläste und die verdrängte Realität des Klimawandels. Originalaufnahmen eines Unterwasserroboters des GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel treffen dabei auf Live-Performance und Projektionen. So entsteht ein Szenario, das bewusst mit einer möglichen Zukunft spielt und Fragen stellt, die weit über Venedig hinausreichen: Was sind wir bereit zu akzeptieren – und was verdrängen wir lieber?

SCIENCE MEETS ART

Zur Kieler Premiere am 4. November gehört außerdem ein Impulsvortrag von Prof. Dr. Arne Biastoch vom GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Im Anschluss ist ein Publikumsgespräch geplant. Weitere Vorstellungen im KulturForum folgen am 6., 11., 13., 14. und 15. November. Tickets: factory-theater.reservix.de

ANZEIGE

JUGEND IST AUCH KEINE LÖSUNG

Wir verlosen 2x2 Tickets unter kielerleben.de/gewinnspiele

Warum altern wir eigentlich? Kult-Comedian FiL geht dieser Frage am Dienstag, den 10. November, in der Kieler Hansa48 auf den Grund – und hat eine verblüffende Antwort parat.

37 LEKTIONEN GEGEN DEN VERFALL

FiL, der gramlose Grübler und flinke Linke ohne Pinke-Pinke, räumt in seinem neuen Live-Programm mit genau diesen Illusionen auf. In 37 stark simplifizierten Lektionen zeigt der Berliner Kult-Comedian und Comiczeichner unerbittlich: Dem ist leider absolut nicht so. Das Alter ist eine traurige Tatsache und wir sind alle alt – ja, du auch! Doch verzweifeln gilt nicht, denn der raue Schlaue und Bottleflipper ohne Tripper lässt sein Publikum keineswegs im Regen stehen. FiL hat einen verblüffend komplizierten, aber hochgradig tröstlichen Ausweg parat, der eine echte Offenbarung verspricht.

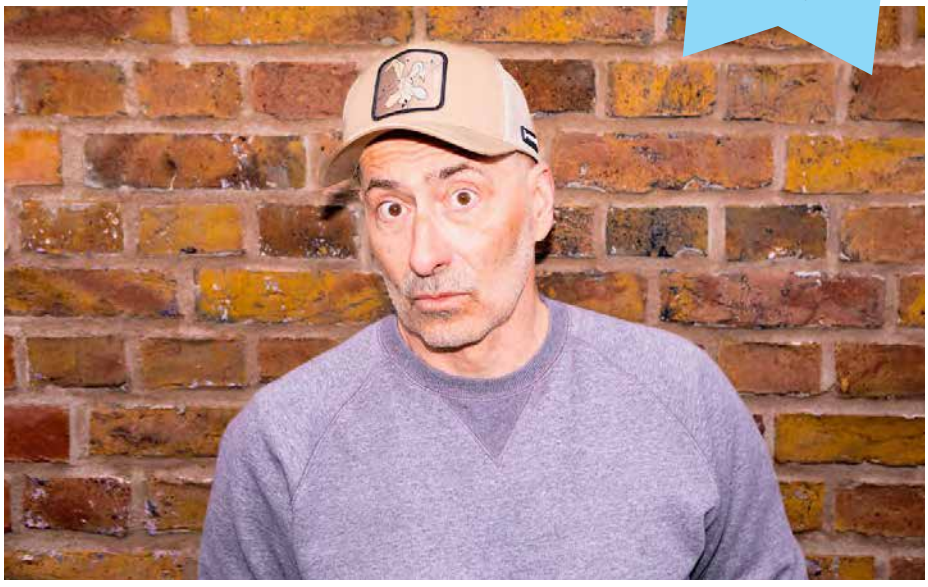


Foto: Niels Blazyczek

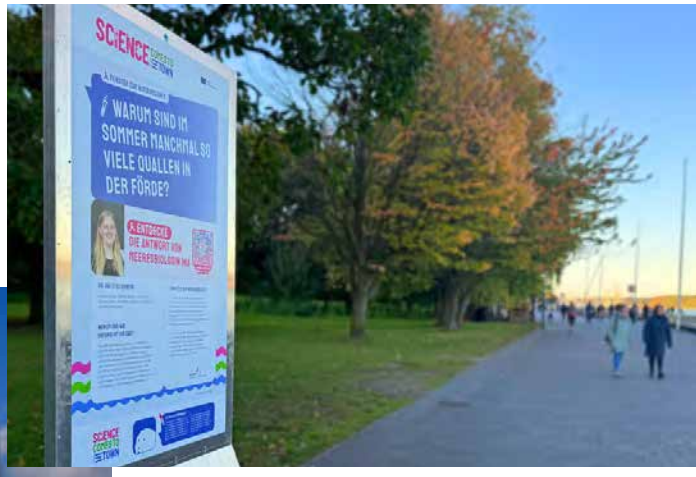
Welcher das ist, bleibt vorab natürlich streng geheim. Und sollte die weise Erleuchtung auf der Bühne wider Erwarten doch nicht auf Anhieb zünden, stehen vor, während und nach der Show garantiert ausreichend kühle, alkoholische Erfrischungsgetränke in der Hansa48 bereit. Ein Abend voller absurdem Humor, Tiefsinn und garantierter Lachfalten-Gefahr!

10. November • Hansa48

WISSENSCHAFT ZUM ENTDECKEN:

MIT DER STADTRALLYE DURCH KIEL

Wie viel Forschung steckt in unserem Alltag? Eine Stadtrallye lädt dazu ein, Kiel mit neugierigen Augen zu erkunden und nebenbei überraschende Antworten auf Fragen aus der Wissenschaft, Geschichte und Technik zu entdecken.





Gab es schon in der Steinzeit Patchworkfamilien? Was hat der Wetterbericht mit Forschung zu tun? Und wie viel Wissenschaft steckt eigentlich in deinem Smartphone? Wer sich darüber schon einmal Gedanken gemacht hat, bekommt jetzt mitten in Kiel spannende Antworten. Im Rahmen von Science Comes to Town lädt die Stadtrallye „Fenster zur Wissenschaft“ dazu ein, Kiel aus einer ganz neuen Perspektive kennenzulernen.

22 STATIONEN VOLLER FRAGEN

An insgesamt 22 Orten im Kieler Stadtgebiet warten Fragen aus ganz unterschiedlichen Themenwelten. Sie reichen vom Meer über Technik und Alltag bis hin zur Antike. Mal geht es um Dinge, die uns täglich begegnen, mal um überraschende Zusammenhäge, über die man vermutlich noch nie nachgedacht hat. Die Antworten gibt es unkompliziert direkt vor Ort: Ein QR-Code führt zu den jeweiligen Informationen auf dem Smartphone. Eine App muss dafür nicht installiert werden, auch eine Anmeldung ist nicht nötig. Hinter den Inhalten stehen Forschende aus Kiel und der Region, die zeigen, wie eng Wissenschaft mit unserem täglichen Leben verbunden ist. So wird aus einem gewöhnlichen Stadtbummel schnell eine kleine Forschungsreise.

MITMACHEN, WISSEN TESTEN

Wer nicht nur lesen, sondern selbst aktiv werden möchte, kann sich beim begleitenden Quiz ausprobieren. Alle Informationen und die Mitmachkarten sind direkt an den Stelen der Stadtrallye erhältlich. Zusätzlich gibt es sie an mehreren Infopoints in der Stadt: im SEALEVEL in der Holstenstraße, beim Welcome Center Kiel am Stresemannplatz sowie in der Stadtteilbücherei Gaarden in der Elisabethstraße. Damit lässt sich die Rallye ganz flexibel in einen Stadtbesuch integrieren – egal, ob du gezielt mehrere Stationen ansteuerst oder einzelne „Fenster zur Wissenschaft“ spontan auf deinem Weg entdeckst.



So wird jeder Spaziergang zur Entdeckungstour.

KLEINE ENTDECKER*INNEN

Auch für Kinder gibt es ein eigenes Angebot. Im SEALEVEL wartet ein Quiz, das Neugier wecken und Wissenschaft spielerisch erlebbar machen soll. Mit Bilderrätseln und weiteren Aufgaben richtet sich die Stadtrallye damit ausdrücklich auch an junge Forscher*innen. So wird die Entdeckungstour durch Kiel zu einem Erlebnis für die ganze Familie. Und wer aufmerksam miträtselt, kann dabei nicht nur neues Wissen sammeln, sondern auch Gewinne entdecken.

SCIENCE COMES TO TOWN 2026

Finanziert von der Europäischen Union

WISSENSCHAFTSSTADT

Die Stadtrallye ist Teil von Science Comes to Town. Gemeinsam mit Brest und Split wird Kiel 2026 zu einem Zentrum der europäischen Wissenschaft. Mehr als 1.000 Aktionen und über 70 Partner sollen Wissenschaft dabei sichtbar, verständlich und erlebbar machen. „Fenster zur Wissenschaft“ bringt dieses Prinzip direkt in den Kieler Alltag: Forschung findet hier nicht nur im Labor oder an der Universität statt, sondern begegnet dir mitten in der Stadt – auf Straßen, Plätzen und beim nächsten Spaziergang. Wer Lust bekommen hat, selbst auf Entdeckungstour zu gehen, findet alle weiteren Informationen unter www.sctt-kiel.de.

Fotos: KielRegion

ANZEIGE

45 JAHRE MITTEN IM LEBEN

Das Altenzentrum St. Nicolai in Kiel feiert in diesem Jahr sein 45-jähriges Bestehen. Gleichzeitig startet eine der größten Sanierungen der Hausgeschichte.



Ein Zuhause mitten im Quartier – seit 45 Jahren und auch in Zukunft.

Foto: Diakonisches Werk Altholstein

Individuelle Begleitung, Gemeinschaft und Innovation prägen das Altenzentrum seit 45 Jahren. Als eine der großen Pflegeeinrichtungen Kiels ist das **Altenzentrum St. Nicolai** fest im Quartier zwischen Schrevenpark und Holtenauer Straße verwurzelt. Mit sozialraumorientierten Konzepten und digitalen Lösungen zeigt es, wie moderne Pflege gelingen kann.

MEHR ALS PFLEGE

Hier wird nicht nur gepflegt, sondern auch gelebt, gelacht, erinnert und gefeiert. Das Angebot reicht von stationärer und ambulanter Pflege über Tages- und Kurzzeitpflege bis hin zu betreutem Wohnen – für ein sicheres Leben im Alter. Der Garten, Konzerte, Kunstausstellungen und Kooperationen mit lokalen Akteur*innen laden alle Interessierten herzlich ein. Ein Zuhause mitten im Quartier – seit 45 Jahren und auch in Zukunft.



Kontakt
bewerbungen@diakonie-altholstein.de
04321 25051262
jobs.diakonie-altholstein.de

Pflege
Diakonie Altholstein

ANZEIGE

NEUE ADRESSE FÜR BESONDERE WERTE

In der Kieler Innenstadt gibt es eine neue Anlaufstelle für alle, die besondere Stücke schätzen, verkaufen oder versteigern lassen möchten: In der Küterstraße 1–3 hat das Auktionshaus **Küstengold** eröffnet. Unter einem Dach werden dort Gold, Silber, Münzen, Uhren, Antiquitäten und Kunst angekauft und zur Auktion angeboten. Bei der Bewertung zählt dabei nicht allein der reine Materialwert. Auch Machart, Alter, Erhaltungszustand und ein möglicher Sammlerwert fließen in die Einschätzung ein. So können auch Stücke interessant sein, deren besonderer Wert auf den ersten Blick gar nicht erkennbar ist. Wer wissen möchte, was sich hinter einem Schmuckstück, einer Uhr oder einem alten Fundstück verbirgt, kann eine kostenlose und diskrete Bewertung in Anspruch nehmen. Zusätzlich bietet Küstengold kostenlose Hausbesuche in ganz Schleswig-Holstein an – praktisch etwa bei größeren Sammlungen oder schwer zu transportierenden Objekten.

Foto: Küstengold



KÜSTENGOLD
AUKTIONSHAUS · MÜNZEN · SILBER · GOLDANKAUF
KIEL

NEUERÖFFNUNG

Unsere Leistungen im Überblick:
- Ankauf von Gold, Silber, Münzen, Uhren, Antiquitäten und Kunst
- Kostenlose Bewertung
- Kostenlose Hausbesuche in ganz Schleswig-Holstein

Küterstraße 1–3 · 24103 Kiel
Tel. 0176 3049 8332 · info@kuestengold-kiel.de · www.kuestengold-kiel.de

Öffnungszeiten:
Mo–Fr 10–13 und 14–17 Uhr · Sa 10–14 Uhr



KIEL IN BILDERN

Der Bildband „Kiel – Die Fördestadt“ versammelt auf 72 Seiten unterschiedliche Ansichten der Stadt. Zu sehen sind bekannte Orte wie die Häfen, der Rathausplatz und das Schifffahrtsmuseum, aber auch Perspektiven, die man nicht jeden Tag im Blick hat. Die begleitenden Texte sind auf Deutsch, Englisch und Französisch verfasst. Damit eignet sich das Buch sowohl für Kieler*innen als auch für Menschen, die die Stadt besucht haben oder einen Bezug zur Förde haben. Ein unkomplizierter Geschenktipp für alle, die Kiel gern in Bildern festhalten – oder die Stadt einfach noch einmal neu anschauen möchten.

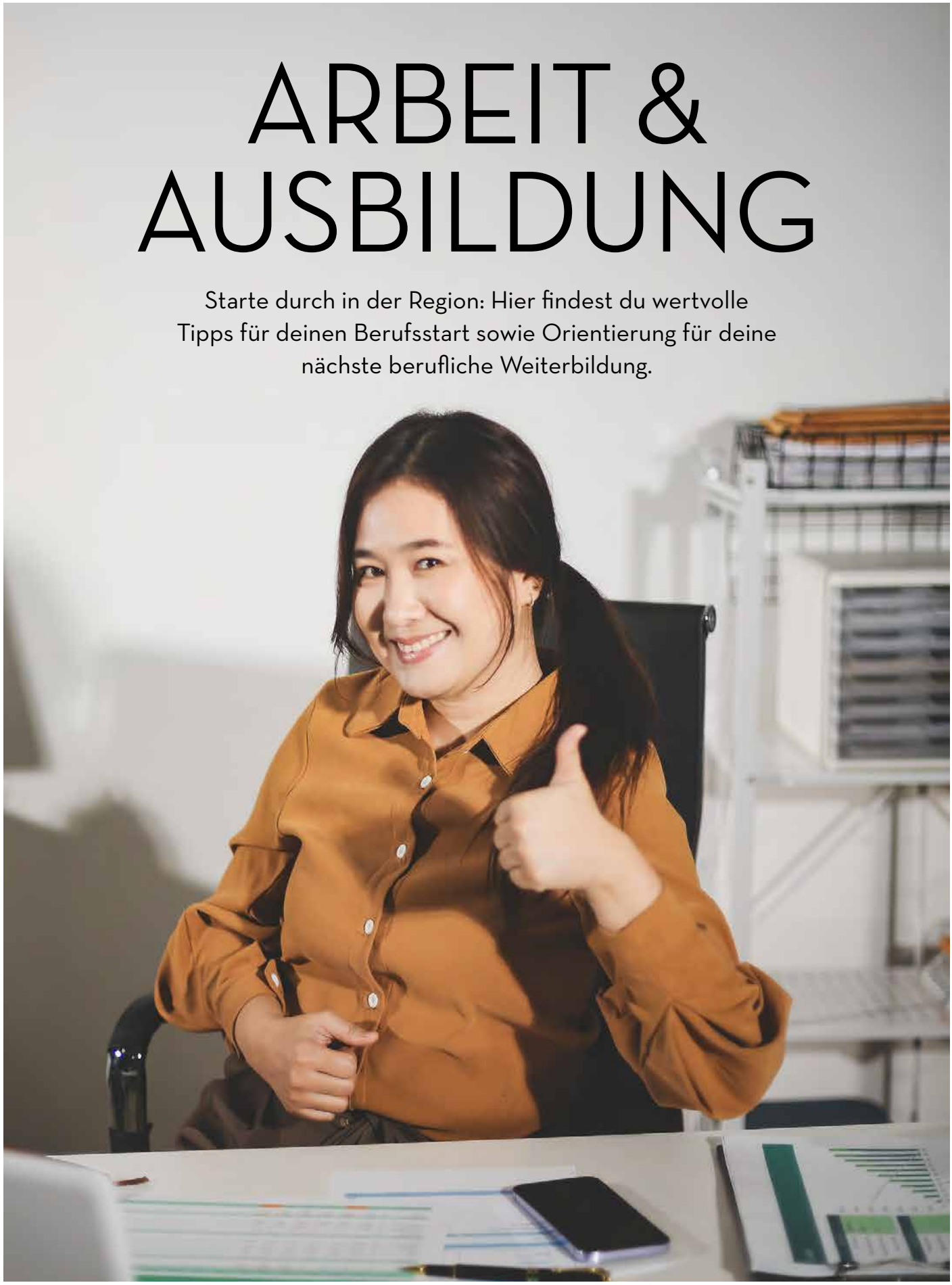
Arnd Hering, Nadine Sorgenfrei: „Kiel – Die Fördestadt“
Wartberg Verlag, 72 Seiten, 18,90 Euro

Foto: Wartberg Verlag



ARBEIT & AUSBILDUNG

Starte durch in der Region: Hier findest du wertvolle Tipps für deinen Berufsstart sowie Orientierung für deine nächste berufliche Weiterbildung.



Fotos: Adobe Stock (1)

FINANZ-CHECK AUF DEM CAMPUS

Knapp bei Kasse im Studium? Das Studentenwerk SH informiert im November direkt in den Kieler Mensen über BAföG, Wohngeld & Co.

Mit dem Semesterstart steigen oft Miete, Lehrmaterialien und Lebenshaltungskosten. Um Licht in den Paragrafendschungel der Studienfinanzierung zu bringen, kommt das Studentenwerk Schleswig-Holstein im November unter dem Motto „Knapp bei Kasse? Beratung lohnt sich!“ direkt in die Kieler Mensen.
Vor Ort beraten Fachkräfte des Amtes für Ausbildungsförderung und der Beratung Studentisches Leben unkompliziert zu BAföG, Wohngeld, Elternunterhalt, Nebenjobs und Stipendien. Sie räumen mit BAföG-Mythen bezüglich Elterneinkommen oder Schuldenangst auf und helfen, Ansprüche durchzusetzen. Zudem gibt es Infos zur Studienstarthilfe (1.000 Euro Einmalzahlung) sowie zum Härtefallfonds und ein Glücksrad mit Preisen. Alternativ ist eine Beratung per E-Mail (beratung.ki@studentenwerk.sh) oder Online-Termin möglich.

DIE INFOTERMINE IM ÜBERBLICK:

3. November: 11.30–13.30 Uhr | Mensa II (Leibnizstraße)

10. November: 11 –14 Uhr | Schwentine Mensa (Grenzstraße)

17. November: 11 –14 Uhr | Mensa I (Westring)

Foto: Felix Noak

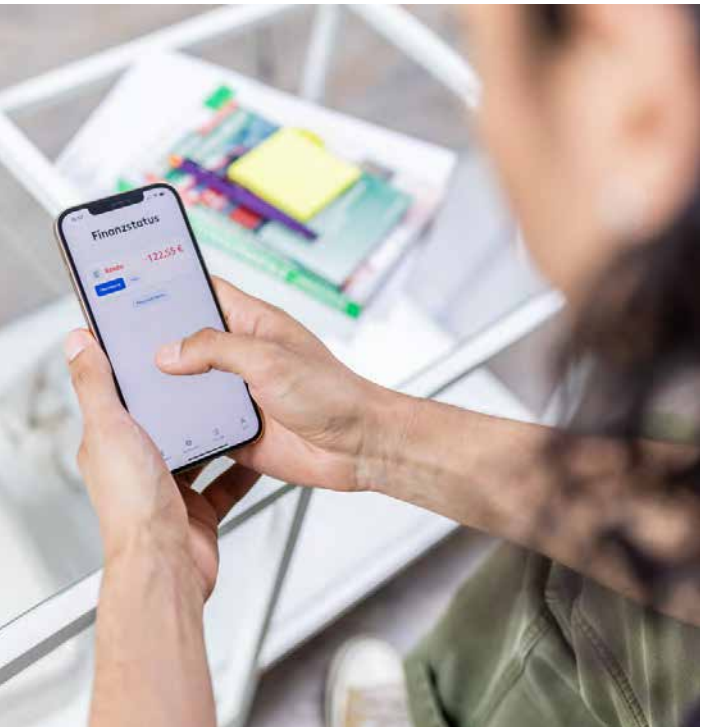




Foto: Berufsbildungsstätte Kiel

ANZEIGE

AB JANUAR 2027:
MASTERCLASS FRISEUR IN KIEL

Du bist Friseurgesellin oder Friseurgeselle und willst deine beruflichen Möglichkeiten erweitern? Der Meistertitel eröffnet dir Perspektiven in der Selbstständigkeit, Führung und Ausbildung. Mit der Masterclass an der **Berufsbildungsstätte Kiel** wirst du umfassend auf die Meisterprüfung vorbereitet. Auf dem Programm stehen fachpraktische und fachtheoretische Inhalte ebenso wie betriebswirtschaftliche Grundlagen und die Themen Ausbildung und Führung. Erfahrene Dozentinnen und Dozenten begleiten dich durch die praxisnahe Weiterbildung.
Der nächste Kurs startet am 11. Januar 2027. Über Inhalte, Ablauf und Fördermöglichkeiten kannst du dich bei der Informationsveranstaltung am 2. November um 15 Uhr direkt vor Ort in der Berufsbildungsstätte Kiel informieren. Melde dich vorab per E-Mail zur Informationsveranstaltung an und erfahre mehr über deinen Weg zum Meistertitel:

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

KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und neue Bücherwelten!



