

Kielerleben



AUF GEHT'S NACH PREETZ!

Wir nehmen euch mit in die
schnuckelige Schusterstadt

FRISCHER WIND IN KIELS GASTRO

Neue Restaurants und ein
Wechsel in der Sterneküche

Der grosse Geschenkeguide

So habt ihr Weihnachten rechtzeitig auf dem Schirm:
schöne Präsentideen + unser beliebter Adventskalender



Der Stollen für alle, die keinen Stollen mögen.

*Mit unwiderstehlichem
Nougat-Kern.*



Günther

Bäcker seit 1882



Wir übernehmen keine Haftung für einen
möglichen Schokoladen-Schock.



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

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

*Solchen Monat muss man loben:
Keiner kann wie dieser toben,
Keiner so verdrießlich sein
Und so ohne Sonnenschein!
Keiner so in Wolken maulen,
Keiner so mit Sturmwind gaulen!
Und wie nass er alles macht!
Ja, es ist 'ne wahre Pracht.*

*Seht das schöne Schlackerwetter!
Und die armen welken Blätter,
Wie sie tanzen in dem Wind
Und so ganz verloren sind!
Wie der Sturm sie jagt und zwirbelt
Und sie durcheinanderwirbelt
Und sie hetzt ohn' Unterlass:
Ja, das ist Novemberspass!*

*Und die Scheiben, wie sie rinnen!
Und die Wolken, wie sie spinnen
Ihren feuchten Himmelstau
Ur und ewig, trüb und grau!
Auf dem Dach die Regentropfen:
Wie sie pochen, wie sie klopfen!
Schimmernd hängt's an jedem Zweig,
Einer dicken Träne gleich.*

*O, wie ist der Mann zu loben,
Der solch' unvernünft'ges Toben
Schon im Voraus hat bedacht
Und die Häuser hohl gemacht!
So, dass wir im Trocknen hausen*

*Und mit stillvergnügtem Grausen
Und in wohlgeborgner Ruh
Solchem Greuel schauen zu!*

Mit diesem schönen Gedicht von Heinrich Seidel möchten wir euch im Monat November begrüßen. Während draußen die Herbststürme toben, machen wir es uns gemütlich und beginnen so langsam schon an das Thema Weihnachten zu denken. Und wie immer stellt sich die Frage: Was schenke ich bloß? Damit ihr nicht auf den letzten Drücker lossetzen müsst, haben wir uns schon jetzt Gedanken gemacht und einen „X-Mas-Geschenkeguide“ mit vielen netten Ideen zusammengestellt. Los geht's ab Seite 6! Ein weiterer Vorbote aufs Weihnachtsfest ist unser beliebter KIELerleben-Adventskalender, mit dem wir euch auch in diesem Jahr erfreuen wollen. Hinter jedem Türchen wartet ein Plaisierchen – macht mit, wir drücken euch die Daumen!

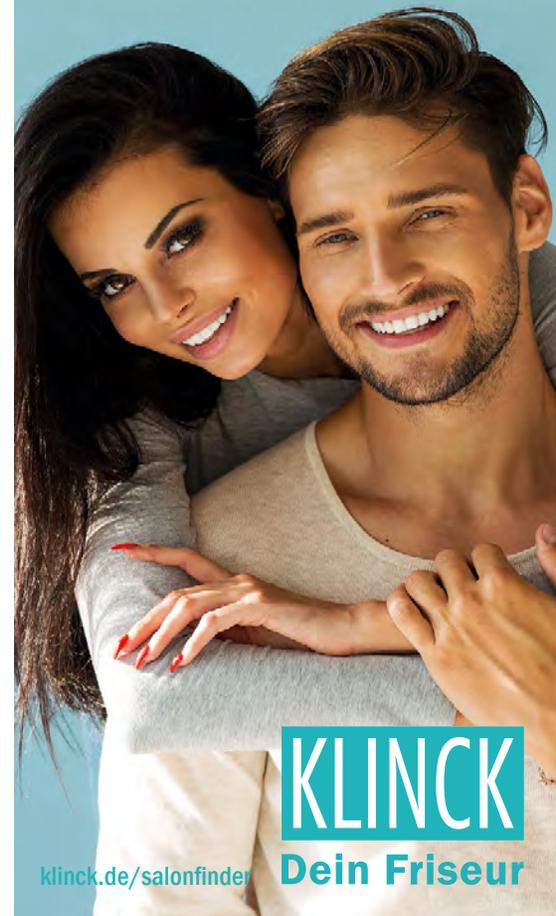
Was es sonst noch so bei uns zu lesen gibt? Blättert einfach mal drauf los! Genießt das „schöne Schlackerwetter“ und bleibt gesund!