E-Paper für nur 1 EURO testen*

JETZT BESTELLEN:
buecher-magazin.de/testabo
oder QR-Code scannen

*Nach Ende der Laufzeit von zwei Monaten geht der Bezug in ein Jahresabo von derzeit 28,90 € über.

ABO-ID: BU25HPE



ARBEITSMARKT IM PARADOXON

Obwohl Jobs da sind und Talente welche suchen, finden Angebot und Nachfrage immer seltener zusammen. Warum der Personalmangel die Teams belastet und was Bewerber*innen jetzt verlangen.

Steigende Lebenshaltungskosten, wirtschaftliche Unsicherheiten und ein angespannter Arbeitsmarkt prägen die Stimmung. Der aktuelle XING-Arbeitsmarktreport 2026 zeigt: 42 Prozent der Beschäftigten erleben die Jobsuche im Umfeld als schwieriger als früher – allen voran die 25- bis 34-Jährigen. Gleichzeitig schlagen 62 Prozent der HR-Verantwortlichen Alarm, weil die Besetzung offener Stellen spürbar komplizierter geworden ist. Zwar gehen oft viele Bewerbungen ein, doch die Qualifikationen passen selten: Bei 81 Prozent der Firmen liegt der Anteil geeigneter Kandidat*innen unter der Hälfte. „Die Situation ist paradox: Obwohl Angebot und Nachfrage grundsätzlich vorhanden sind, verschärft sich die Lage am Arbeitsmarkt“, so XING-Arbeitsmarktexperte Dr. Julian Stahl.

DRUCK AUF BESTEHENDE TEAMS STEIGT

Bleiben Stellen unbesetzt, steigen Druck und Arbeitsbelastung in den bestehenden Teams massiv. Die Quittung: Fast 30 Prozent beobachten, dass Mitarbeitende aufgrund der Überlastung kündigen. Personalmangel gilt damit als größter Produktivitätskiller im Alltag. Ein Hauptgrund liegt in der Kommunikation: Wechselwillige vermissen in Stellenanzeigen vor allem Angaben zu Gehalt (54 Prozent) und Arbeitszeiten (38 Prozent). Zudem fordern Bewerber*innen mehr Tempo und Klarheit im Prozess. Wer hier punktet, sichert sich in einem schwierigen Markt die besten Talente.

Foto: Adobe Stock



Digital gemanagt – jetzt neu mit Cockpit Immobilie.

Direkt infomieren unter:
foerde-sparkasse.de/cockpit-immobilie

LBS
Bausparkasse der Sparkassen

Weil’s um mehr als Geld geht.

Förde Sparkasse



ZEIT FÜR NEUE PERSPEKTIVEN

Beruflich neu durchstarten, als Führungskraft wachsen oder das eigene Team stärken: Im Arbeitsleben stellen sich immer wieder neue Fragen. Coaching, Beratung und Weiterbildung können dabei helfen, passende nächste Schritte zu entwickeln.

Vielleicht möchtest du dich beruflich verändern, weißt aber noch nicht, wohin. Vielleicht übernimmst du mehr Verantwortung und fragst dich, wie du deine neue Rolle gestalten möchtest. Oder du suchst für dein Unternehmen nach Möglichkeiten, Menschen zu gewinnen und ihre Fähigkeiten gezielt zu fördern. Die Ausgangspunkte sind unterschiedlich. Eine Frage verbindet sie: Was brauchen Menschen, um beruflich weiterzukommen?

WAS PASST ZU DIR?

Welche Aufgaben liegen dir? Was ist dir im Berufsalltag wichtig? Und welche deiner Fähigkeiten möchtest du stärker einbringen? Zwischen täglichen Verpflichtungen bleibt für solche Fragen manchmal wenig Raum. Dabei muss nicht sofort ein fertiger Plan stehen. Ein erster Schritt kann sein, die eigenen Erfahrungen, Stärken und Wünsche zu sortieren. Hier setzt Karrierecoaching an: Es unterstützt dich dabei, dein berufliches Profil zu schärfen und mögliche Wege zu erkunden. Aus einer vagen Vorstellung können so konkrete nächste Schritte werden.

GEMEINSAM BESSER ARBEITEN

Berufliche Entwicklung betrifft aber nicht nur den eigenen Karriereweg. Sie findet auch dort statt, wo Menschen zusammenarbeiten, Verantwortung teilen und unterschiedliche Erwartungen aufeinandertreffen. Wie möchtest du führen? Wie sprichst du schwierige Themen an? Und welche Verhaltensmuster stehen einer guten Verständigung möglicherweise im Weg? Coaching zu Führung und Kommunikation bietet Raum, solche Fragen zu bearbeiten und die eigene Haltung zu reflektieren. Bei Konflikten kann Mediation einen ergänzenden Weg bieten, unterschiedliche Sichtweisen zu verstehen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

POTENZIALE IM TEAM FÖRDERN

Auch aus Unternehmenssicht lohnt sich der Blick auf Entwicklungsmöglichkeiten. Welche Kompetenzen sind bereits im Team vorhanden? Welche Kenntnisse werden für neue Aufgaben gebraucht? Und wie lassen sich neue Mitarbeiter*innen finden und bestehende gezielt fördern? Beratung kann dabei unterstützen, andere Wege in der Personalsuche zu erschließen. Passende Weiterbildungen und Anpassungsqualifizierungen helfen beim Aufbau fachlicher Kompetenzen. Ergänzende Coachings richten den Blick auf individuelle Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten. Ob du deinen eigenen Weg überdenken oder dein Team voranbringen möchtest: Welche Unterstützung passt, hängt von deinem Anliegen ab. Die folgenden Seiten stellen unterschiedliche Ansätze aus Kiel vor.

Foto: Adobe Stock

ANZEIGE

GUTE FÜHRUNG BEGINNT BEIM MENSCHEN

Gute Führung braucht mehr als klare Entscheidungen und Unternehmensziele. Entscheidend ist auch, wie Menschen miteinander umgehen. Wertschätzung, Respekt, Anerkennung und eine klare Kommunikation schaffen Vertrauen, stärken die Zusammenarbeit und geben Orientierung.

Eileen Lachmann kennt die Herausforderungen moderner Führung aus unterschiedlichen Rollen. Die Volljuristin war viele Jahre als Unternehmensjuristin mit Schwerpunkt Arbeitsrecht tätig und zeitweise selbst Führungskraft. Seit 2020 verbindet sie diese Erfahrung mit ihrer Arbeit als systemischer Coach und Mediatorin. In Kiel und online begleitet sie Menschen bei beruflichen und persönlichen Herausforderungen. Im Mittelpunkt stehen dabei innere Klarheit, Konfliktfähigkeit und ein bewusster Umgang mit eigenen Mustern und Überzeugungen.

Foto: © Studioart Media GmbH



Mit SystemEmpowering arbeitet **Eileen Lachmann** an den Ursachen innerer Blockaden, etwa hinderlicher Glaubenssätze oder festgefahrener Verhaltensmuster. Sie setzt dort an, wo Verhalten entsteht. Lösen sich alte Muster, wird Veränderung leichter und kann dauerhaft wirken. Dazu kommen Mediation und Kommunikationsworkshops. So entsteht mehr Raum für gute Entscheidungen, tragfähige Beziehungen und gemeinsame Ziele. Mehr Informationen findest du unter www.eileenlachmann.de



Foto: Adobe Stock

MUTTERSCHUTZ: DIE LÜCKE BEI SELBSTSTÄNDIGEN

Während Angestellte durch den gesetzlichen Mutterschutz abgesichert sind, tragen schwangere Selbstständige ihr finanzielles Risiko oft allein. Warum die aktuelle Regelung schwere Lücken aufweist und was Betroffene jetzt beachten sollten.

Selbstständig, schwanger – und plötzlich steht neben der Lebensplanung auch die berufliche Existenz auf dem Spiel. Während das Mutterschutzgesetz für Angestellte greift, stehen selbstständige Frauen in Deutschland weitgehend ohne vergleichbaren Schutzschirm da. Zwar existieren freiwillige gesetzliche Absicherungen oder private Krankentagegeldtarife, doch diese greifen meist erst direkt um den Geburtstermin herum.

Besonders kritisch wird es, wenn bereits im Vorfeld schwangerschaftsbedingte Komplikationen auftreten und die Arbeit ruhen muss. Mangels Lohnersatzes arbeiten viele Betroffene weiter, obwohl sie eigentlich kürzertreten müssten. Frank Hippler, Vorstandsvorsitzender der IKK classic, fordert daher dringenden Handlungsbedarf: „Es ist nicht mehr hinnehmbar, dass selbstständige Frauen mit Kinderwunsch ohne verlässliche Absicherung dastehen." Die Krankenkasse setzt sich mit ihrer Initiative „Verlässlicher Mutterschutz für selbstständige Frauen" für Nachbesserungen ein. Rücklagen zu bilden und Verträge rechtzeitig anzupassen. Infos unter: www.ikk-classic.de

Eileen Lachmann
COACHING & MEDIATION

Gute Führung beginnt beim Menschen

Konflikte lösen. Muster verändern.
Glücklich leben & erfolgreich arbeiten.

Systemisches Coaching & Mediation.
In Kiel und online.



• Business Coaching • Mediation • Workshops

Eileen Lachmann | Coaching & Mediation
Holtenauer Straße 227 | 24106 Kiel
Kostenfreies Erstgespräch

Tel.: 0151 / 59 11 03 59
E-Mail: info@eileenlachmann.de
www.eileenlachmann.de

ANZEIGE

BERUFLICH KLARER SEHEN UND NEU DURCHSTARTEN

Ob nach dem Studium, einem Jobverlust oder einfach dem Gefühl, dass es so nicht weitergeht: **Vitalis C Karrierecoaching** in Kiel begleitet Menschen dabei, ihren beruflichen Weg neu zu sortieren – unter bestimmten Voraussetzungen sogar kostenfrei.

Ein beruflicher Neustart beginnt nicht mit dem Anschreiben, sondern mit einer ehrlichen Frage: Wo stehe ich, was kann ich wirklich gut – und wo liegen meine Chancen? Vitalis C ist seit 2013 als zertifizierter Bildungsträger in Kiel tätig und begleitet Menschen nach dem Abitur, nach dem Studium, nach der Arbeitslosigkeit oder mitten aus dem Beruf heraus.

ERST DER MENSCH, DANN DER LEBENSLAUF

Im Coaching steht immer der einzelne Mensch im Mittelpunkt. Denn hinter einer Veränderung steckt oft mehr als die Frage nach dem richtigen Lebenslauf: Unsicherheit nach vielen Absagen, fehlende Orientierung oder der Wunsch, endlich etwas zu ändern.

STEP BY STEP ZUM KLAREN BERUFLICHEN PROFIL

Deshalb startet jedes Coaching mit einer persönlichen Standortbestimmung. Gemeinsam wird geschaut, welche Stärken und Kompetenzen vorhanden sind, warum der bisherige Weg noch nicht aufging und welche Tätigkeitsfelder wirklich passen. Wichtig sind dabei die sogenannten Transferkompetenzen – also die Frage, wie sich Erfahrungen in ein verändertes Arbeitsumfeld übertragen lassen. So entsteht Schritt für Schritt ein klares berufliches Profil. Motivation und Selbstvertrauen gehören fest dazu. Denn eine Bewerbung überzeugt nur, wenn der Mensch selbst hinter seinem Weg steht. Darauf baut dann die konkrete Strategie auf: moderne Unterlagen, gezielte Stellensuche, Gesprächstraining, LinkedIn und der sinnvolle Einsatz von KI.



Beruflich endlich klarer sehen? Michael Gerth und das Team von Vitalic C Karrierecoaching begleiten dich dabei!

Foto: Vitalis C

FÖRDERUNG MÖGLICH

Das Karrierecoaching kann über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters gefördert werden – für Kund*innen ist es dann vollständig kostenfrei.

Weitere Infos erhalten Interessierte unter: www.vitalis-c.de, per Mail an info@vitalis-c.de oder Tel.: 040 / 883 507 74

vitalis C Karriere Coaching

Ihr Weg zu mehr Erfolg!

1. Individuell & bedarfsorientiert
Wir stellen den Menschen mit seinen Erfahrungen, Werten, Bedürfnissen und beruflichen Zielen in den Mittelpunkt. Unser Movable-Coaching-Ansatz ermöglicht eine flexible, maßgeschneiderte Begleitung.

2. Stärken- & potenzialorientiert
Wir erkennen vorhandene Kompetenzen, machen persönliche Ressourcen sichtbar und entwickeln daraus neue berufliche Perspektiven und Möglichkeiten.

3. Systemisch & ganzheitlich
Wir betrachten berufliche Entscheidungen im Zusammenhang mit Persönlichkeit, Lebenssituation, Motivation und individuellen Entwicklungsmöglichkeiten.

4. Praxisnah & arbeitsmarktorientiert
Wir verbinden persönliche Entwicklung mit aktuellen Anforderungen des Arbeitsmarktes und erarbeiten realistische, umsetzbare Bewerbungs- und Karrierestrategien.

5. Lösungsorientiert & nachhaltig
Wir schaffen Klarheit, stärken Selbstvertrauen und Eigenverantwortung und übersetzen Erkenntnisse in konkrete Handlungsschritte für eine langfristig erfolgreiche berufliche Entwicklung.



Vitalis C Karrierecoaching Michael Gerth
Hopfenstraße 1D • 24114 Kiel
Tel. 040 / 88 35 07 74 (gilt auch für Kiel) • info@vitalis-c.de
www.vitalis-c.de



Cilly Ottemann und ihr Team machen dein Unternehmen fit für die Arbeitswelt von morgen.

ANZEIGE

FIT FÜR DIE ARBEITSWELT VON MORGEN

Du möchtest dein Team weiterentwickeln, neue Fachkräfte gewinnen oder Mitarbeitende gezielt auf neue Aufgaben vorbereiten? **TERTIA** unterstützt Unternehmen in Kiel und der Region mit Qualifizierungen, Weiterbildungen und Coachings. Gemeinsam wird geschaut, welche Maßnahmen zu deinem Unternehmen passen – vom individuellen Qualifizierungsprogramm bis zur Anpassungsqualifizierung. Auch Coachings können helfen, Stärken auszubauen und Mitarbeitende fit für neue berufliche Anforderungen zu machen. Praktisch: Bei einem unverbindlichen Beratungsgespräch wird direkt geprüft, ob eine Förderung durch die Agentur für Arbeit, das Jobcenter oder andere Stellen möglich ist. Komm vorbei im Sophienblatt 88–90, Niederlassungsleitung: Cilly Ottemann.

Foto: TERTIA GmbH & Co. KG



ANZEIGE

MEISTER/-IN IM KFZ-TECHNIKER-HANDWERK

Fahrzeugtechnik wird immer komplexer – und damit steigen auch die Anforderungen an dein Know-how. In der berufsbegleitenden Masterclass Teil I+II mit Schwerpunkt Systemtechnik vertiefst du dein Wissen rund um Diagnose, Fehlersuche und Auftragsabwicklung. Dazu kommen Themen wie Kalkulation und Betriebsorganisation – eine gute Grundlage für mehr Verantwortung im Betrieb oder den Weg in die Selbstständigkeit. Die Masterclass startet am 16. April 2027 an der **BBS Kiel** und endet am 10. November 2028. Die Lehrgangskosten betragen 8.400 Euro.

Infoabende: 23. November und 14. Dezember 2026, jeweils um 17 Uhr.
Unverbindliche Anmeldung bei Kathrin Brassel:
Tel.: 0431 / 53 33 25 92, kbrassel@hwk-luebeck.de

Foto: Adobe Stock





WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Zwischen erster Weihnachtsdeko, Wärmepumpe, Immobilienfragen und neuen Möbeltrends machen wir es uns drinnen schon mal schön.



Foto: Adobe Stock

ANZEIGE

WEIHNACHTEN ZIEHT EIN

Lichterglanz, festliche Tafeln und liebevolle Geschenkideen: Im November verwandelt sich die Wohnboutique von Möbel Janz in eine stimmungsvolle Weihnachtswelt.



Foto: Möbel Janz

Den Auftakt macht das Einkaufswochenende vom 6. bis 8. November. Dann kannst du nicht nur die neu eröffnete Weihnachtsboutique entdecken, sondern auch von exklusiven Aktionsvorteilen profitieren. Am Sonntag, 8. November, öffnet **Möbel Janz** zum verkaufsoffenen Sonntag seine Türen. Doch auch danach lohnt sich ein Besuch: Die Weihnachtsboutique bleibt den gesamten November und selbstverständlich auch im Dezember geöffnet. So kannst du ganz in Ruhe stöbern, dich inspirieren lassen und deine Weihnachtsdekoration Stück für Stück zusammenstellen.

ALLES FÜR EINE FESTLICHE STIMMUNG

Ob neuer Baumschmuck, stilvolle Accessoires für die Festtafel, weihnachtliche Dekoration oder kleine und große Geschenkideen – die Auswahl lädt dazu ein, sich schon beim Bummeln auf Weihnachten einzustimmen. Die warm und gemütlich inszenierte Wohnboutique zeigt dabei, wie sich unterschiedliche Stile zu einer persönlichen Weihnachtswelt kombinieren lassen. Mit dabei sind bekannte Marken wie Musterring, ASA Selection und Rivièra Maison.

Zeitloses Porzellan von ASA Selection bringt Eleganz auf die Festtafel, ausgewählte Wohnaccessoires von Musterring setzen edle Akzente und Rivièra Maison sorgt mit seinem gemütlichen, teils maritim geprägten Stil für eine besonders wohnliche Atmosphäre. Wer also noch nach Ideen für das eigene Zuhause oder nach einem schönen Weihnachtsgeschenk sucht, findet bei Möbel Janz im November gleich doppelt Anlass zum Vorbeischauen: zum Aktionswochenende mit besonderen Vorteilen – und darüber hinaus für eine entspannte Portion Weihnachtsinspiration.

Ab sofort:
Die neue Janz WEIHNACHTS-KOLLEKTION!
in der Wohnboutique





je 39,95 EUR
Gartenstab, Höhe ca. 114 cm, Eisen rot/weiß.

Anhänger, Herz, Tanne oder Stern, ca. 10 cm, Metall grün.
ab 2,50 EUR

ab 13,95 EUR
Kissen, inkl. Füllung, ca. 50x30 cm.

42-tlg. Kugelbox-Set, Glas, best. aus: 10x ca. 7 cm, 20x ca. 6 cm und 12x ca. 5 cm, Ausführungen in shiny, matt und glitter, sortiert, versch. Farben.
je Box 24,95 EUR

Dekostern, in zwei Größen, Eisen goldfarbend, z.B. Höhe ca. 31 cm.
ab 8,95 EUR

je 11,95 EUR
Wichtel „Tanyo“, ca. 27 cm hoch, beigefarbend.

Holzstern, aus Mangoholz goldschimmernd, in zwei Größen. Klein ca. 11,5 cm.
ab 5,95 EUR

RIVIÈRA MAISON
Glocke, Aluminium silber, ca. 10x7 cm.
je 11,95 EUR

RIVIÈRA MAISON
Baumschmuck „Shopping for Chrismas“, Glas mit Glitter.
je 14,95 EUR

RIVIÈRA MAISON
Baumkugel „Magical Chrismas Tree“, Glas.
je 16,95 EUR

RIVIÈRA MAISON
Große Baumkugel „Sparkle & Shine“, Glas.
je 16,95 EUR

Jetzt entdecken: www.moebel-janz.de/wohnaccessoires

interliving
MÖBEL JANZ

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

Wenn nicht anders angegeben sind alle Preise Abholpreise in Euro. Alle Maße sind Ca.-Angaben.
Modellabweichungen und Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht.

Wärmepumpen Infotag

IN KOOPERATION Kiel. Kiel Sailing.City.



Wärmepumpen-Infotag in Kiel!

EINTRITT FREI
Anmeldung auf unserer Website

Kostenlose Expert*innenberatung
mit **Anja Floetenmeyer-Woltmann & Dr. Jens Clausen,** Beratungsmarathon mit vielen lokalen Heizungsbetrieben

Alle Infos zur größten Wärmewende-Tour Deutschlands:
www.waermepumpen-infotag.de

SA 21.11.2026
13:00 – 18:00 Uhr
Kiel – Konzerthaus am Schloss

Fehmarn Feeling
Jetzt auf Instagram!

Folgt @fehmarnfeeling
und verpasst
keine Ausflugstipps
und Lieblingsorte auf der
Sonneninsel Fehmarn!

Einfach QR-Code scannen und auf Folgen klicken!

ANZEIGE

GUT INFORMIERT ZUR WÄRMEPUMPE



Wer über eine neue Heizung nachdenkt, steht vor vielen Fragen. Beim Wärmepumpen-Infotag am 21. November können sich Hauseigentümer*innen in Kiel rund um Technik, Einsatzmöglichkeiten und den Umstieg auf klimafreundliches Heizen informieren. Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine Wärmepumpe: Im ersten Quartal 2026 stieg die Zahl der verkauften Anlagen gegenüber dem Vorjahr um 34 Prozent. Fast jede zweite verkaufte Heizung war damit eine Wärmepumpe. Gründe sind unter anderem die weiterhin hohe Förderung sowie steigende Kosten und Preisrisiken bei fossilen Brennstoffen. Orientierung bietet zusätzlich die Kieler Wärmeplanung. Sie zeigt Gebäudeeigentümer*innen, ob Fernwärme, ein Nahwärmenetz oder eine dezentrale Versorgung für ihren Standort infrage kommt. In den dezentral ausgewiesenen Gebieten gilt die Wärmepumpe bereits als wirtschaftliche Referenztechnologie. Weitere Infos: www.kiel.de/waermeplanung

21. November • Wärmepumpen-Infotag Kiel

Foto: Landeshauptstadt Kiel

DRINNEN IST AUCH SCHÖN

Wenn draußen Wind, Regen und grauer Himmel übernehmen, darf es drinnen ruhig ein bisschen gemütlicher werden. Oft braucht es dafür gar nicht viel: ein warmes Licht, eine Decke auf dem Sofa, ein heißes Getränk und vielleicht endlich die Ecke, die schon länger nach mehr Gemütlichkeit ruft. Auch kleine Dinge machen einen Unterschied. Heizkörper sollten möglichst frei stehen, damit sich die Wärme gut im Raum verteilt. Abends helfen geschlossene Vorhänge oder Rollläden dabei, die Wärme länger drinnen zu halten. Und wer Zugluft an Fenstern oder Türen entdeckt, kann mit einfachen Dichtungen schnell nachbessern. So wird aus dem Zuhause ganz unkompliziert ein Ort, an dem man graue Herbsttage ziemlich gut aushalten kann. Und mal ehrlich: Ein bisschen Rückzug steht dem November ganz gut.



Foto: Adobe Stock

ANZEIGE

MASSARBEIT STATT KOMPROMISSE

Du denkst, der Weg zum Tischler lohnt sich nur für Leute mit dickem Budget? Diese Annahme hält sich hartnäckig – und stimmt oft nicht. Nachfragen kostet erst mal nichts.





Fotos: Tischlerei Böhrnsen

Viele verbinden Tischlerarbeiten mit hohen Kosten und entscheiden sich deshalb direkt für Möbel von der Stange. Doch maßgefertigte Möbel müssen nicht unbezahlbar sein. Ein Vergleich lohnt sich – und das Ergebnis überrascht oft.

WAS MASSARBEIT WIRKLICH BEDEUTET

Bei der **Tischlerei Böhrnsen** in Rendsburg entstehen individuelle Möbel nach Maß – abgestimmt auf persönliche Wünsche, räumliche Gegebenheiten und den gewünschten Stil. Dank eigener Fertigung sind Gestaltung und Abmessungen flexibel planbar. So lassen sich auch anspruchsvolle Raumsituationen optimal nutzen und passgenaue Lösungen realisieren, die Funktionalität und Design vereinen.

ALLES AUS EINER HAND

Von der ersten Beratung bis zur fachgerechten Montage begleitet die Tischlerei den gesamten Prozess. Auch die Koordination weiterer Gewerke, beispielsweise Elektro- oder Sanitärarbeiten, erfolgt über bewährte Kooperationspartner. Auch bei späteren Ergänzungen oder Reparaturen profitieren Kundinnen und Kunden von kurzen Wegen und einer direkten Betreuung – unabhängig von industriellen Herstellern. Individuelle Möbel müssen nicht außerhalb des Budgets liegen. Eine unverbindliche Anfrage schafft Klarheit und zeigt, welche Möglichkeiten sich für das eigene Zuhause bieten. „Fragen Sie gerne an und trauen Sie sich – mehr als zu teuer sein können wir nicht“, sagt der Chef der Tischlerei Böhrnsen mit einem Augenzwinkern.
Mehr: www.tischlerei-boehrnsen.de



ANZEIGE



Rechtsanwalt Sönke Bergemann, Geschäftsführer Haus & Grund Kiel

WOHNUNGSEIGENTUMSRECHT

STREETART AN DER HAUSFASSADE DARF DIE GDWE MEHRHEITLICH BESCHLIESSEN

Eine Gemeinschaft der Wohnungseigentümer (GdWE) darf die Gestaltung einer Hausfassade mit einem großflächigen Streetart-Kunstwerk mehrheitlich beschließen.

Der Bundesgerichtshof (BGH, Urteil vom 25. September 2026, V ZR 165/25) stellt klar, dass ein solcher Beschluss nicht deshalb unwirksam ist, weil das konkrete Motiv bei der Beschlussfassung noch nicht feststeht. Damit setzt der Senat seine seit der WEG-Reform verfolgte veränderungsfreundliche Linie fort: Selbst eine auffällige künstlerische Fassadengestaltung führt regelmäßig noch nicht zu einer „grundlegenden Umgestaltung“ der Wohnanlage. Das Urteil fügt sich nahtlos in die jüngste BGH-Rechtsprechung zu baulichen Veränderungen ein. Nach dem Urteil vom 17. Juli 2026 (V ZR 162/25) zu den Klimasplitgeräten stärkt der Senat mit der vorliegenden Entscheidung erneut die Veränderungsoffenheit des WEG. Die „grundlegende Umgestaltung“ bleibt ein eng auszulegender Ausnahmefall. Auch deutliche optische Veränderungen führen regelmäßig noch nicht zur Unzulässigkeit einer Maßnahme.
Zugleich schafft der BGH Rechtssicherheit für künstlerische Fassadengestaltungen. Ein Beschluss muss nicht jedes Detail des späteren Kunstwerks festlegen. Es genügt, dass die wesentlichen Rahmenbedingungen feststehen. Die Botschaft ist klar: Das WEG soll nicht den Status quo konservieren, sondern Veränderungen ermöglichen. Mehrheitsbeschlüsse erhalten damit weiter an Bedeutung, während Blockademöglichkeiten einzelner Eigentümer abnehmen.

Jetzt Mitglied werden unter https://www.hausundgrund.de/verein/kiel/ und die Rechtsberatung von Haus & Grund in Anspruch nehmen.

Foto: Haus & Grund Kiel

Familie Hanzlik,
Haus & Grund-Mitglied seit 2005

Haus & Grund®
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.
Kiel



ANZEIGE

PRÄZISE MONTAGE NACH KUND*INNENMASSSTAB



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

Foto: Will Montagebetrieb

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

TROTZ DUNKELHEIT STROM SPAREN



Foto: Adobe Stock

Mit den dunklen Monaten steigt oft auch der Stromverbrauch. Schon ein paar kleine Änderungen helfen dabei, unnötige Kosten zu vermeiden.

STANDBY AUSSCHALTEN

Leuchtende Lämpchen und Displays zeigen oft, dass Geräte auch im Ruhezustand weiter Strom verbrauchen. Besonders bei längerer Abwesenheit lohnt es sich, Router, Repeater, Festnetztelefone und andere nicht benötigte Geräte komplett auszuschalten oder vom Netz zu trennen.

ABWESENHEIT CLEVER NUTZEN

Einfach alle Sicherungen auszuschalten, ist nicht immer die beste Lösung. Kühlschrank, Gefriertruhe, Alarmanlage oder andere wichtige Geräte sollten vorher bedacht werden. Auch bei Frost ist Vorsicht angesagt.

VERBRAUCH IM BLICK BEHALTEN

Strommessgeräte helfen dabei, heimliche Stromfresser aufzuspüren. Wer weiß, welche Geräte besonders viel verbrauchen, kann gezielt gegensteuern – und oft schon mit kleinen Veränderungen sparen.







SCHLAF DICH GLÜCKLICH

Ein erholsamer Schlaf ist das schönste Geschenk, das du dir selbst machen kannst. Er beginnt schon bei der Gestaltung deines Schlafzimmers. Denn wie wir wohnen, beeinflusst, wie wir schlafen.

Sanfte Farben, natürliche Materialien und eine ruhige Atmosphäre schaffen die ideale Grundlage für Entspannung. Auch kleine Rituale wie ein Buch vor dem Einschlafen oder eine Tasse Kräutertee helfen dabei, zur Ruhe zu kommen. Wichtig: Technik wie Smartphone oder Fernseher lieber aus dem Schlafzimmer verbannen – das blaue Licht stört den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus.
Und selbstverständlich spielt auch die richtige Matratze eine entscheidende Rolle.



5 TIPPS

FÜR BESSEREN SCHLAF

Sanfte Farben:
Ruhige Töne wie Beige, Grau oder Pastellblau wirken beruhigend.

Ordnung schafft Ruhe:
Ein aufgeräumtes Schlafzimmer lässt auch den Kopf zur Ruhe kommen.

Licht aus, Schlaf an:
Verdunkelungsvorhänge oder Rollos halten störendes Licht fern.

Raumklima beachten:
Ideal sind 16–18 Grad und regelmäßig frische Luft.

Nur das Nötigste:
Das Schlafzimmer ist ein Rückzugsort – Technik, Arbeit und Unruhe bleiben draußen.

Foto: Adobe Stock

ANZEIGE



SPEKULATIONSSTEUER BEI IMMOBILIEN

Was du beim Verkauf eines Hauses oder einer Wohnung unbedingt beachten musst.

WAS IST DIE SPEKULATIONS-STEUER?

Immobilien steigen häufig im Wert und werden daher oft mit Gewinn verkauft. Gewinne aus privaten Immobilienverkäufen sind nach § 23 Einkommensteuergesetz (EStG) steuerpflichtig, wenn bestimmte Fristen nicht eingehalten werden. Der Gewinn wird dann mit deinem persönlichen Einkommensteuersatz versteuert.

DIE ZEHNJAHRESFRIST

Liegen zwischen Kauf und Verkauf deiner vermieteten Immobilie weniger als zehn Jahre, ist der Gewinn steuerpflichtig. Danach ist der Verkauf – noch, siehe unten – steuerfrei, unabhängig von der Höhe des Gewinns. Maßgeblich sind die Daten der notariell beurkundeten Kaufverträge.

AUSNAHME: EIGENNUTZUNG

Steuerfrei ist aktuell noch ein Verkauf, wenn die Immobilie zu eigenen Wohnzwecken genutzt wurde. Entweder durchgehend zwischen Anschaffung und Verkauf oder im Verkaufsjahr und den beiden Vorjahren. Ein volles mittleres Jahr genügt hierbei. Das gilt nicht für vermietete Objekte!

BERECHNUNG VON GEWINN UND STEUER

Der Gewinn ergibt sich aus dem Verkaufspreis abzüglich Kaufpreis, Nebenkosten und Verkaufskosten.



Bei vermieteten Objekten erhöhen steuerlich geltend gemachte Abschreibungen (AfA) den Gewinn. Besteuert wird mit dem individuellen Einkommensteuersatz von maximal 45 Prozent zuzüglich Solidaritätszuschlag.

ACHTUNG! ÄNDERUNG GEPLANT: „EWIGKEITSSTEUER“

Der Finanzausschuss des Bundesrates möchte die Zehnjahresfrist für private Immobilienverkäufe abschaffen, damit der Gewinn aus dem Verkauf nicht selbst genutzter Immobilien künftig – unabhängig von der Haltedauer – „bis in alle Ewigkeit“ steuerpflichtig wird. Wer seine vermietete Immobilie dann zum Beispiel nach elf Jahren oder später verkauft, wird beim Verkauf als Spekulant*in behandelt.
Zur Gleichbehandlung sollen auch Bestandsimmobilien erfasst werden, deren Zehnjahresfrist beim Inkrafttreten der Ewigkeitssteuer noch nicht abgelaufen ist. Gleichzeitig soll die Ausnahme für selbst genutzte Immobilien so verschärft werden, dass künftig grundsätzlich eine zusammenhängende Selbstnutzung von mindestens 36 Monaten erforderlich sein soll, die – unabhängig vom Kaufdatum – frühestens sechs Monate vor dem Verkauf enden darf.

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

Fotos: Immobilien Heldt





ANZEIGE



Eckgruppe Havanna in vielen Größen und diversen Bezügen aktuell mit einem Preisnachlass von 15% nach Wunsch bestellbar.



Recamiere TAM von Brühl. Neubestellungen zu Sonderpreisen noch den ganzen Monat möglich.

Bis zu 15% Nachlass auf Neubestellungen

HMC MÖBEL COMPANY SAGT TSCHÜSS

Nach 30 Jahren voller Wohnideen, Begegnungen und persönlicher Geschichten heißt es für HMC Möbel langsam Abschied nehmen. Zum Ende dieser Möbelära warten besondere Einrichtungsstücke und wunderschöne Accessoires zu attraktiven Preisen auf ein neues Zuhause.



Kristin Heim dankt allen Kundinnen und Kunden für das langjährige Vertrauen.

Seit nunmehr 30 Jahren begleitet HMC Möbel Menschen dabei, ihr Zuhause schöner und persönlicher zu gestalten. Drei Jahrzehnte voller Begegnungen, kreativer Ideen, individueller Wohnträume und vieler schöner Gespräche liegen hinter dem Unternehmen. Dabei ging es immer auch um das, was aus Räumen ein Zuhause macht: den eigenen Stil, persönliche Lieblingsstücke und die Freude am Einrichten.
Für das Team ist der bevorstehende Abschied deshalb vor allem ein Anlass, Danke zu sagen. Danke für das Vertrauen der Kundinnen und Kunden, für ihre Treue und für die vielen wunderbaren Begegnungen, die diese 30 Jahre geprägt haben.

EIN NEUES KAPITEL – UND VIELE BESONDERE ANGEBOTE

Nun ist die Zeit gekommen, ein neues Kapitel aufzuschlagen. Damit geht für **HMC Möbel** eine Möbelära zu Ende – und der gesamte Warenbestand muss weichen. Ab sofort heißt es deshalb: Alles muss raus! Topaktuelle Möbelkollektionen, besondere Einrichtungsstücke und wunderschöne Accessoires sind jetzt zu außergewöhnlich attraktiven Preisen erhältlich. Für alle, die ihr Zuhause neu gestalten, ergänzen oder sich ein besonderes Lieblingsstück gönnen möchten, ist das eine schöne Gelegenheit, noch einmal bei HMC Möbel vorbeizuschauen. Ob eine größere Veränderung ansteht oder nur ein kleiner neuer Akzent einziehen soll: Beim Stöbern lässt sich vielleicht genau das Stück entdecken, das zu Hause noch fehlt.

NEUBESTELLUNGEN BLEIBEN WEITERHIN MÖGLICH

Neben dem Verkauf des vorhandenen Warenbestands sind auch Neubestellungen weiterhin möglich. Auf Neubestellungen aus der aktuellen Kollektion gibt es bis zu 15 Prozent Nachlass. Die Auswahl beschränkt sich damit nicht auf die bereits vorhandenen Möbel und Accessoires. Auch wenn der Abschied näher rückt, freut sich das Team darauf, diese letzte gemeinsame Zeit mit seinen Kundinnen und Kunden zu verbringen. Noch einmal ins Gespräch kommen, Wohnideen austauschen und das passende Möbelstück finden – dafür ist weiterhin Gelegenheit. Was schon heute bleibt, ist ein herzliches Dankeschön an alle, die HMC Möbel über die Jahre begleitet haben.

Fotos: HMC Möbel Company

+++ NACH 30 JAHREN MÖBEL-TRADITION +++

TOTALER RÄUMUNGS-VERKAUF

WEGEN

GESCHÄFTSAUFGABE

Alle Markenmöbel, Deko-Artikel und Accessoires

bis zu **50%**

RADIKAL REDUZIERT!





ALLES MUSS RAUS!

Alle Vorteile & Rabatte gültig bis 30.11.2026. Alles nur solange der Vorrat reicht. Zwischenverkauf/Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. *Auf ein ausgesuchtes Aktionssortiment, nur solange der Vorrat reicht. Abb. ähnlich.



MATRATZEN-AKTION*

2:1

2 KAUFEN – 1 BEZAHLEN!

HMC Möbel Company GmbH · Ostseepark Schwentinental
Dieselstraße 3 · 24223 Schwentinental · Tel. 04307 / 839363
info@moebel-company.de · www.moebel-company.de
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 – 18.30 Uhr · Sa. 10 – 18 Uhr

HMC
MÖBEL COMPANY

ALTES HEILWISSEN NEU ENTDECKEN

Die Kraft der Natur
für Ihre Gesundheit

BEWÄHRTE HAUSMITTEL. NEUES WISSEN.
MEHR WOHLBEFINDEN – TAG FÜR TAG.



- **163 Pflanzen von A-Z**
- **Einfache Rezepte natürlich wirksam**
- **Starke Abwehrkräfte im Herbst und Winter**
- **Mehr Zufriedenheit für jeden Tag**

Jetzt **Neu** im Handel!

amazon

Print oder digital – jetzt bestellen unter: www.naturapotheke-magazin.de/regio

falkemedia

Mit KI und Mensch



Foto: Ostsee Immobilien

ANZEIGE

NEUER STANDORT, STARKE WURZELN

Seit vielen Jahren prägt Ostsee Immobilien mit anspruchsvollen Neubauprojekten den Immobilienmarkt in Kiel und der Region. Als Projektentwickler hat das Unternehmen bereits zahlreiche Vorhaben realisiert – darunter 206 Appartements im Projekt „Lieblingsplatz“ entlang der Veloroute sowie mehrere Neubauprojekte in Düsternbrook. Derzeit entwickelt die Unternehmensgruppe zahlreiche eigene Grundstücke in Kiel und treibt die Planung weiterer Wohnbauprojekte aktiv voran.
Auch in Eckernförde ist das Unternehmen mit mehreren Neubauprojekten präsent. Ein Neubau-Pop-up vor Ort bietet Interessenten eine direkte Anlaufstelle für Fragen zu den aktuellen Bauvorhaben. Darüber hinaus ist **Ostsee Immobilien** als Makler tätig und begleitet Eigentümer und Interessenten beim Verkauf und bei der Vermietung von Immobilien. Für fundierte Immobilienbewertungen erstellt das Unternehmen zudem DEKRA-gestützte Gutachten.
Mit einem neuen Standort in Kiel baut Ostsee Immobilien seine Präsenz in der Landeshauptstadt weiter aus. Gleichzeitig bleibt das Unternehmen seinen Wurzeln treu: Seit über 15 Jahren ist Ostsee Immobilien in Heikendorf ansässig und eng mit der Region verbunden.

ALLES GECHECKT?

Jetzt kehrt die nasse Jahreszeit zurück – mit Regenschauern und Sturmböen. Ist dein Haus vorbereitet?

Verstopfte Regenrinnen, Fallrohre und Abwasserkanäle können schnell zu Feuchteschäden an Fassaden, Dächern und Kellern führen. Laub, Moos und kleine Äste blockieren den Abfluss. Bei Starkregen läuft die Rinne über, Wasser gelangt an die Hauswand und kann in Fugen und Sockelbereiche eindringen. Frost erhöht zusätzlich das Risiko für Risse und Putzschäden. Deshalb regelmäßig Laub entfernen, Rinnen und Halter prüfen und Übergänge abdichten. Auch Fallrohre müssen frei sein. Ein einfacher Test: Wasser einlaufen lassen. Staut es sich, steckt meist ein Pfropfen im Rohr.

GULLIS UND ACO-RINNEN REINIGEN

Auch am Boden ist Vorsorge wichtig. Gereinigte Gullis, Hofabläufe und Aco-Rinnen verhindern, dass sich Wasser vor Türen sammelt oder in Garagen läuft. Kelleraufgänge, Lichtschächte, Rückstauklappen und Schächte sollten ebenfalls kontrolliert werden. Kamerafahrten machen Ablagerungen oder Wurzeleinwuchs in älteren Leitungen sichtbar. Laubfangkörbe und Rinnenschutzgitter verringern den Wartungsaufwand, ersetzen die Kontrolle aber nicht. Wer auf der Leiter arbeitet, sollte auf sicheren Stand achten. Noch sicherer ist die Hilfe vom Profi mit passendem Know-how und Equipment.



Foto: Adobe Stock



GESUNDHEIT & WELLNESS

Pflege, Bewegung, Entspannung, Me-Time – der November ist wie gemacht für ein bisschen mehr Aufmerksamkeit für den eigenen Körper und die Seele.