Eure Kathrin Wesselmann
und die KIELerleben-Crew

Das perfekte Geschenke



Der Verwöhn-Gutschein
mit Ihrem individuellen
Wunschbetrag.
Erhältlich im Salon.



KLINCK

Dein Friseur

klinck.de/salonfinder



24
Es naht die besinnliche
Weihnachtszeit. An diesen
Orten ist es besonders schön!



32
Großes Preetz-Spezial: Kommt mit
in die schnuckelige Schusterstadt!



64
Das ist (Fan-)Liebe!
Zu Besuch bei Holstein-Fan Axel



46
Starke Ausstellung: „Was
hattest du an?“



68
Gemütlichkeit, weihnachtliche
Wohnaccessoires und vieles mehr



98
Kiel kulinarisch: News und
lauter leckere Highlights

DER WEIHNACHTSCOUNTDOWN BEGINNT!

- Tipps für geniale Geschenke **6**
- Der große Weihnachtsgeschenkeguide für Kiel **8**
- Macht mit beim KIELerleben-Adventskalender **18**

RUNTER VOM SOFA

- Kieler Weihnachtsmärkte **24**
- So schön ist Plön **26**
- Ausflugstipps im November **28**
- Tolle Adressen in Preetz **32**

STADTGESCHEHEN

- Ausstellung Pop-up Pavillon:
„Was hattest du an?“ **46**
- Pro & Contra: Südspange **48**
- Ein Segelschiff als Kulturort **50**
- Start-up „Warum Media?“ in der StrandFabrik **52**
- Neu: Social Entrepreneurship Akademie **56**

SPORT

- Holstein-Fan Axel im Porträt **64**
- News vom Kieler Yacht Club **65**
- Neu und modern: Fitness im Seaside Sports **66**

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

- Muggeliges für jedes Zuhause **68**
- Tolle DIYs für den Herbst **70**

MODE

- Das trägt Kiel: Obscene Store **82**
- Trendalarm im Winter **83**

KÖRPER & SEELE

- Verwöhnen und verwöhnen lassen **84**
- Wellnesstipps fürs eigene Bad **85**
- Das braucht ein gesundes Immunsystem **93**

HUNGER & DURST

- Leckere Inspirationen ... **98**
- ... und frischer Wind in Kiel **104**
- Rezepte: Weihnachtsbäckerei mit Nuss **106**

BÜHNE & KUNST

- Aktuelle Ausstellungen **110**
- Buchtipps und Events **111**
- Theateraufführungen **116**
- Konzerte und Co. **118**

JEDEN MONAT DABEI

- Editorial **3**
- Kolumne „Spökenkieker“ **62**
- Horoskop **122**
- Termine **123**
- Was finde ich wo **128**
- Impressum/Aus der Redaktion **130**



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

#MACH DICH ZUM GESCHENK FÜR DIE WELT.

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



JETZT STARTEN!

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

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

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

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

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

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

FITNESSLAND

TIPPS FÜR DAS PASSENDE GESCHENK

Ganz plötzlich steht wieder Weihnachten vor der Tür und alle Jahre wieder fragen wir uns: Was schenke ich nur? Wir haben Ideen für euch zusammengestellt: Altbewährtes, Außergewöhnliches, Alleskönner – und verraten euch, wo ihr in und um Kiel auf jeden Fall fündig werdet!



1. SCHMUCKES VERSCHENKEN

Ein kleines Schmuckstück entzückt! Ob in Form einer edlen Uhr wie zum Beispiel von Zeitanker in der Holtenauer Straße, einem funkelnden Ring von Juwelier Happe oder aber maritim inspiriert mit Nixen, Möwen und Ankern von Neptungeschmeide (s. Seite 8, 