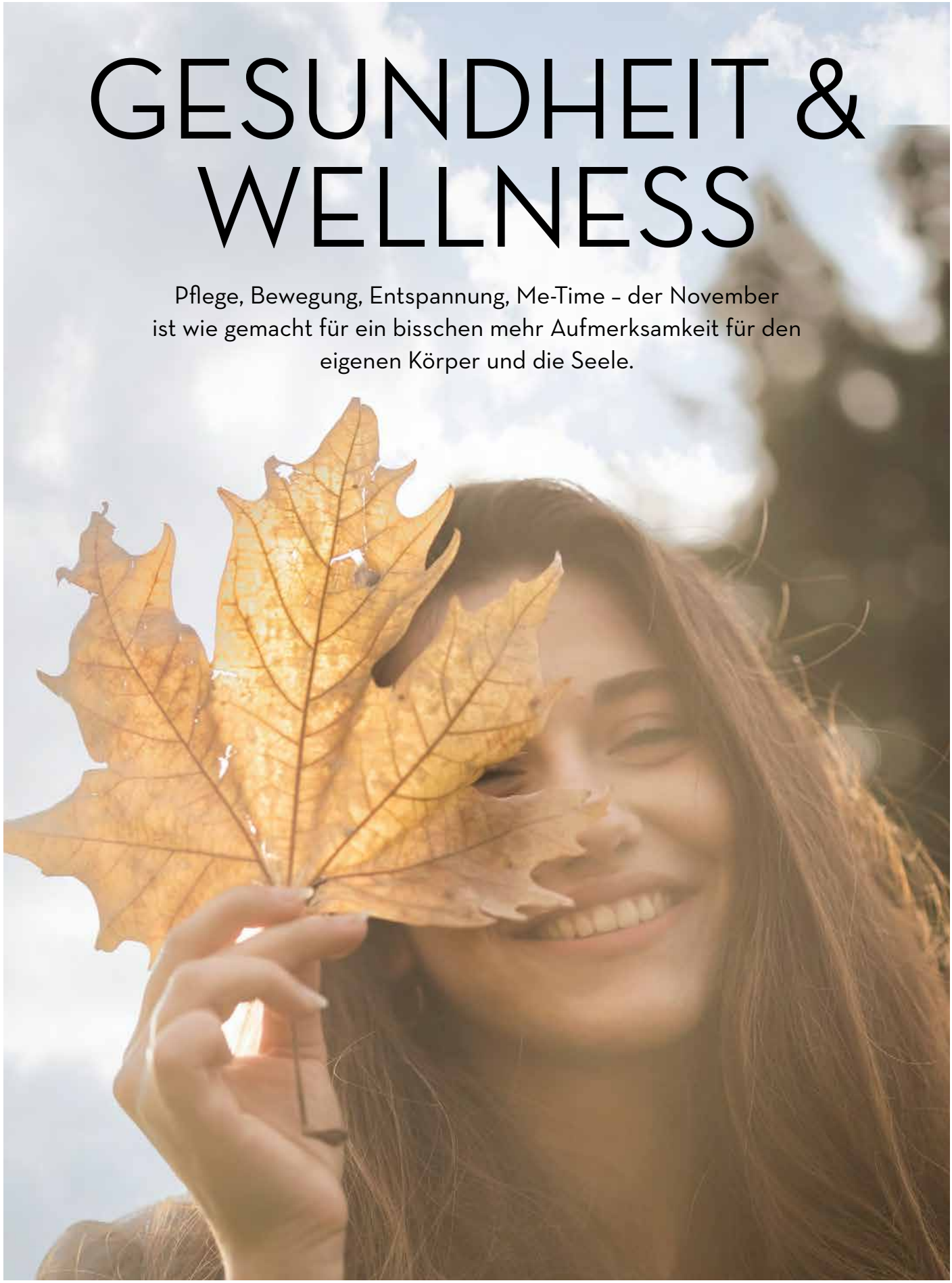


Foto: Adobe Stock



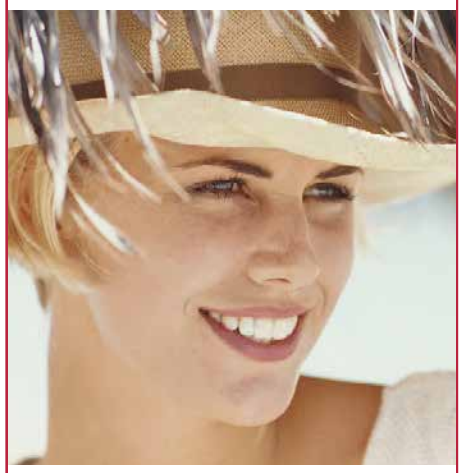
FLIEGENDE FRISE WAR GESTERN

Draußen frostig, drinnen aufgeheizt – und unter der Mütze spielt die Frisur Achterbahn? Kennen wir. Vor allem lange Mähnen stehen dann gern mal zu Berge. Muss aber nicht!

Gegen statisch aufgeladene Haare hilft vor allem eins: Feuchtigkeit. Trockene Längen laden sich schneller auf, also her mit reichhaltigem Conditioner, einem leichten Leave-in und einem winzigen Tropfen Haaröl in die Spitzen. Föhnen? Lieber lauwarm und zum Schluss mit Kaltluft „versiegeln“. Bei den Tools gilt: Naturborstenbürsten oder Metallkämme sind perfekt geeignet, um die Mähne zu bändigen – Plastikbürsten pushen die Statik. Ein Ionen Haartrockner neutralisiert Ladungen – spürbar weniger fliegende Haare. Und ja, das Mützen-Material macht auch einen Unterschied: Wolle oder Baumwolle mit Satin- oder Seidenfutter reduziert Reibung, reines Acryl befeuert den Frizz. Ebenfalls hilfreich: Wenn möglich, die Mütze mit etwas Weichspüler waschen oder ein Seiden-Headscarf darunter tragen – dies sorgt für weniger Reibung und weniger Frizz. Ist die Zeit knapp, kann im Notfall auch ein Hauch Anti-Frizz-Spray schnelle Abhilfe schaffen.

Foto: Adobe Stock

IMPLANTAT komplett®



Schöne Zähne – damit Sie wieder gut lachen haben.

Ob Sportunfall oder Zahnersatz im Alter – Implantate sind fast immer die beste Lösung. Kein anderer Zahnersatz bietet Ihnen die Vorteile eines Implantats. Kompetente Beratung, professionelle Behandlung, alles aus einer Hand.

Ohne Abdruck – rein digital

Dr. med.dent. Peter Niziak
Zahnarzt
Bargfelder Str. 4 a
24613 Aukrug
Telefon: 0 48 73 / 870
Fax: 0 48 73 / 93 11
www.implantat-komplett.de



ANZEIGE

GUTES KÖRPERGEFÜHL

DANK HAARENTFERNUNG & FETTZELLENREDUKTION

Endlich kein lästiges Zupfen, Rasieren, Epilieren oder Waxing mehr. Sowohl 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, zum Sport oder in die Sauna gehen, ganz ohne sich dabei Gedanken machen zu müssen. Durch die dauerhafte Haarentfernung fühlst du dich freier, attraktiver und sogar hygienischer, die Haut wird super weich und sieht gleichzeitig noch zarter aus. Wer lästigen Fettpölsterchen den Kampf ansagen möchte, kann sich bei Körperteam außerdem der Kryolipolyse bedienen. Diese Hightech-Methode ist eine Kühltechnik, die Fettdepots in der Haut reduziert, wobei die individuellen Körperregionen circa 60 Minuten lang einer konstanten Minus-Temperatur ausgesetzt werden. Die Kryolipolyse ist vor allem an Bauch, Hüfte und Oberschenkeln sehr erfolgreich.

Foto: Getty Images

ANZEIGE

MARITIME PFLEGE FÜR DEN HERBST



Wenn es draußen kühler und ungemütlicher wird, darf die Pflegeroutine gern etwas intensiver ausfallen. Mit den Produkten von Oceanwell holst du dir eine kleine maritime Auszeit nach Hause – entwickelt von Kieler Meeresbiolog*innen am Tiessenkai. Seit 25 Jahren nutzt Oceanwell die besonderen Eigenschaften von Meeresalgen für wirkstoffreiche Pflege. Drei Algen-Bundles stellen dabei jeweils eine besondere Alge in den Mittelpunkt: **Kelp Intensive** setzt auf Laminaria aus dem kühlen Nordatlantik und eignet sich für besonders beanspruchte Haut. **Fucus Balance** enthält Blasentang aus kontrollierter Wildernte an der dänischen Ostseeküste und ist auf empfindliche sowie beanspruchte Kopfhaut abgestimmt. **Palmaria Protect** nutzt die natürlichen Schutzmechanismen der Rotalge und richtet sich an anspruchsvolle Haut. Mehr unter www.oceanwell.de

Noch bis zum 15. November gibt es zu jedem Hauptprodukt Pflege-Öl und Meeres-Gel in Kleingröße sowie einen Wellness-Tee als Gratisbeigaben im Wert von 14,70 Euro dazu.

Fotos: Oceanwell

körperteam



DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG FÜR SIE & IHN

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

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

JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN!

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



ANZEIGE

GESUND DURCH DEN HERBST

Du möchtest mehr Bewegung in deinen Alltag bringen, dich bewusster ernähren und besser mit Stress umgehen? Dann kann RV Fit im **ZAR Kiel** genau der richtige Einstieg sein. Das kostenlose Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung begleitet Berufstätige über ein halbes Jahr dabei, gesunde Routinen zu entwickeln. Im Mittelpunkt stehen Bewegung, Ernährung und Stressmanagement – unterstützt durch therapeutische Expertise. So bekommst du praktische Impulse, die sich Schritt für Schritt in den Alltag integrieren lassen und dich dabei unterstützen können, langfristig etwas für deine Gesundheit zu tun.

ZAR Kiel, Schloßgarten 14, Kiel
www.zar.de/kiel/rv-fit

Foto: ZAR NORD



Malen mit Licht – ein spannender Workshop mit Spaßfaktor.

MALEN MIT LICHT

Mit Licht zeichnen, experimentieren und ganz neue Bilder entstehen lassen: Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft bietet im November einen kostenfreien Lightpainting-Workshop für Krebspatient*innen an.
Fotograf Christian Lux zeigt, wie mit Langzeitbelichtungen besondere Lichtbilder entstehen. Gemeinsam werden Kameraeinstellungen ausprobiert und verschiedene Techniken getestet. Wer mag, kann auch selbst als Model vor die Kamera treten. Als ungewöhnliche Kulisse dient das MAX Nachttheater.
Die nächsten Termine sind am 2. und 26. November, jeweils von 17 bis 20 Uhr. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Mitgebracht werden sollten eine eigene Kamera und ein Stativ, hilfreich ist außerdem ein Fernauslöser. Anmeldung unter www.krebsgesellschaft-sh.de/termine oder per E-Mail an anmeldung@krebsgesellschaft-sh.de

Foto: Christian Lux

ANZEIGE

„LIEBEN SIE FEINES HAAR?“

In einem Interview eines Friseur-Fachmagazins wurde ich gefragt, was ich an meinem Beruf liebe. Tausend Gedanken schwirrten mir durch den Kopf. Ich merkte, dass es vieles gibt, das ich an meinem Beruf liebe.

„Das Ausleben meiner Ideen, das gemeinsame Erlebnis mit meinen Kunden, die Teamarbeit, das Aufspüren neuer Trends in den Mode-Metropolen und die Abwechslung aus Handwerk, Kunst und Kreativität.“ Es folgte die Frage, was denn nun meine Lieblingstätigkeit sei. Nun kramte ich in mir und überlegte: Ist es das Zusammenspiel aus Haarstyling und Make-up, das Wissen um die perfekte Haarfarbe? Oder doch das Erstellen einer aufwendigen Hochsteckfrisur (bei der ich mich so richtig austoben kann) für den Gala-Auftritt einer Kundin? „Feines Haar“, war meine Antwort.

Die Redakteurin war etwas irritiert und fragte nach: „Lieben Sie feines Haar?“ Ich erklärte, dass ich es liebe, feines Haar perfekt zu schneiden. Sicherlich lernt jeder Friseur, Haare zu schneiden, aber für feines Haar benötigt man viel Sensibilität und andere Techniken als bei dickerem Haar. Kundinnen mit feinen Haaren sind oft unzufrieden und sehnen sich nach Volumen, Glanz und Flexibilität ihrer Frisur.



Foto: Jan Gemkow

Umso glücklicher sind genau diese Kundinnen, wenn sie verstanden werden und mit ihrem Haar wieder zurechtkommen. Speziell für feines Haar gibt es zudem einen echten „Booster“ in meiner Pflegeserie, der es auch zu Hause ermöglicht, Volumen ohne Rundbürste zu e rzeugen. Ich selbst bin bekennender Rundbürsten-Föhnmuffel und liebe den schnellen Push-up-Effekt. Mein persönlicher Tipp: feines Haar nie zu heiß föhnen und nicht mit zu viel Power. Es ist sehr fragil und steht gerade in der warmen Jahreszeit oft „elektrisch“ in alle Himmelsrichtungen ab – aber auch dagegen gibt es Tricks. Frauen mit feinen Haaren sind einfach die dankbarsten Kundinnen. Ich kann also behaupten, dass ich es liebe, feines Haar zu schneiden.

Herzlichst, Ihr Björn Donner

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

ANZEIGE



Entdecke vielseitige Mode für alle und vieles mehr im Modehaus CJ Schmidt.





EIN SHOPPINGTAG AM MEER

150 Jahre **CJ Schmidt** in Husum: Das modern gestaltete Traditionshaus feiert sein Jubiläum mit Mode, Genuss und besonderen Veranstaltungen. Ein Besuch in der Stadt am Meer lohnt sich im November also gleich doppelt.

Gerade jetzt hat die graue Stadt am Meer ihren ganz eigenen Reiz. Wenn es draußen rauer wird, lädt Husum zum Entdecken und Genießen ein. Im UTSICHT Café & Restaurant sorgen die Gourmetwochen im November mit regionalen Spezialitäten wie Backensholzer Käse, Lachsvariationen oder Gallowaybratwurst mit Trüffelpüree für eine genussvolle Shoppingpause.

CASHMERE FÜR KALTE TAGE

Modisch gibt es einiges zu entdecken. Verführerisch schön ist in dieser Saison die große Auswahl an reinem Cashmere. Vom lässigen Pullover bis zum feinen Cardigan, mit Rollkragen, Turtleneck oder V-Ausschnitt – in vielen aktuellen Farben und Schnitten. Lieblingsstücke, die sich wunderbar anfühlen und mit denen man am liebsten gleich den ganzen Winter verbringen möchte.

FASHION-EVENTS ZUM VORMERKEN

Im November stehen viele Fashion-Events auf dem Programm. Am Samstag, 21. November, zeigt Marc Cain bei einer Modepräsentation, wie spannend sich die aktuellen Premium-Looks kombinieren lassen. Und bei der Curvy Modenschau beweisen die Models, wie viel modische Vielfalt in den Größen bis 54 steckt. Dass schöne Mode nicht immer sichtbar sein muss, zeigt die Dessousmodenschau am 14. November. Hier bekommen die schönsten Stücke für darunter ihren eigenen Auftritt. Am Freitag, 20. November, ist Buddy & Selly zu Gast und kauft gut erhaltene Markenkleidung an. Dafür gibt es einen Shoppinggutschein und direkt die Gelegenheit, ein neues Lieblingsstück zu entdecken.

PERSÖNLICHE BERATUNG, DIE PASST

Wer sich lieber ganz in Ruhe beraten lassen möchte, kann bei CJ Schmidt einen persönlichen Shoppingtermin vereinbaren. Eine Modeberaterin begleitet die Kund*innen durch das Haus, hat ein Gespür für ihren Stil und findet gemeinsam mit ihnen Outfits, die wirklich passen. Termine lassen sich unkompliziert unter cjschmidt.de buchen.

NEUES FÜRS HERRENHAUS

Auch im Herrenhaus gibt es Neues: Bei den Anzugwochen stehen moderne Silhouetten, interessante Farben und frische Kombinationen im Mittelpunkt. Und während der camel active Wochen kommt sogar ein wenig Abenteuerlust ins Spiel. Mit etwas Glück können Besucher*innen einen Ford Ranger für ein Wochenende gewinnen.

Im Sporthaus erwarten dich die Outdoortage. Teste deine neue Jacke unter Livebedingungen bei 6 Bft und gefühlten –20 °C im Sporthaus.

WEIHNACHTSIDEEN ZUM STÖBERN

Ein erster Weihnachtszauber zieht schon ein: Im Bereich Home & Living ist der Weihnachtsmarkt eröffnet. Mit schönen Ideen für die Adventszeit, besonderen Kleinigkeiten und Geschenken, die man am liebsten selbst behalten würde.
150 Jahre CJ Schmidt erzählen nicht nur die Geschichte eines Modehauses, sondern auch ein Stück Husumer Stadtgeschichte. Der November zeigt, dass es immer wieder neue Gründe gibt, nach Husum zu kommen.

Mehr dazu hier!

Fotos: CJ Schmidt

BRIT CHIC

NOVEMBER 2026



CASHMERE
CORNER
Aktuelle Styles & Farben
– ein Hauch von Luxus

ALT VERKAUFEN
NEU VERLIEBEN
20.11. Buddy & Selly – verkaufen
Sie, was nur noch im Schrank hängt

MARC CAIN
MODEPRÄSENTATION
20.11. um 13 und 15 Uhr
Premiumlooks live präsentiert

GOURMET WOCHEN
Ab 6.11. im UTSICHT
Café & Restaurant

IHRE MODE-
TERMINE

8.11.
SHOPPING SONNTAG
LICHTKUNSTFEST

150
CJ SCHMIDT

AI generated

JUNGFRAU
24.08.–23.09.

An Klarheit und Inspiration mangelt es dir nicht. So klärst du fast nebenbei Themen, mit denen du länger unzufrieden warst. Freund*innen und Mitarbeitende unterstützen dich mehr als sonst. Geh trotzdem deinen eigenen Weg – wer dich aufhalten will, hat deine Lage nicht erfasst.

WAAGE
24.09.–23.10.

Entscheidungen sind fällig – warte nicht, bis sich etwas von selbst ergibt. Du hast genug Energie, die Dinge selbst zu regeln. Wirst du auf Fehler hingewiesen, liegt dem anderen gerade deshalb etwas an dir. Ab dem 22. bekommst du wieder Zuspruch.

SKORPION
24.10.–22.11.

Missverständnisse können jetzt eine Rolle spielen. Kommt eine Verabredung nicht zustande, liegt dem anderen trotzdem etwas an dir – bleib am Ball. Auch beruflich solltest du deinen Standpunkt klarstellen.

STEINBOCK
22.12.–20.01.

Momentan gibt es nur wenige Einflüsse für dein Zeichen. Du kannst diese Zeit also einfach genießen. Dafür musst du dich damit abfinden, dass nie alles im Leben ganz geklärt sein wird. Bleib gegen Monatsende diplomatisch und beharre nicht auf deinem Recht, sonst drohen Enttäuschungen.

WASSERMANN
21.01.–19.02.

Was in der ersten Monatshälfte leicht zu klären ist, wird in der zweiten schwerer. Du musst dich beruflich und in Freundschaften nicht unentbehrlich machen, sonst wird dir die Verantwortung bald lästig. Du erkennst, was deine Kontakte dir geben – plaudere nur keine fremden Geheimnisse aus.

FISCHE
20.02.–20.03.

Mach dir nichts vor und bleib mit beiden Beinen auf dem Boden. Mehrere Planeten stehen kritisch zu deinem Zeichen – du bist herausgefordert, einige Aspekte deines Lebens zu überprüfen. Wenn du gerade nicht genau weißt, worum es dir geht, musst du keine Entscheidung übers Knie brechen.

STERNZEICHEN DES MONATS



SCHÜTZE
23.11.–21.12.

Ob in der Liebe oder im Geschäft – lass nicht zu, dass man dich noch länger hinhält. Wer sich bis jetzt nicht entschieden hat, ist nicht wirklich an dir interessiert. Und wenn du belastende Angelegenheiten bewältigt hast, darfst du dir auch die Zeit zum Aufatmen gönnen. Nebensächliche Verpflichtungen können jetzt mal warten. Es wird ja nicht gleich der Himmel einstürzen.



UNSER ASTROLOGE

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

WIDDER
21.03.–20.04.

Eine Erwartung der letzten Wochen könnte platzen – gräm dich nicht, sie war es nicht wert. Richte deinen Blick lieber auf neue Chancen und nimm deine Angelegenheiten selbst in die Hand. Auch in der Liebe gilt: Hör auf dein Gefühl und zögere nicht länger.

STIER
21.04.–20.05.

Jetzt kannst du wichtige Vorhaben endlich voranbringen. Bei all deinem Schwung solltest du aber darauf achten, andere nicht zu überrollen. Ob mit Behörden oder Mitarbeitenden: Kommt es zu Kompetenzstreitigkeiten, lass die Sache lieber erst einmal ruhen.

ZWILLINGE
21.05.–21.06.

Einige deiner Vorstellungen sind es wert, verwirklicht zu werden – mit ganz neuen Projekten halte dich noch zurück. Von Zweifeln und Rückschritten lass dich nicht entmutigen. Findest du dich mit kleinen Umwegen ab, wendet sich das Blatt schon.

KREBS
22.06.–22.07.

Deine Gefühle haben nicht immer recht, besonders bei grundlegenden Zweifeln. Gerade Beziehungsstress löst sich leichter, als du zuletzt glaubtest. Siehst du bei wichtigen Zielen noch nicht klar, warte ab – in der zweiten Monatshälfte geht es voran.

LÖWE
23.07.–23.08.

Setz dich bei wichtigen Zielen etwas mehr für deine Sache ein, denn man wird kaum von selbst auf dich aufmerksam. Deine Sterne sorgen für gute Chancen, doch die Initiative muss von dir kommen. Siehst du keine positiven Entwicklungen, untersuche deine eigene Einstellung, die das verhindert.

Illustrationen: iStock / Getty Images Plus / Tribalium



Foto: Adobe Stock

ZEIT FÜR HAUT UND SEELE

Der Herbst ist da – und mit ihm kühle Winde, trockene Heizungsluft und manchmal auch die erste Erkältung. Jetzt braucht nicht nur dein Körper, sondern auch deine Haut ein bisschen Extra-Liebe. Während wir im Sommer oft mit Sonnencreme und leichter Pflege auskommen, heißt es im Herbst: reichhaltiger, sanfter, wärmer. Cremes mit natürlichen Ölen wie Mandel oder Jojoba versorgen die Haut mit Feuchtigkeit, während Lippenbalsam und Handcreme echte Alltagshelden werden. Auch das Duschen darf jetzt ruhig mal entspannter sein: statt heiß und lange lieber kurz und lauwarm – und danach eine schöne Bodylotion, die der Haut sofort etwas Gutes tut. Aber Körperpflege ist mehr als Creme und Co. Auch kleine Rituale helfen, sich in der dunkleren Jahreszeit wohlzufühlen: ein warmes Bad mit duftendem Öl, eine Gesichtsmaske am Abend oder eine entspannende Fußpflege nach einem langen Spaziergang durch das Laub.

ANZEIGE

20 JAHRE FÜR DEIN WOHLBEFINDEN

Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen sinken und der Alltag wieder Fahrt aufnimmt, ist es Zeit, dem eigenen Körper besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Beweglichkeit erhalten, Verspannungen entgegenwirken und das persönliche Wohlbefinden stärken – gerade im Herbst lohnt es sich, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören. Die **Praxis Thomas Bücking** in Kiel begleitet ihre Patient*innen seit 20 Jahren mit Osteopathie, Chiropraktik und Naturheilkunde. Im Mittelpunkt stehen ein ganzheitlicher Blick auf den Menschen und eine individuell abgestimmte Behandlung, die persönliche Beschwerden und Bedürfnisse berücksichtigt. Das 20-jährige Jubiläum steht für langjährige Praxiserfahrung, Vertrauen und zahlreiche persönliche Begegnungen. Ein schöner Anlass, um zurückzublicken und zugleich den Blick nach vorn zu richten. Gönn dir und deiner Gesundheit etwas Aufmerksamkeit – gerade jetzt im Herbst. Mehr unter www.praxis-buecking.de.



Foto: Praxis Thomas Bücking

„Was man tief in seinem Herzen besitzt, kann man nicht durch den Tod verlieren."
Joh. Wolfgang Goethe

- Waldfriedhof
- Erdbestattung
- Feuerbestattung
- Seebestattung

Wir sind an Ihrer Seite!
Kompetent, seriös und preiswert in allen Angelegenheiten der Bestattung

Förde
BESTATTUNGEN
Inh. Marco Böttger e.K.

67 42 52
Sophienblatt 57
(Ecke Gablenzstr.) · 24114 Kiel
www.foerde-bestattungen.de

Thomas Bücking
Heilpraktiker, Osteopath DO.CN

Rückenschmerzen?



Vertrauen Sie auf 20 Jahre Expertise

Osteopathie,
Chiropraktik,
Naturheilkunde

Scannen und Termin buchen

qualifizierte Naturheilkunde mit Tradition und Weitblick

Schaßstraße 17, 24103 Kiel, 0431–12872790, www.praxis-buecking.de







Bei oceanBASIS entstehen innovative Wirkstoffe aus marinen Organismen.



25 JAHRE FORSCHUNG AUS DEM MEER

Seit 25 Jahren beschäftigt sich oceanBASIS in Kiel mit Wirkstoffen aus dem Meer. Aus der meeresbiologischen Forschung ist ein Unternehmen entstanden, das Naturkosmetik entwickelt und sich zugleich mit Fragen rund um Nachhaltigkeit und Meeresschutz beschäftigt.



Gegründet wurde oceanBASIS 2001 von Meeresbiologen in Kiel. Die Idee dahinter: Wirkstoffe des Meeres wissenschaftlich zu erforschen und daraus Produkte zu entwickeln, die Mensch und Umwelt zugutekommen.

Im Mittelpunkt steht heute die Naturkosmetikmarke Oceanwell. Grundlage vieler Produkte ist ein fermentierter Algenextrakt, der am Kieler Unternehmensstandort hergestellt wird. Ergänzt wird er durch weitere selbst produzierte Algenextrakte. Durch das Fermentationsverfahren werden die Inhaltsstoffe der Braunalge für die Haut verfügbar gemacht.

„Unsere Wurzeln liegen in der Meeresbiologie. Seit der Gründung treibt uns die Frage an, wie sich die natürlichen Wirkstoffe des Meeres verantwortungsvoll nutzen lassen, ohne die Meere zu belasten“, erklärt Geschäftsführerin Dr. Inez Linke.

Fotos: oceanBasis





Forschen und schützen: oceanBASIS engagiert sich für bedrohte Meerestiere.

FORSCHUNG GEHÖRT BIS HEUTE DAZU

Die wissenschaftliche Arbeit ist bis heute ein wichtiger Teil des Unternehmens. Gemeinsam mit nationalen und internationalen Partnern forscht oceanBASIS an Wirkstoffen aus marinen Organismen, die in Kosmetik, Medizin und Biotechnologie eingesetzt werden können.
Neben der Naturkosmetik entwickelt das Unternehmen auch bioaktive Algenextrakte für die Kosmetikindustrie, Produkte unter der Marke Meeresgarten sowie Anwendungen für den medizinischen Bereich.

MEERESSCHUTZ VOR DER EIGENEN HAUSTÜR

Auch der Schutz mariner Ökosysteme spielt eine Rolle. Seit über zehn Jahren engagiert sich oceanBASIS mit der Initiative „Protect the Ocean". Gefördert werden aktuell unter anderem Projekte zum Schutz bedrohter Schildkröten auf den Kapverden und zur Bergung von Geisternetzen in der Ostsee vor Kiel. Zum 25-jährigen Bestehen richtet das Unternehmen den Blick deshalb nicht nur zurück. Auch neue Forschungsprojekte und Produktentwicklungen sind geplant.
Die Oceanwell-Pflegeprodukte sind im ausgewählten Naturkosmetik-Fachhandel, in Kosmetikstudios und SPA-Hotels sowie im Onlineshop des Herstellers erhältlich. Weitere Infos: www.oceanwell.de

Black Week

20 %

auf deine ersten 6 Trainingsmonate*

BLACK WEEK // BLACK WEEK // BLACK WEEK // BLACK WEEK // BLACK WEEK // BLACK WEEK

Was dich bei Mrs.Sporty erwartet:

- Training, das sich deinem **Alltag anpasst**
- **persönliche Begleitung** durch Coaches
- Fokus auf deine **Gesundheit**

Effektives Training, das in deinen Alltag passt.
Persönlich betreut und individuell auf dich abgestimmt.

Gültig für Mrs.Sporty Clubs Kiel-Vorstadt und Kiel-Wik:

*Angebot bei Anmeldung zu einer Mitgliedschaft vom 23.11.–27.11.2026 und Trainingsstart bis 01.01.2027, nur für Neukundinnen (4 Monate zuvor keine Mrs.Sporty-Mitgliedschaft oder -Programmteilnahme). Initialservice einmalig 39 € bei Anmeldung. Ein angebrochener erster Monat wird anteilig ohne Rabatt berechnet, danach 20 % Rabatt auf die ersten 6 vollen Monatsbeiträge. Laufzeit ab dem ersten vollen Monat. Dann regulärer Monatsbeitrag (monatlich kündbar ab 66 €, Frist 1 Monat zum Monatsende) zzgl. digitaler Services (u. a. App) 29 € pro Halbjahr, erstmals im 3. Laufzeitmonat. Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Alle Preise inkl. MwSt. Inhaber*in Mrs.Sporty Club Kiel-Vorstadt & Kiel-Wik: Fahrenholz & Fahrenholz GbR, Walkerdamm 17, 24103 Kiel

Gültig für Mrs.Sporty Club Kronshagen:

*Angebot bei Anmeldung zu einer Mitgliedschaft vom 23.11.–27.11.2026 und Trainingsstart bis 01.01.2027, nur für Neukundinnen (4 Monate zuvor keine Mrs.Sporty-Mitgliedschaft oder -Programmteilnahme). Ein angebrochener erster Monat wird anteilig ohne Rabatt berechnet, danach 20 % Rabatt auf die ersten 6 vollen Monatsbeiträge. Laufzeit ab dem ersten vollen Monat. Dann regulärer Monatsbeitrag (monatlich kündbar ab 45 €, Frist 1 Monat zum Monatsende). Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Alle Preise inkl. MwSt.Inhaber*in Mrs.Sporty Club Kronshagen: Antonia Tatzki, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen

Mrs.Sporty Club Kiel-Vorstadt
Walkerdamm 17 • 24103 Kiel • Tel.: 0431 5355226

Mrs.Sporty Club Kiel-Wik
Prinz-Heinrich-Str. 20 • 24106 Kiel • Tel.: 0431 54449930

Mrs.Sporty Club Kronshagen
Kieler Str. 86 • 24119 Kronshagen • Tel.: 0431 5349415



JETZT GEGEN STRESS VORGEHEN

Rückenschmerzen gehören für viele längst zum Alltag – und nicht immer steckt nur zu wenig Bewegung oder eine falsche Haltung dahinter. Auch Stress, Sorgen und innere Anspannung können unserem Rücken ordentlich zusetzen. Denn Körper und Psyche hängen enger zusammen, als man manchmal denkt.

Termindruck, volle To-do-Listen, wenig Pausen: Dauerstress bleibt oft nicht nur im Kopf. Unser Körper reagiert darauf mit Anspannung – und genau die kann sich auch in der Muskulatur bemerkbar machen. Besonders das fasziale Bindegewebe reagiert sensibel auf Stresshormone. Die Folge: Das Gewebe zieht sich zusammen, Muskeln verspannen und irgendwann meldet sich der Rücken.

Wer immer wieder mit Rückenschmerzen zu tun hat, sollte deshalb nicht nur auf die körperlichen Ursachen schauen. Manchmal lohnt sich auch die Frage: Was stresst mich gerade eigentlich – und wo kann ich im Alltag bewusst etwas Tempo herausnehmen?

KLEINE PAUSEN, GROSSE WIRKUNG

Die gute Nachricht: Es muss nicht gleich das große Wellnessprogramm sein. Schon regelmäßige Bewegung kann dabei helfen, Stress abzubauen und verspannte Muskeln zu lockern. Ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause, eine Haltestelle früher aussteigen oder einfach zwischendurch ein paar Schritte an der frischen Luft machen – kleine Routinen lassen sich oft leichter in den Alltag integrieren, als man denkt. Auch gezielte Entspannungstechniken können guttun. Progressive Muskelentspannung, Atemübungen oder autogenes Training helfen dabei, bewusst runterzufahren und den Körper aus dem Dauer-Anspannungsmodus zu holen. Und wenn Stress und Schmerzen dauerhaft bleiben, kann professionelle Unterstützung sinnvoll sein, um neue Strategien für den Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Am Ende gilt: Unser Rücken braucht nicht nur Bewegung, sondern manchmal auch einfach ein bisschen weniger Stress.

Foto: Adobe Stock



1 Nacht ab 77,00 €

PIRATENWOCHEN am WHS 2026

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

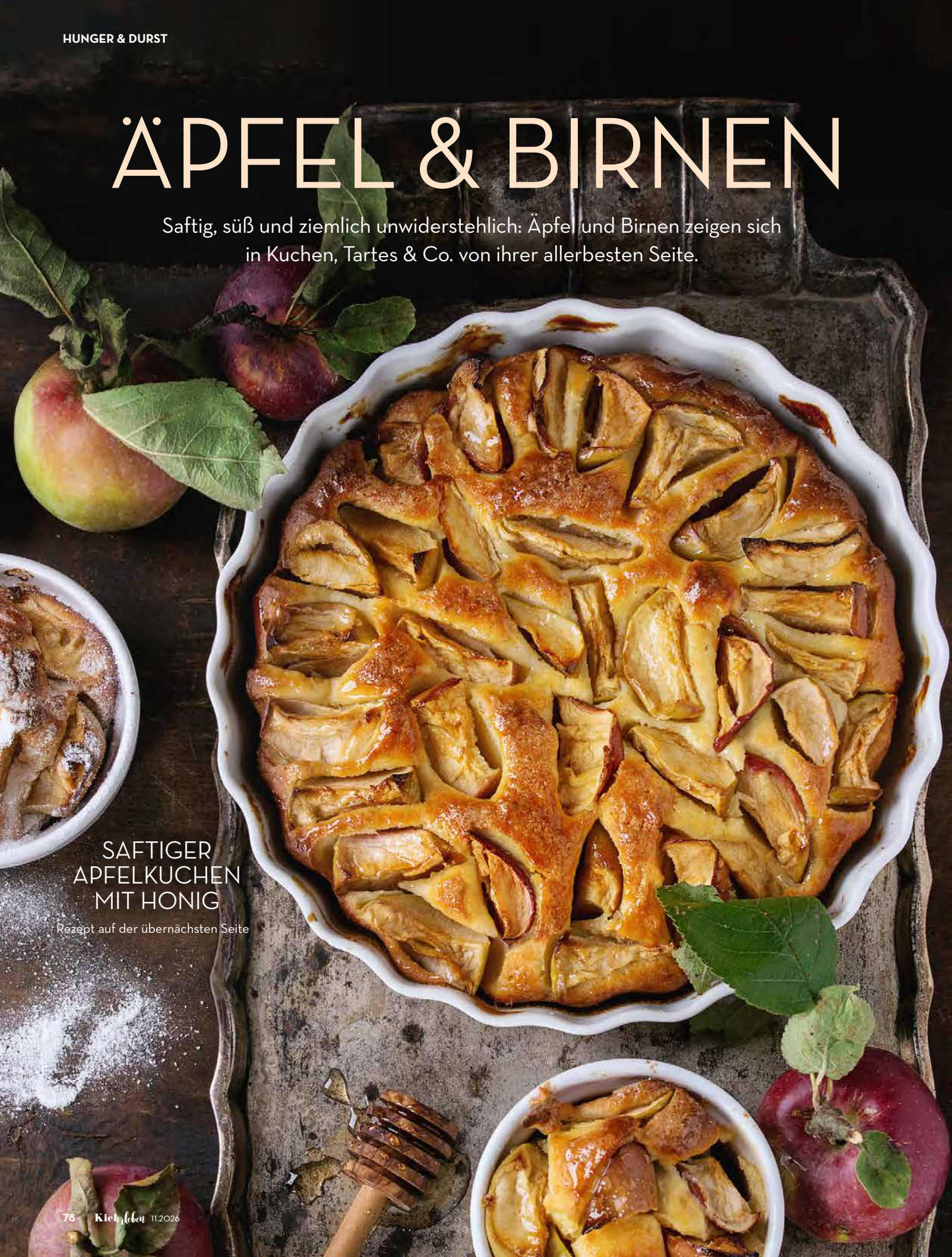


Mehr Infos zum Piratenurlaub

Weissenhäuser Strand
Ferien- und Freizeitpark
Das ganze Jahr Ostsee

ÄPFEL & BIRNEN

Saftig, süß und ziemlich unwiderstehlich: Äpfel und Birnen zeigen sich in Kuchen, Tartes & Co. von ihrer allerbesten Seite.



SAFTIGER APFELKUCHEN MIT HONIG

Rezept auf der übernächsten Seite



BIRNEN-SCHOKO-KASTENKUCHEN

Rezept auf der nächsten Seite

Fotos: Adobe Stock / Natasha Breen (1), kasia2003 (1) | Illustration: Adobe Stock / MstBizly

Saftiger Apfelkuchen mit Honig



Für 1 Kuchen (Ø ca. 26 cm)

100 g	flüssige Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
5	säuerliche Äpfel (z. B. Braeburn)
150 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
1 Prise	Salz
3	Eier
120 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
80 ml	Milch
3 EL	flüssiger Honig

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø ca. 26 cm) einfetten. Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Eier, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen. Flüssige Butter und Milch unter Rühren dazugeben. Dann die Mehlmischung hinzufügen und alles kurz zu einem glatten Teig verrühren.

2 Teig in die vorbereitete Form geben und die Apfelspalten darauf verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen direkt nach dem Herausnehmen mit dem Honig beträufeln und nach Belieben lauwarm oder vollständig ausgekühlt servieren.

Zubereitungszeit 60 Minuten



WARENKUNDE ÄPFEL

Das Kernobst enthält besonders viel Pektin, einen löslichen Ballaststoff, der vor allem in und direkt unter der Schale steckt. Dieser sorgt dafür, dass Apfelstücke beim Kochen gelieren und macht die Frucht damit für die Herstellung von Kompott, Mus oder Konfitüre interessant. Außerdem versorgen Äpfel den Körper mit Vitamin C, das besonders das Immunsystem unterstützten kann, und sie enthalten wertvolle Polyphenole, die als sekundäre Pflanzenstoffe antioxidativ wirken können.

Birnen-Schoko-Kastenkuchen



Für 1 Kuchen (Länge ca. 25 cm)

3	kleine Birnen
150 g	Zartbitterschokolade
150 g	weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
200 g	Mehl
40 g	Kakaopulver
1 Pck.	Backpulver
1 Prise	Salz
120 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
3	Eier
100 ml	Milch
100 g	Sahne
etwas	Puderzucker zum Bestäuben

1 Birnen im Ganzen schälen, waschen und jeweils längs halbieren, dann vorsichtig mit einem Löffel vom Kerngehäuse befreien. Die Schokolade fein hacken.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (Länge ca. 25 cm) einfetten, alternativ mit Backpapier auskleiden. Mehl, Kakao, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Eier einzeln unterrühren. Abwechselnd Mehlmischung und Milch unterrühren. 50 g gehackte Schokolade unterheben. Ca. 1/3 des Teigs in der Backform verteilen. Birnen aufrecht hineinsetzen. Den restlichen Teig vorsichtig um die Birnen herum verteilen. Kuchen im vorgeheizten Ofen 45–50 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Auskühlen lassen.

3 Inzwischen für die Schokoladensoße die Sahne in einem Topf leicht erhitzen, die restliche gehackte Schokolade bei kleiner Hitze unter Rühren darin schmelzen lassen. Den Kuchen mit Puderzucker bestäuben und mit der Soße servieren.

Zubereitungszeit 2 Stunden zzgl. 30 Minuten Kühlzeit



WARENKUNDE BIRNEN

Die Früchte werden meist unreif geerntet, da sie am Baum schnell mehlig werden können. Erst nach einigen Tagen bei Zimmertemperatur entwickeln sie ihre typische Süße und die weiche Konsistenz. Der Reifegrad lässt sich am besten am Stielansatz prüfen: Gibt dieser bei leichtem Druck nach, ist die Birne bereit zum Genießen. Wer die Reifung verlangsamen möchte, lagert Birnen anschließend am besten im Gemüsefach des Kühlschranks. Dort bleiben sie länger frisch, sollten aber vor dem Verzehr wieder auf Zimmertemperatur gebracht werden, damit sie ihr volles Aroma entfalten. Besonders empfindliche Früchte mit Vorsicht behandeln, da Druckstellen den Reifeprozess beschleunigen.

Foto: Adobe Stock / Olga Gorchichko | Illustration: Adobe Stock/Mohamed - generiert mit KI



Birnentartes mit Ricotta

Für 8 Stück

4	**Birnen**
100 g	**Himbeeren**
150 g	**Ricotta**
2 TL	**Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben**
1/2	**Vanilleschote (ausgelöstes Mark)**
2 Rollen	**Blätterteig (à ca. 270 g, Kühlregal)**
1	**Eigelb**
1 EL	**Milch**

1 Birnen schälen, waschen und jeweils der Länge nach halbieren. Vorsichtig mit einem Löffel vom Kerngehäuse befreien. Die Himbeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Ricotta mit Puderzucker und Vanillemark in einer Schüssel glatt rühren.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blätterteig auf der Arbeitsfläche entrollen.
Die Birnenhälften mit etwas Abstand mit der Schnittfläche nach unten daraufsetzen und jeweils ringsum Teigstücke in Birnenform aus dem Teig ausschneiden, diese sollten jeweils 2–3 cm breiter als die Birnenhälften sein. Birnen wieder herunternehmen.
Aus den Teigresten 16 kleine Blättchen zuschneiden und jeweils ein Blattmuster hineindrücken.

3 Blätterteigbirnen auf das Blech setzen. Jeweils am oberen Ende 2 kleine Teigblätter andrücken. Die Mitte der Teigböden mit der Ricottacreme bestreichen. Birnenhälften mit einem scharfen Messer fächerartig der Länge nach einschneiden, dann auf die Ricottacreme setzen.

4 Eigelb und Milch verquirlen. Die Teigränder und -blätter damit bestreichen. Birnentartes im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen, dann kurz abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und mit den Himbeeren servieren.

Zubereitungszeit 60 Minuten



Apfel-Zimt-Schnecken

Für 12 Stück

100 g	Zucker
1/2 Würfel	Hefe
150 ml	lauwarme Milch
400 g	Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 Prise	Salz
1	Ei
80 g	weiche Butter
800 g	Äpfel
1	Biozitrone (Saft)
1 TL	Zimtpulver
etwas	Puderzucker zum Bestäuben

1 50 g Zucker und Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermengen, Hefemischung dazugeben. Dann Ei und weiche Butter hinzufügen und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Diesen abgedeckt 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Füllung Äpfel schälen, waschen und vom Kerngehäuse befreien. Dann in sehr kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft, Zimt und restlichem Zucker mischen.

3 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einem Rechteck (ca. 50 x 30 cm) ausrollen. Apfelwürfel darauf verteilen, dabei oben einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Alles vom unteren Rand fest einrollen und die Rolle in 12 Stücke schneiden.
Die Teiglinge mit Abstand auf das Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Apfel-Zimt-Schnecken mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitungszeit 60 Minuten
zzgl. 45 Minuten Ruhezeit

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

Foto: Adobe Stock / agneskantaruk

ANZEIGE

HEISSHUNGER? FUEGO FOOD LIEFERT AN DEINE HAUSTÜR!





Ein leerer Kühlschrank, keine Lust auf Kochen, aber richtig Appetit? Der neue Lieferservice Fuego Food an der Halle400 bringt dir leckerste Pizza, Pasta, Burger und mehr direkt an die Tür.

Auf dem Kieler Ostufer geht ein neuer Lieferservice an den Start: Fuego Food. Auch wenn **Fuego Food** direkt an der Halle 400 neben dem bekannten Restaurant Fuego del Sur beheimatet ist, fährt der Lieferservice kulinarisch seine eigene Linie. Fuego Food konzentriert sich mit seiner Speisekarte ganz bewusst auf Speisen, die sich besonders gut liefern und genießen lassen und hält für unterschiedliche Geschmäcker passende Feierabend-Favoriten bereit: knusprige Pizza, Pasta, herzhafte Schnitzel, saftige Burger und weitere Gerichte für den großen Hunger oder den spontanen Sofa-Abend.

JETZT BESTELLEN UND ORDENTLICH SPAREN

Der Lieferservice ist bereits leise gestartet, ab November geht es dann richtig los. Bestellen kannst du entweder direkt über die Website www.fuegodelsur.com, über Localbee (QR-Code scannen) oder auf www.lieferando.de. Eine telefonische Bestellung ist unter 0431 / 88 86 02 77 möglich. Natürlich kannst du dein Essen auch zur Abholung ordern.

Das Beste: Es winkt ein Eröffnungsangebot! Mit dem Code KIELERLEBEN15 erhältst du bis zum 30. November 15 Prozent Rabatt auf deine Fuego-Food-Bestellung über Localbee. Einfach den QR-Code scannen, Rabattcode bei der Bestellung angeben und genießen!

Jetzt Fuego Food über Localbee bestellen!

Fotos: Adobe Stock



Neu in Kiel:
FUEGO FOOD!

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

HERZLICH WILLKOMMEN IM

FUEGO DEL SUR

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

für jeden etwas dabei: STEAKS - PIZZA - PASTA

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

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

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

Feiern Sie bei uns Hochzeiten, Geburtstage, Feiern mit Buffet

fuego kiel del sur

www.fuegodelsur.com

6 FAKTEN RUND UMS BIER

Ob frisch gezapft, aus der Flasche oder alkoholfrei: Bier ist erstaunlich vielseitig. Hinter Schaumkrone, Hopfen und Malz steckt jede Menge Wissen. Sieben Fakten für den nächsten Kneipenabend:



Foto: Adobe Stock

1. DIE SCHAUMKRONE HAT EINEN JOB

Sie sieht nicht nur gut aus, sondern hilft dabei, Aromen im Glas zu halten. Wie stabil der Schaum ist, hängt unter anderem von Malz, Hopfen und Kohlensäure ab.

2. TRÜB KANN ABSICHT SEIN

Nicht jedes Bier soll glasklar sein. Bei naturtrüben Sorten bleiben bewusst Hefe und andere Bestandteile im Bier – und prägen häufig auch den Geschmack.

3. HOPFEN KANN RICHTIG FRUCHTIG

Hopfen schmeckt längst nicht nur bitter. Je nach Sorte können Aromen entstehen, die an Zitrus, Kräuter, Beeren oder tropische Früchte erinnern.

4. DAS GLAS TRINKT MIT

Pokal, Tulpe, Weizenglas oder schlankes Pilsglas: Die Form beeinflusst Schaum, Duft und Geschmack. Das passende Glas kann tatsächlich einen Unterschied machen.

5. EISKALT IST NICHT IMMER BESSER

Zu kalt serviert, schmeckt Bier oft weniger intensiv. Gerade aromatische Sorten dürfen etwas wärmer sein, damit ihre Aromen besser zur Geltung kommen.

6. MALZ BRINGT FARBE INS SPIEL

Von hellgelb bis tiefbraun: Wie ein Bier aussieht und schmeckt, hängt stark vom verwendeten Malz ab. Je stärker es geröstet ist, desto kräftiger können Noten von Karamell, Kaffee oder Schokolade werden.

ANZEIGE



LILLE LÄDT EIN – EINER GEHT NOCH!

Kiel ohne Brauerei? Das kann sich das Team von lille einfach nicht vorstellen. Also wurden noch einmal neue Kräfte gesammelt, der Braukessel angeschmissen, die Fässer befüllt und jedes Glas im Schankraum poliert.

Seit dem 1. Oktober ist die Lille Braumanufaktur wieder ein eigenständiges Unternehmen unter der Leitung von Dirk Meyer. Er ist selbst Braumeister und möchte neben seiner Leidenschaft fürs Bierbrauen vor allem eines: dass Lille wieder ein Ort für Kiel wird. In den Räumen wird bereits fleißig gewerkelt, gestrichen und gebraut – und natürlich auch an neuen Ideen getüftelt. Lille ist bereit, „erwachsen" zu werden, ohne dabei ihren Charme und eine gute Portion kreatives Chaos zu verlieren.

VOLLES LILLE-GEFÜHL

Mitte November steht das große Re-opening-Wochenende an. Am Freitag, den 13. November, gehört der Auftakt den Menschen, die lille überhaupt erst möglich gemacht haben: den ehemaligen Bierpapierinhaber*innen. Sie sind zu einem Pre-Opening mit Live-Musik, Foodtrucks, bekannten und neuen Gesichtern und natürlich ganz viel Bier eingeladen. Lille sagt Danke! Am Samstag, den 14. November, steigt die große Sause für ganz Kiel. Die Band IMMER sorgt mit mitreißender Live-Musik für beste Stimmung, lava streetfood und Nantli für kulinarische Highlights. Am Sonntag, den 15. November, wird es nostalgisch: Der Lille-Flohmarkt ist zurück! Um 14 Uhr geht's los. Zum Konterbier gibt es Essen von Kraut und Rüben und Kaffee von Scuderia del Caffè. Standplätze kannst du über lillebraeu.de buchen. Dort findest du auch alle weiteren Infos. Der Schankraum in der Brauerei hat übrigens weiterhin Do-Sa ab 17 Uhr für alle geöffnet. Prost!

Lille Braumanufaktur, Eichkamp 9c, Kiel, Tel.: 0431 / 90 88 97 84, www.lillebraeu.de/brauerei

Foto: Lille Braumanufaktur

Dein Festessen war nie so einfach!

Die besten Airfryer-Rezepte an einem Ort

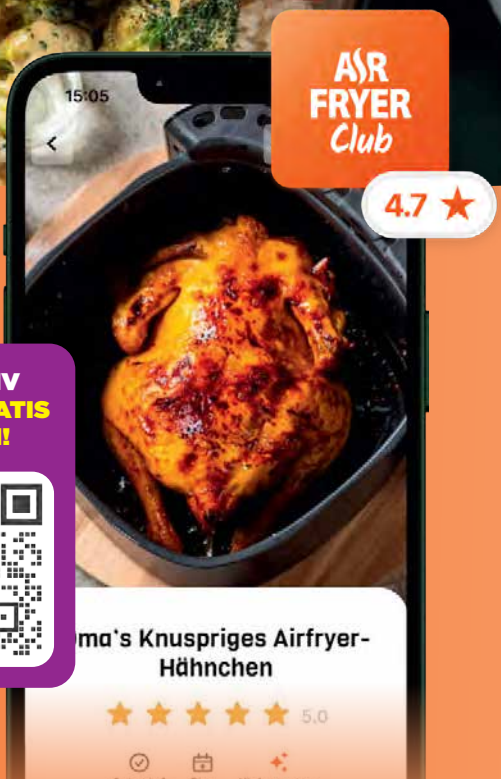
Foto: Anna Gieseler/mit KI bearbeitet (1)

AIR FRYER Club

Dein Airfryer.
Dein Club. Deine App.

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

www.airfryer.club/welcome-regio



EXKLUSIV
7 TAGE GRATIS TESTEN!



Magdila Hebroni-Christiansen (1898–1968) – Interieur mit Frau in rotem Kleid, o. J.



Fritz Dingkuhn (1894_1979) – Regentag, wohl 1930 / Holger Hattesen (1937-1993) – Anstreicher, Kopenhagen 1993

ZWEI GANZ EIGENE SAMMLERPERSÖNLICHKEITEN

SCHÖNES ZUSAMMENTREFFEN

Im Künstlermuseum Heikendorf sind aktuell in der Ausstellung „Norddeutscher Impressionismus meets Pop-Art“ Werke aus zwei privaten Sammlungen zu sehen.

Die beiden Sammler, die ihre Werke in dieser Ausstellung gemeinsam der Öffentlichkeit präsentierten, beschäftigen sich auch beruflich mit Kunst und Gestaltung. In ihren beiden Sammlungen, die ganz auf den individuellen Vorlieben der beiden Menschen dahinter basieren, haben ganz unterschiedliche Ausrichtungen. Das wiederum führt dazu, dass in der Ausstellung spannende dialogische Verbindungen entstehen, wobei interessante Aspekte in den Vordergrund treten. Dazu ist in der Schau eine sehr große Bandbreite an Kunstrichtungen zu entdecken. Während die eine Sammlung den norddeutschen Impressionismus sowie die Kunst im 1900 im Blick hat, ist die andere Sammlung auf die internationale Moderne mit Schwerpunkt Pop Art und Op Art der 1960er und 1970er Jahre ausgelegt. Außer Gemälden zeigt die Schau Pastelle, Aquarelle, Zeichnungen sowie Druckgrafiken. Zu den in Ausstellung mit Werken vertretenen Künstler*innen zählen beispielsweise Käthe Lassen, Dorothea Maetzel-Johannsen, Michael Arp, Rudolf Behrend, Heinrich Blunck, Hans Peter Feddersen, Günter Fruhtrunk, Klaus Fußmann, Friedrich Mißfeldt, Emil Nolde, Karl Peter Röhl oder August Westphalen. Dazu kommen Werke internationaler Künstler wie Michael Ancher, Wilhelm Eckersberg, Carl Holsøe und Carl Locher, die wiederum von modernen Größen wie David Hockney und Andy Warhol ergänzt werden. Neben der Künstlerkolonie Heikendorf kommen somit auch Werke aus den Künstlerkolonien Skagen und Ekensund.

bis 22. November, Künstlermuseum Heikendorf, Teichtor 9, Heikendorf, www.kuenstlermuseumheikendorf.eu

Fotos: Heiko Buhr



Zwei Werke von Bettina von Arnim und Michael Wesely in spannender Verbindung

Foto: Heiko Buhr

ZU GAST

Mit der Ausstellung „Zwischen Sammlung und Sanierung – Die Kunsthalle zu Kiel“ wird einer kleinen Reihe von Werken der aktuell geschlossenen Kunsthalle zu Kiel im Landeshaus Schleswig-Holstein eine temporäre Schau gewidmet. Die Gemälde, Skulpturen und Fotografien verfügen über vielfältige Bezüge zu Themen wie Architektur, Konstruktion und Bauen und stehen somit in einem Kontext mit der gegenwärtigen Sanierung des Gebäudes der Kunsthalle zu Kiel. Auf einer großen Wand wird dazu die Entwicklung des Hauses von den Anfängen an vor Augen geführt.

bis 29. November, Landeshaus Schleswig-Holstein, Düsternbrooker Weg 70, www.ltsh.de



Blick in die Ausstellung

Foto: Heiko Buhr

MARINESTANDORT

In der Ausstellung „Heimathafen Kiel“ im Maritimen Viertel gibt es Kieler Zeitgeschichte zu entdecken: vom Aufstieg der kaiserlichen Flotte über die Brüche nach zwei Weltkriegen, vom Wiederaufbau im Kalten Krieg bis zu den globalen Einsätzen der Gegenwart. In der Schau sind nicht nur Schiffe, Gebäude und Strukturen zu sehen. Es geht darin ebenso um Entscheidungen – politische, militärische und persönliche. Und um die Frage, wie sich ein Ort immer wieder neu erfindet, seit er 1865 aufgrund einer Order von König Wilhelm I. Marine-Station der Ostsee geworden ist.

bis 29. November, Maritimes Viertel, Arkonastr. 1, www.maritimesviertel.de



Ausstellungsansicht mit Bücherskulpturen von Osvaldo Romberg

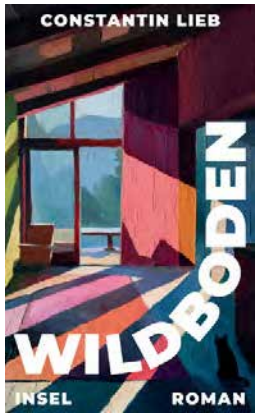
Foto: Heiko Buhr

BEZIEHUNGSREICH

Mit „Osvaldo Romberg – Kunst im Koffer“ präsentiert die Herbert Gerisch-Stiftung in ihrem Jubiläumsjahr erstmals ein umfangreiches Werkkonvolut des kosmopolitischen Künstlers, das 2022 erworben wurde. Neben dem monumentalen Skulpturenpaar „Echoes“ (1987) sowie sieben aquarellierten „Kirchengrundrissen“ sind unter anderem auch Arbeiten aus der interessanten Werkgruppe „Suitcases“ sowie in Skulpturen verwandelte Bücher zu sehen. Außerdem werden zwei Stop-Motion-Videos, „Rome and Julia“ und „Jesus de Buones“, gezeigt.

bis 13. Dezember, Herbert Gerisch-Stiftung, Brachenfelder Str. 69, Neumünster, www.gerisch-stiftung.de

BUCHTIPPS FÜRS SOFA



CONSTANTIN LIEB
EIN BESESSENER

Der weltbekannte Maler Ernst Ludwig Kirchner (1880–1938) lebt seit 1916 im schweizerischen Davos. Die letzten Jahre wohnt er abgeschieden mit seiner langjährigen Lebensgefährtin Erna Schilling in Frauenkirch im Wildboden-Haus. Constantin Lieb rückt in seinem Debütroman eindrucksvoll die Zeit ab 1936 in den Fokus. Kirchner lebt nur für sein Werk, das ihm alles ist. Erna wiederum ver- und umsorgt den Künstler, hält seine Ausbrüche und Launen aus und steckt laufend zurück. Und das ist bei dem stark morphiumabhängigen Kirchner sehr schwer – zumal sie sich nach einem anderen, einem städtischen Leben sehnt. Der ehemalige Brücke-Maler hingegen kämpft mit seinen Dämonen, die ihn 1938 zu einer endgültigen Verzweiflungstat treiben. (Heiko Buhr)

Constantin Lieb: Wildboden
Insel Verlag, 240 S., 25 Euro

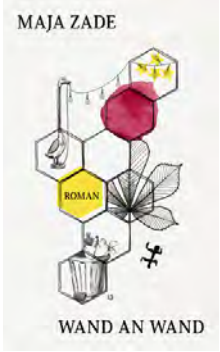
ANZEIGE

TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT



MAJA ZADE
WAND AN WAND

Wir wohnen und leben sehr zurückgezogen und die Ausgehkultur schwindet zunehmend. Somit leben wir in unseren Waben, wie Bienen in Wohnstöcken und doch verbindet uns der Lebensraum und wir sind lediglich durch dünne oder dicke Wände getrennt. Diese Durchmischung passiert durch das kurze Treffen im Treppenhaus, im Hof, beim zwangsläufigen Mithören, bei der Paketannahme und den gemeinsamen Fahrstuhlfahrten. Wir haben viele Berührungspunkte und diese beleben den Debütroman „Wand an Wand". Ein Großstadtroman, der die kleinen und großen Dramen des Lebens andeutet. Maja Zade zeigt einsame, verletzte Menschen, die wir alle liebgewinnen. Menschen, die meist in der Gemeinschaft doch einsam wirken. Im Mittelpunkt steht ein Wohnhaus in Prenzlauer Berg mit seinen Etagenwohnungen, die gemietet oder gekauft sind, mit den Hofgebäuden und den anliegenden Geschäften. Hier treffen wir auf unterschiedliche Gestalten, die alle in ihrem eigenen Universum leben, das innerhalb des Kosmos der anderen seine Bahnen dreht. Es gibt Überschneidungen, Wiedererkennungen und eine gemeinsames Fest. Eine Frau betreibt im Haus eine Massagepraxis und kann ihrem Bruder nicht verzeihen, dass er ihr damals ihre Freundin ausgespannt hat. Ein alleinerziehender Mann, mit einem kleinen Säugling, trauert seiner Ehe nach, denn seine Frau hat ihn sehr abrupt verlassen. Die Menschen leben miteinander, aneinander vorbei und fliehen in ihre Tagträume und Hoffnungen. Der Vergleich mit einem Bühnenstück ist passend, denn Maja Zade ist Dramaturgin und versteht es ihre Theatererfahrung in Literatur zu verwandeln. Diese Minidramen sind voller Leben und Lebendigkeit. Ein bewegender, melancholischer, zeitgenössischer und stets komischer Blick auf unseren Alltag. Ein wunderbarer Debütroman.



Maja Zade: Wand an Wand, Matthes & Seitz Verlag, 348 S.



T. C. BOYLE
NEUE STORYS

Der US-amerikanische Autor T. C. Boyle zählt weltweit zu den erfolgreichsten Schriftstellern. Das kommt natürlich nicht von ungefähr, denn er ist ein brillanter und überaus einfallsreicher Erzähler, der inhaltlich ein breites Spektrum abzudecken vermag. Dieses zeigt er auch wieder in seinen zwölf neuen Kurzgeschichten des Buchs „Das Ende ist nur ein Anfang". Er greift in den vorzüglichen Erzählungen viele aktuelle Themen wie den Klimawandel, Naturschutz, ein hochansteckendes Virus, soziale Ungleichheit, den Schutz der eigenen Kinder in einer von Amokläufern bedrohten Welt oder extreme politische Verhältnisse auf. In „2036" beispielsweise wird ein Mann aus seinem normalen Leben gerissen, weil er seinen in einer Resozialisierungsanstalt einsitzenden Bruder besucht hat. Er wird schließlich selbst völlig grundlos in dem ehemaligen Gefängnis interniert, leistet Arbeitsdienst und muss Hunderte von Reden des Präsidenten auswendig lernen, um eine Prüfung zu bestehen und wieder in die Freiheit entlassen zu werden. In „Schutzgebiet" wiederum wird die Leiterin eines Naturparks, der sich an der amerikanisch-mexikanischen Grenze befindet und durch den die neue Grenzmauer gezogen werden soll, von einer konservativen Politikerin und ihrer Begleiterin attackiert. Diese glauben einer Verschwörungstheorie, nach der das Schmetterlingsreservat nur dem Kinderhandel diene. Ein Schelm, wer bei diesen beiden Storys an die USA unter ihrem aktuellen Präsidenten denkt. (Heiko Buhr)

T. Coraghessan Boyle: Das Ende ist nur ein Anfang. Hanser Verlag, 239 S., 25 Euro

Fotos: Covergestaltung: Miriam Bröckel, Stuttgart/Illustration: Miriam Bröckel, unter Verwendung von KI, © Peter-Andreas Hassiepen, Verlag Matthes & Seitz Verlag

JAN VAN WEYDE

Zwischen Bühne, Elternabenden und Familienchaos bleibt Jan van Weyde kaum Zeit zum Durchatmen. In seinem dritten Soloprogramm „Immer Weyder!“ erzählt der Kölner Comedian vom ganz normalen Wahnsinn seines Alltags. Zwei Töchter mitten in der Pubertät, eine Ehefrau in der Prämenopause und jede Menge Fettnäpfchen halten ihn auf Trab. Zum Glück steht ihm Kumpel Heiko zur Seite – auch wenn dessen Ratschläge meist alles noch schlimmer machen. Mit viel Tempo und Selbstironie verwandelt van Weyde kleine Katastrophen in große Pointen. Mehr Infos und Tickets unter www.metrokino-kiel.de.



Foto: Jan van Weyde

9. November, 19.30 Uhr • metro-Kino, Kiel



Foto: Marija Behrendt

KINSKI IN KIEL

Ein Auftritt, der zum Skandal wurde: Als Klaus Kinski 1962 im Kieler Reichshallenkino gastierte, eskalierte der Abend derart, dass schließlich die Polizei eingreifen musste. Mehr als 60 Jahre später greift das DeichArt-Ensemble die Ereignisse in „Kinski in Kiel“ wieder auf. Anne Clausen und Tom Keller rekonstruieren unter der Regie von Jens Raschke den legendären Abend und verbinden dabei dokumentarische Elemente mit fiktionalen Szenen. Eine ungewöhnliche Zeitreise in die Kieler Kulturgeschichte, die zugleich an den 100. Geburtstag des umstrittenen Schauspielers erinnert. Mehr Infos und Tickets unter www.theater-kiel.de.

13. November, 20 Uhr • Maritim Backbord Bar, Kiel



Foto: Jaya the Cat

JAYA THE CAT

Wenn Jaya the Cat die Bühne betreten, treffen lässige Reggae-Rhythmen auf treibenden Punkrock und eine ordentliche Portion Ska. Die Band verbindet eingängige Melodien mit rauem Gesang, kraftvollen Gitarren und einem Sound, der sofort in die Beine geht. Zwischen ausgelassener Feierlaune und melancholischen Zwischentönen entsteht eine mitreißende Mischung, die sich kaum in eine musikalische Schublade stecken lässt. Bekannt für ihre energiegeladenen Liveauftritte, versprechen Jaya the Cat einen Konzertabend voller Tempo, Spielfreude und tanzbarer Songs. Mehr Infos und Tickets unter www.eventim.de.

6. November, 20 Uhr • Räucherei, Kiel

NOAH DERKSEN

Mit seiner warmen Stimme und einem feinen Gespür für die kleinen Geschichten des Lebens zählt Noah Derksen zu den spannenden Singer-Songwritern Kanadas. Der Musiker aus Winnipeg verbindet Folk, Country und Indie zu einem gefühlvollen Sound. Sein viertes Album „Mercy on the Skyline“ erzählt von Neuanfängen, Abschieden, Heilung und der Suche nach innerer Stärke. Mal sanft und melancholisch, mal voller Zuversicht fängt Derksen besondere Alltagsmomente ein. Seine gefühlvollen Melodien und ehrlichen Texte entfalten gerade live eine besondere Intensität und laden dazu ein, für einen Abend in seine musikalische Welt einzutauchen. Mehr Infos und Tickets unter hansa48.de.

Foto: Noah Derksen



12. November, 20 Uhr • Hansa48, Kiel



Immer wieder kannst du in der Galerie der Moderne neue Entdeckungen machen.



In der neuen Dauerausstellung steht der Expressionismus besonders im Fokus.



Nach ihrer Neugestaltung lädt die Galerie mit ihrer großzügigen Hängung zum Verweilen vor den einzelnen Werken ein.

AUSSERGEWÖHNLICHE KUNST

Die Galerie der Moderne entfaltet ein überwältigendes Panorama voller Aufbrüche und Umbrüche, tiefer Einschnitte und künstlerischer Radikalität. Die Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts steht im Mittelpunkt der bewegenden neuen Dauerausstellung des Museums für Kunst- und Kulturgeschichte Schloss Gottorf in den renovierten Räumen der historischen Pferdeställe.

Auf rund 1.800 Quadratmetern begegnen den Besuchenden etwa 350 Werke bedeutender Künstler*innen der Moderne und Gegenwart. Viele davon stammen aus der renommierten Sammlung Horn. Im Fokus steht der deutsche Expressionismus mit Meisterwerken der Brücke. Einzigartig machen diese Ausstellung nicht zuletzt ihre vielfältigen norddeutschen Positionen mit Werken von Künstlern wie Emil Nolde, Ernst Barlach und Christian Rohlfs. Nach einer umfassenden Sanierung des Gebäudes zeigt die Galerie der Moderne sich in farblich neuem Glanz, chronologisch geordnet und üppig ergänzt um Positionen aus den Beständen des Museums für Kunst und Kulturgeschichte.

WELTBEKANNTE KUNSTSCHAFFENDE

Die Galerie der Moderne versammelt eine ganze Reihe von außergewöhnlichen Künstler*innen. Den Auftakt machen frühe Gemälde von Alexej von Jawlensky. Es geht weiter mit Werken der expressionistischen Künstlergruppe Brücke und Arbeiten von Karl Schmidt-Rottluff, Erich Heckel, Ernst Ludwig Kirchner, Max Pechstein und Otto Mueller sowie dem nur kurz der „Brücke“ angehörigen Emil Nolde.

EIN BREITES SPEKTRUM

Weitere beeindruckende und überaus sehenswerte Werke stammen von Georg Tappert, Wenzel Hablik, César Klein, Martel Schwichtenberg, Heinrich Stegemann und Max Kahlke. Für die Zeit nach 1918 stehen stellvertretend Käthe Kollwitz und Conrad Felixmüller, für die 1960er Jahre die Mitglieder der Gruppe ZEBRA und für den Zeitraum ab den 1980er Jahren die Norddeutschen Realisten mit Klaus Fußmann, Friedel Anderson und Christopher Lempfuhl sowie international die Neuen Wilden mit Rainer Fetting. Weitere Informationen zur Galerie der Moderne stehen dir unter landesmuseen.sh zur Verfügung.

Fotos: Galerie der Moderne © Jan Brockhaus



Astrologe Banger

Die Persönlichkeit Ihres Kindes



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

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

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

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

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

DIE EHE – EINE FEINDLICHE ÜBERNAHME



Was passiert, wenn aus großer Liebe plötzlich der ganz normale Ehealltag wird? Elena Uhlig und Fritz Karl nehmen in ihrem Programm „Die Ehe – eine feindliche Übernahme“ das Zusammenleben zweier Menschen mit viel Humor und einer gehörigen Portion Selbstironie unter die Lupe. Das auch privat liierte Schauspielerpaar weiß schließlich aus eigener Erfahrung, dass die Liebe zwar wunderschön, der gemeinsame Alltag aber mitunter eine echte Herausforderung sein kann. Zwischen unterschiedlichen Vorstellungen, kleinen Machtkämpfen, großen Missverständnissen und liebenswerten Marotten lauert reichlich Konfliktpotenzial. Wer hat eigentlich das Sagen? Warum versteht der andere selbst die einfachsten Hinweise nicht? Und wie schafft man es, sich trotz aller Reibereien immer wieder zusammenzuraufen? Mit pointierten Dialogen, scharfzüngigen Wortgefechten und viel Spielfreude nehmen Uhlig und Karl die Tücken des Ehelebens aufs Korn. Mehr Infos und Tickets unter www.merkur-ostseehalle.de.

5. November, 20 Uhr • MERKUR Ostseehalle, Kiel



MÄRCHEN IM GRAND-HOTEL

Abrahams Jazz-Operette „Märchen im Grand-Hotel“, die 1934 in Wien uraufgeführt wurde, bringt Regisseur Christian Thausing eine ebenso glamouröse wie herrlich schräge Kino- und Gesellschaftsparodie auf die Kieler Bühne. Nach der Premiere wird im Opernhaus gefeiert – ab 23 Uhr sogar mit DJ und freiem Eintritt. Mehr Infos und Tickets unter www.theater-kiel.de.

Premiere: 21. November, 19 Uhr • Opernhaus, Kiel

Fotos: Michael Kammeter; Theater Kiel

Hollywood trifft Hochadel: Marylou Mackintosh, Tochter eines berühmten Filmproduzenten, will sich in der männerdominierten Filmwelt behaupten und ihrem Vater beweisen, dass sie das Zeug zum großen Kinohit hat. Auf der Suche nach einer vielversprechenden Geschichte reist sie nach Europa und quartiert sich in einem luxuriösen Grand-Hotel ein. Dort findet sie reichlich Stoff für ihr Vorhaben: Die abgesetzte spanische Infantin Isabella ist mit dem reichlich verlotterten Prinzen Andreas verlobt, dessen Interessen allerdings ganz woanders liegen. Und dann ist da noch Zimmerkellner Albert, der hoffnungslos in die unerreichbare Isabella verliebt ist. Beste Voraussetzungen für turbulente Verwicklungen! Mit Paul

LANDGESTÜT TRAVENTHAL
GESTÜTS-WEIHNACHT
7. + 8. November
Frau Holle, Weihnachtsmann, Ponyreiten
23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
HISTORISCHER 1873 HENGSTSAAL

ANZEIGE

Kielerleben PRÄSENTIERT

KOMISCHE NACHT

KIELerleben präsentiert die erste Komische Nacht Kiel! Am 22. April 2027 wird in sechs Locations gemeinsam gelacht – und du kannst dabei ganz entspannt sitzen bleiben.

Ein Comedy-Marathon ohne Lauferei? Genau das ist die Idee: Du buchst ein Ticket für dein Lieblingslokal, während die Künstler*innen von Bühne zu Bühne ziehen. Pro Spielort erlebst du bis zu fünf Auftritte von jeweils rund 20 Minuten. Zwischendurch bleibt Zeit zum Essen, Trinken und Schnacken. Mit von der Partie sind Dr. Lüder Warnken, Florian Hacke, Hans-Hermann Thielke, Ill-Young Kim, Katharina Block und Laura Brümmer. Von schrägen Alltagsbeobachtungen über gesellschaftliche Seitenhiebe bis zu medizinischer Stand-up-Comedy bringt das Programm unterschiedliche Spielarten des Humors auf die Bühne.
Du hast die Wahl zwischen sechs Spielorten: Kieler Brauerei am Alten Markt, Mango's, Pogue Mahone Irish Pub, Restaurant im Haus des Sports, Steigenberger Conti Hansa Hotel Kiel und Traum. Die Tickets gelten jeweils für das ausgewählte Lokal.
Also: Freund*innen zusammentrommeln, Lieblingslokal aussuchen und einen Abend lang den Alltag weglachen.







Die Pointen kommen zu dir. Halte deine Lachmuskeln bereit!

Fotos: Dominik Pietsch, Hans-HermannThielke, Konrad Weinz

22. April 2027, 19.30 Uhr • verschiedene Spielorte in Kiel
Einlass je nach Location ab ca. 18 Uhr
Tickets und Infos: www.komische-nacht.de Komische Nacht

ANZEIGE

300,3 JAHRE SATIRE SUPREME

Wir verlosen 2x2 Tickets auf kielerleben.de/gewinnspiel

Drei Legenden der deutschen Satireszene stürmen die Bühne: Die drei ehemaligen TITANIC-Chefredakteure Martin Sonneborn, Thomas Gsella und Oliver Maria Schmitt sind zurück als TITANIC BoyGroup! Fresh, ungefiltert und stabil wie eh und je wagen die drei Träger renommierter Kulturpreise den ultimativen satirischen Wiederbelebungsversuch am offenen Publikum. Vom Papst verklagt, von der FIFA gefürchtet und im Europäischen Parlament erprobt, bringt die „Supergruppe der Satireszene" (Süddeutsche Zeitung) ihr geballtes Kaliber nach Kiel. Das Publikum erwartet ein wilder Mix aus Reimkunst, Politiker-Sprech, Reha-Humor und messerscharfer Gesellschaftskritik. Triggerwarnung? Fehlanzeige! Dafür gibt es Lachflashes, Fremdscham und puren Irrsinn jenseits der eigenen Komfortzone. Raus aus dem Alltag, rein in den Ganzkörperanzug der guten Laune – bringen Sie Eltern und gute Stimmung mit!

19. November • STUDIO FILMTHEATER



Foto: Ch. Scheef



Foto: Anne de Wolff

FJARILL

Mit „Strålande Juletid" laden Fjarill zu einer musikalischen Reise durch die nordische Winterzeit ein. Das Duo Aino Löwenmark und Hanmari Spiegel verbindet Folk, Pop, Klassik und Jazz zu einer ganz eigenen Klangwelt. Mal zart und melancholisch, mal voller Wärme und Zuversicht erzählen ihre Lieder von Licht, Frieden und der besonderen Stille der dunklen Jahreszeit. Gesungen wird auf Schwedisch, Afrikaans, Zulu und Deutsch. Mit ihren Stimmen und Instrumenten schaffen die beiden Musikerinnen eine außergewöhnlich persönliche Konzertatmosphäre, die auf die Winterzeit einstimmt. Mehr Infos und Tickets unter www.kiel.de.

22. November, 19 Uhr • KulturForum Kiel

MELODIEN FÜR MILLIONEN

Ein festlicher Abend, große Musik und ein guter Zweck: Am 6. Dezember lädt das Kieler Spendenparlament zur großen Gala „Melodien für Millionen“ ins Konzerthaus am Schloss.



Wir verlosen 2 x 2 Tickets für „Melodien für Millionen“. Mit etwas Glück kannst du den festlichen Galaabend live erleben und gleichzeitig einen guten Zweck unterstützen: kielerleben/gewinnspiele

Foto: Olaf Struck

Freu dich auf ein hochkarätiges und abwechslungsreiches Programm mit dem Philharmonischen Orchester Kiel und Mitgliedern des Opernensembles sowie dem Kinder- und Jugendchor der Akademien am Theater Kiel. Durch den Abend führt Kammersänger Jörg Sabrowski, der das Programm mit Witz und Charme moderiert.

MUSIK, DIE GUTES BEWEGT

Der gesamte Reinerlös des Abends kommt der Arbeit des Kieler Spendenparlaments zugute. Seit seiner Gründung im Jahr 2014 unterstützt es wohltätige Projekte in Kiel und setzt sich dafür ein, die Lebensbedingungen bedürftiger Menschen nachhaltig zu verbessern. Dabei entscheiden engagierte Bürgerinnen und Bürger gemeinsam, welche Projekte gefördert werden – transparent, demokratisch und eng mit der Stadt verbunden. So verbindet „Melodien für Millionen“ musikalischen Genuss mit sozialem Engagement und macht den Nikolausabend zu einem ganz besonderen Erlebnis. Tickets gibt es unter www.theater-kiel.de

Sonntag, 6. Dezember, 18 Uhr
Konzerthaus am Schloss



Foto: Thomas Leidig

LOT VEKEMANS: JUDAS

Verräter, Sünder, Inbegriff des Bösen: Seit Jahrhunderten gilt Judas als Schuldiger. Doch was, wenn er selbst zu Wort käme? Mit ihrem Monolog „Judas“ wagt die niederländische Dramatikerin Lot Vekemans einen radikalen Perspektivwechsel und hinterfragt alte Feindbilder und antisemitische Klischees. Schauspieler Ivan Dentler (Foto) verleiht Judas bei einer szenischen Lesung seine Stimme, begleitet von Tomasz Harkot an der Orgel. Im anschließenden Publikumsgespräch mit Kristin Schlegel (CAU Kiel) geht es um antisemitische Mythen und die Suche nach Sündenböcken. Mehr Infos unter www.st-nikolai-kiel.de, Tickets gibt es unter www.reservix.de.

7. November, 19 Uhr • St. Nikolai-Kirche, Kiel

MEIN FREUND HARVEY

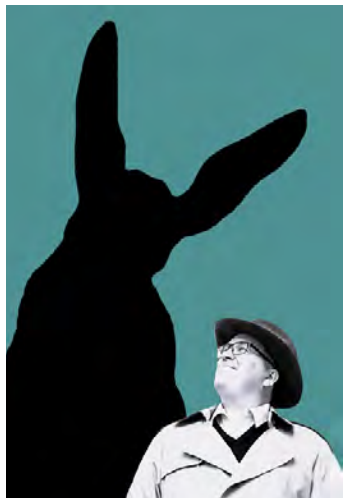


Foto: Stephanie Peters

Ein zwei Meter großer, weißer Hase sorgt in der Komödie „Mein Freund Harvey“ für reichlich Wirbel. Im Brooklyn der 1940er-Jahre stellt der liebenswerte Elwood P. Dowd seinen unsichtbaren Freund Harvey vor – und bringt damit seine Mitmenschen zur Verzweiflung. Besonders seine Schwester Veta ist entsetzt und beschließt, Elwood in eine Heilanstalt einweisen zu lassen. Doch durch eine folgenschwere Verwechslung landet sie selbst dort! Bald stellt sich die Frage, wer hier eigentlich verrückt ist und was Normalität überhaupt bedeutet. Das Theaterensemble der Musikschule Neumünster bringt die ebenso turbulente wie warmherzige Komödie mit weihnachtlicher Musik auf die Bühne. Mehr Infos und Termine gibt es unter www.musikschule-neumuenster.de.

Premiere: 28. November, 19 Uhr • Musikschule Neumünster

THE MEFFS

Zwei Menschen, ein gewaltiger Sound: The Meffs gehören zu den aufregendsten Punkbands Großbritanniens. Seit 2019 sorgen Lily Meff an Gesang und Gitarre und Lewis Meff am Schlagzeug mit kompromissloser Energie, eingängigen Riffs und klaren Botschaften für Aufsehen. Ihre Songs sind laut, direkt und gesellschaftskritisch – Punkrock, der nicht nur mitreißt, sondern auch etwas zu sagen hat. Mit ihren von Frank Turner produzierten EPs „Broken Britain Part 1 & 2“ gelang dem Duo aus Essex der Durchbruch. Peter Doherty holte die beiden als Support auf Tour, und auch NOFX-Bassist Fat Mike wurde auf sie aufmerksam. Er nahm The Meffs bei seinem Label „Bottles to the Ground“ unter Vertrag und ließ sie bei drei Konzerten der letzten NOFX-Welttournee auftreten. Beim legendären Download Festival begeisterten die beiden Tausende Fans und wurden von mehreren Musikmagazinen zu den besten Acts des Festivals gezählt. Jetzt bringt das Duo seine explosive Mischung nach Kiel. Wer The Meffs live erlebt, merkt schnell: Für einen mitreißenden Konzertabend braucht es weder eine große Band noch aufwendige Effekte. Zwei Instrumente, starke Songs und jede Menge Energie reichen vollkommen aus. Mehr Infos und Tickets unter www.diepumpe.de.

11. November, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel

Foto: Kim Ford



TRISTAN BRUSCH

Manchmal braucht es nicht mehr als eine Stimme, eine Gitarre und Songs, die mitten ins Herz treffen. Nach dem nahezu ausverkauften ersten Teil seiner „Am Anfang“-Tour kehrt Tristan Brusch für eine Zugabe auf die Bühne zurück. Diesmal ganz allein, ohne Band und große Inszenierung. Der Singer-Songwriter gehört zu den eigenwilligsten Stimmen der deutschsprachigen Musikszene und bewegt sich mit seinen Liedern zwischen Chanson, Indie-Pop und poetischer Melancholie. Seine Texte erzählen von Liebe, Sehnsucht, Verletzlichkeit und den Widersprüchen des Lebens. Dabei gelingt ihm das Kunststück, große Gefühle in ebenso ungewöhnliche wie eindringliche Worte zu fassen. Mal zart und nachdenklich, mal dramatisch und voller Leidenschaft, entfalten seine Stücke eine besondere Intensität. Gerade in der reduzierten Besetzung bekommen Stimme und Geschichten noch mehr Raum. Jeder Auftritt wird so zu einer persönlichen Begegnung zwischen Künstler und Publikum, bei der leise Momente ebenso berühren wie große musikalische Ausbrüche. Mehr Infos und Tickets unter www.diepumpe.de.

19. November, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel

Foto: Tim Cavadini





11.11.2026

01.11. ŠUNASA TUMEN
04.11. TOCALO FLAMENCO
07.11. SUSEY WENDY
09.11. SO SOON
12.11. SALÒ
19.11. TRISTAN BRUSCH
20.11. HGICH.T
24.11. KATJA BERLIN
26.11. ANDY STRAUß
02.12. TORFROCK
03.12. LOTTO KING KARL
03.12. ELL
06.12. BATTLE BEAST
09.12. STOPPOK
12.12. FLUPPE
12.12. GRELL
17.12. ABI WALLENSTEIN
19.12. ON!
19.12. HINTERLANDGANG
22.12. MONCHI
31.12. 80ER RAUSCH - FINEST 80'S PARTY IN TOWN!
16.01. GÖTZ WIDMANN
30.01. FJØRT
03.02. MONET192

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

Kiel. Kiel Sailing City.

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

fr 6.11 **Kerim Pamuk** Kabarett
sa7.11. **Carrington+Colli** music @ the movies
fr13.11. **Monsieur Pompadour**
sa1411. **California Cornflakes**
sa21.11. **Baltic Soul Foundation**
fr fr 27.11. **Reinhold Beckmann Trio**
sa28 11. **Mackefisch „Komplizirkus“**
fr 4.12. **Lutterbeker KneipenQuiz**
sa 5.12. **Saddle the Cattle** Cash/Carter Songs
sa12.12. **Matthias Stührwohldt** neues Buch
fr 18.12. **Weihnachten mit den 3 Herren**
sa 9.12. **Nashville City** Country
di 29.12. **Lutterbeker-Der Film**
mi30.12. **Sonsonero** Salsa, Merengue, Bachata
fr 8.1.27 **Mark Scheibe** songs + Stories

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
www.lutterbeker.de



Foto: Lena Giovanazzi

MONSIEUR POMPADOUR

Ein singender Belgier, ein ungarischer Geiger, ein schweigsamer Bassist und ein adeliger Gitarrenvirtuose – das ist Monsieur Pompadour! Die Band, die 2014 in Berlin zusammenfand, widmet sich mit viel Charme und Virtuosität der Musik Django Reinhardts. Mehrstimmiger Gesang, Gitarren, Violine, Mandoline und sogar eine singende Säge sorgen für ein außergewöhnliches Klangerlebnis. Französische Chansons treffen auf Swing-Songs in fünf Sprachen, eigene Kompositionen und Klassiker des Gypsy-Jazz. Mit raffinierten Arrangements, musikalischem Witz und einer gehörigen Portion Spielfreude entführt das Quartett sein Publikum in die schillernde Welt des Swing und Varietés. Mal schwungvoll und mitreißend, mal verträumt und gefühlvoll – zum Tanzen, Lauschen und Staunen. Mehr Infos unter www.lutterbeker.de.

13. November, 20 Uhr •
Lutterbeker, Lutterbek



ACHTUNG, WETTERCHAOS IM WEIHNACHTSLAND!

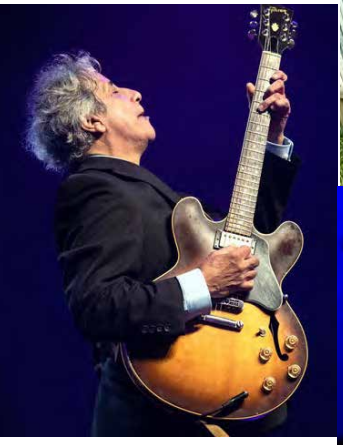
Noch bis zum 15. November sorgt an der **Niederdeutschen Bühne Kiel** die Krimikomödie „Dat kole Grusen – Ik bün trüch bit Middernacht“ (Foto) für Gänsehaut und Gelächter. Was als erholsamer Aufenthalt auf dem Land beginnt, entwickelt sich für Jana zum Albtraum. Rätselhafte Ereignisse und bedrohliche Zwischenfälle lassen sie zunehmend an ihrem Verstand zweifeln. Spannung, Schockmomente und jede Menge Komik sind garantiert!

Ab dem 21. November wird es weihnachtlich: In „Wer rettet Willi Winter?“ von Sabine Alipour wohnen die vier Jahreszeiten gemeinsam in einer Wolken-WG. Als ihre Lieblings-Wetterfee Gwendolin Frosch plötzlich bei ihnen landet, ist die Aufregung groß. Doch Gwendolin verfolgt einen geheimen Plan: Schnee und Kälte sollen für immer verschwinden – und damit auch Willi Winter! Ob die vier Weihnachten noch retten können? Die turbulente Geschichte in hochdeutscher Sprache verspricht jede Menge Spaß und Weihnachtszauber für alle ab vier Jahren. Also Mützen auf, Schals um und die Lachmuskeln warmhalten! Spielplan und Tickets gibt’s unter www.nbkiel.de oder Tel.: 0431 / 901 901 und an der Abendkasse.



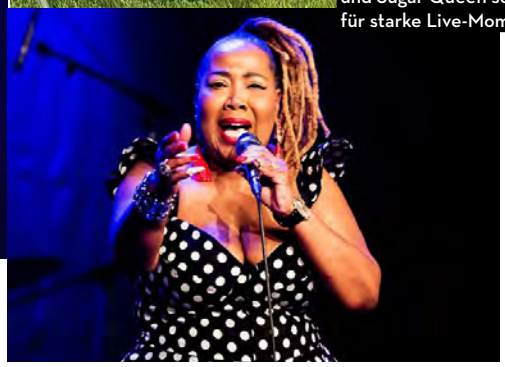
Foto: Imke Noack

ANZEIGE





Bad Penny, Chris Cain und Sugar Queen sorgen für starke Live-Momente.



FOLKROCK UND BLUES

Zwei starke Konzertabende in der Räucherei

In der Räucherei wird es in den kommenden Monaten gleich zweimal musikalisch besonders: Im Dezember bringt Bad Penny keltische Klänge und norddeutsche Seele auf die Bühne, Ende Februar folgt die 28. Ausgabe des Internationalen Kieler Blues Festivals mit hochkarätigen Gästen aus den USA und Deutschland.

IRISH SCOTTISH WIEHNACHT MIT BAD PENNY

Am 19. Dezember lädt Bad Penny zur „Irish Scottish Wiehnacht“ in die Räucherei ein. Zwei Stunden Folkrock, große Hymnen und eine ordentliche Portion norddeutsches Seemannsgarn stehen auf dem Programm. Wenn norddeutsche Wurzeln auf keltische Tradition treffen, entsteht ein Sound, der zugleich rau, gefühlvoll und mitreißend ist. Klassiker wie „Whiskey in the Jar“ oder „Loch Lomond“ treffen auf Drums, Bass, Keyboard, Violine, Gitarre und Akkordeon. Dazu kommt die markante Stimme von Ola Van Sander. Eindrucksvolle Videos begleiten den Abend und nehmen das Publikum mit auf eine Reise zwischen Küste und Highlands.

Bad Penny – Irish Scottish Wiehnacht
19. Dezember, Räucherei Kiel
Einlass 19.30 Uhr, Beginn 20.30 Uhr

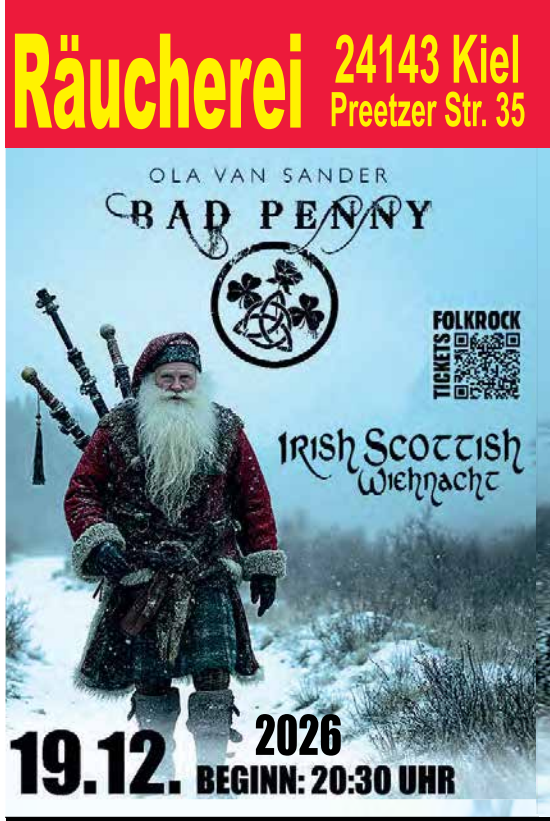
BLUESGRÖSSEN ZU GAST IN KIEL

Am 26. Februar 2027 geht das Internationale Kieler Blues Festival bereits in die 28. Runde. Wie gewohnt findet es am letzten Freitag im Februar statt – und auch diesmal wartet ein starkes Line-up. Mit Chris Cain & Band kommt einer der renommiertesten Blues-Gitarristen der US-Westküste nach Kiel. Cain verbindet Blues mit Jazz, Funk und Soul und wurde mehrfach für die Blues Music Awards nominiert. Ebenfalls dabei ist Sugar Queen. Die US-amerikanische Blues- und Soulsängerin Michele Denise ist für ihre kraftvolle Stimme und ihre energiegeladene Bühnenpräsenz bekannt und war bereits als Support von Keb’ Mo’ auf Europatour. Komplettiert wird das Programm von Mrs. King & Her Jewels aus Deutschland. Im Mittelpunkt steht Sängerin Meike König, begleitet von einer eingespielten Band rund um Boogie-Woogie-Piano, Bluesharp und Schlagzeug.

28. Internationales Kieler Blues Festival
26. Februar 2027, Räucherei Kiel
Einlass 19 Uhr, Beginn 20 Uhr

Für das Blues Festival gibt es bis einschließlich 30. November ein Early-Bird-Ticket, das fünf Euro günstiger ist. Karten für beide Veranstaltungen sind unter anderem im Ticket-Center im CITTI-PARK Kiel, im KulturForum sowie über die bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich.

Fotos: Robert Kirschneck, Nico Van Ganzewinkel, Walter Vanheuckelom







DIE HALLE RUFT

THW KIEL 1904

THW Kiel live. Das muss man erlebt haben.

Sichere dir Tickets für die Heimspiele und sei dabei!

Jetzt online erhältlich auf **www.THW-TICKETS.de**



LELÉKA

Ukrainische Weihnachtslieder in einem neuen Klanggewand: Mit „Rizdvo“ bringt die Berliner Band LELÉKA musikalische Traditionen aus der Ukraine auf die Bühne. Das Quartett um Sängerin Viktorija Leléka verbindet ukrainische Folklore mit modernem Jazz. Zarte Balladen treffen auf mitreißende Rhythmen, traditionelle Melodien auf überraschende Arrangements. Aus dem reichen Schatz ukrainischer Weihnachtsmusik haben die vier ihre Lieblingsstücke ausgewählt und neu interpretiert. Ein stimmungsvoller Konzertabend voller Wärme und musikalischer Vielfalt. Tickets unter www.theater-kiel.de.

29. November, 19.30 Uhr • Konzerthaus am Schloss, Kiel



Foto: K. Kozinska

KAZUR

KAZUR erschaffen eine faszinierende Klangwelt zwischen verträumten Melodien und hypnotischen Grooves. Perkussive Drums, schwebender Gesang, warme Wah-Wah-Gitarren und ein Bass im Stil des legendären Motown-Sounds prägen ihre Musik. Auch die Texte sind außergewöhnlich: Sie entführen in urzeitliche Welten, beschäftigen sich mit Paläontologie und erkunden Raum, Zeit und Kosmos. Mit ihrer Debüt-EP „KAZUR, Pt. 1“ von 2024 und einer ersten Deutschlandtour haben sich die Musiker bereits einen Namen gemacht. Auftritte beim Elbjazz und Fusion Festival zeigen, wie mitreißend ihre Mischung aus 70er-Jahre-Soul, modernen Indie-Klängen und psychedelischen Elementen live funktioniert. Mehr Infos unter www.kulturladen-leuchtturm.info.

13. November, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel



Foto: Anton Deyss





DIE NÄCHSTE
Kielerleben
erscheint am
30.11.
Anzeigenschluss
17.11.

AUS DER REDAKTION

VOM SPIELMODUS ZUM SANDHAFEN



Sommerfest Ende September? Für uns gar kein Problem – wir nennen das einfach verlängerte Saison. Und wenn man schon ein bisschen später dran ist, dann wenigstens mit ordentlich Spaß. Los ging's im Gamer in Kiel. Dort haben wir gespielt, ausprobiert, Punkte gesammelt, verloren, wieder aufgeholt und vor allem ziemlich viel gelacht. Mal nebeneinander, mal gegeneinander, aber immer mit bester Laune. Bei den kleinen Challenges war schnell Schluss mit Büroalltag – stattdessen hieß es: klicken, zielen, reagieren.

Danach wechselten wir vom Action- in den Entspannungsmodus und zogen weiter in den Sandhafen.

Bei Sandwiches, Chili sin Carne und leckeren Drinks ließen wir den Abend gemütlich ausklingen. Dass es inzwischen Ende September war, konnte man allerdings nicht ganz wegdiskutieren. Also wurden die dicken Pullis ausgepackt und aus Sommerfeeling ganz unkompliziert Küstenfeeling.

Am Ende war's genau richtig: erst spielen, dann schlemmen, dann sitzen bleiben und quatschen. Unser Sommerfest kam vielleicht etwas spät um die Ecke, dafür aber mit umso mehr Spaß. Und sollte es nächstes Jahr noch später werden, stellen wir vorsichtshalber schon mal den Glühwein warm.

Fotos: falkenmedia

IMPRESSUM

KIELerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH
Geschäftsführung: Gesa Schimmer & Kathrin Wesselmann (V. i. S. d. P.)
Zuckerspeicher – Haßstraße 13/15, 24103 Kiel,
Tel.: 0431 / 200 766-933, Fax: 0431 / 200 766-50
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

Chefredaktion:
Kathrin Wesselmann

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

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

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

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

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

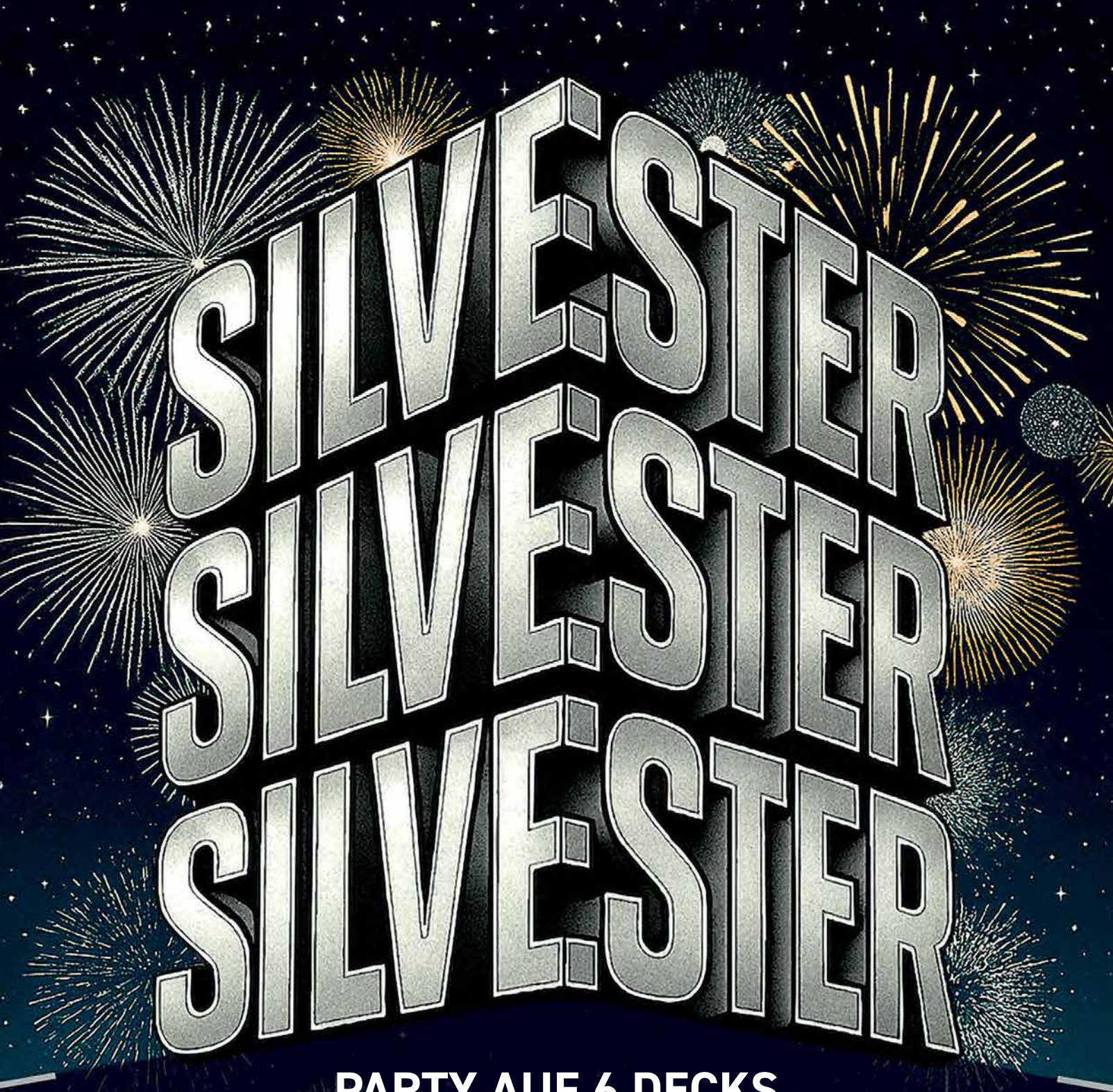
Förde Fräulein – Der Blog
www.foerdefraeulein.de
Sylt Fräulein – Der Blog
www.syltfraeulein.de
RENDSBURGerleben
www.rendsburgerleben.de
Lebensart im Norden
www.lebensart-sh.de
Tipps für Kids – Das Familienmagazin
www.tippsfuerkids.de
FIETE – Das Campusmagazin
www.fiete-kiel.de
Geht los! – Das Azubimagazin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

Kielerleben
WWW.KIELERLEBEN.DE

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

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

© 2026 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.



PARTY AUF 6 DECKS

GALA DINNER VON 18-21 UHR • 2 DANCEFLOORS
3 BARS • LED-SHOWS • GOLDEN COUNTDOWN

Tickets
& Infos:

halle400.de

Tickets zum Fest

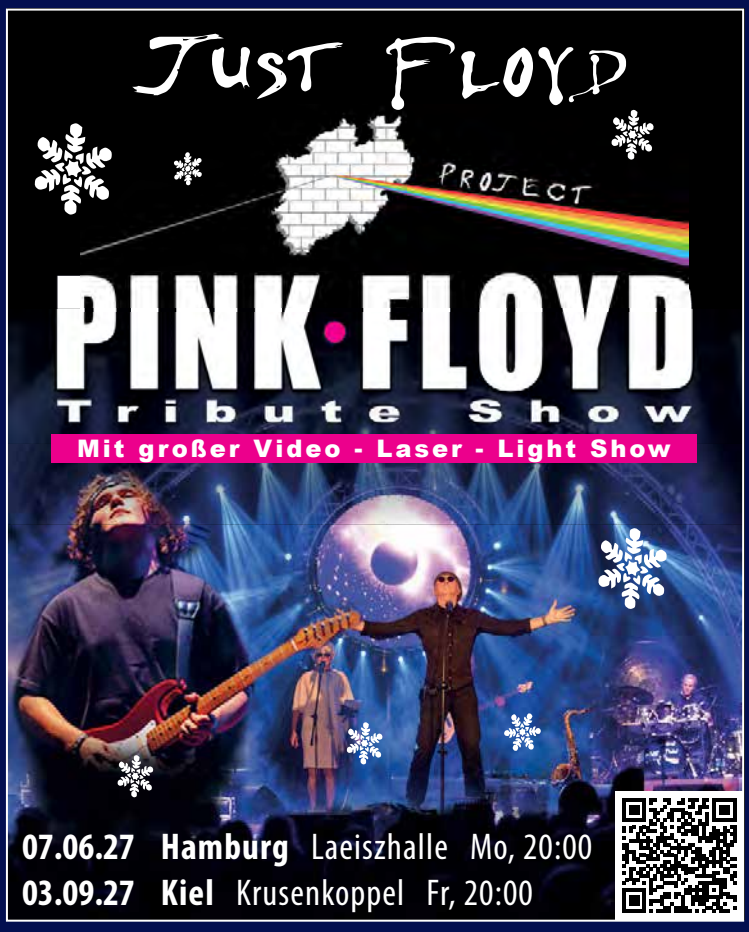
Verschenke kostbare Momente: Tickets für Konzerte, Shows und Musicals



03.01.27 **Hamburg** St. Petri Sa, 15:00 / 17:30 / 20:00
13.02.27 **Kiel** Petruskirche Sa, 15:00 / 17:30 / 20:00
14.02.27 **Lübeck** MuK So, 15:00 / 20:00
06.03.27 **Hamburg** St. Petri Sa, 15:00 / 17:30 / 20:00



03.01.27 **Hamburg** Laeiszhalle So, 14:30
20.02.27 **Lübeck** MuK Sa, 14:30
10.04.27 **Kiel** MERKUR Sa, 14:30



07.06.27 **Hamburg** Laeiszhalle Mo, 20:00
03.09.27 **Kiel** Krusenkoppel Fr, 20:00



03.01.27 **Hamburg** Laeiszhalle So, 20:30
10.04.27 **Kiel** MERKUR Sa, 20:30

JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim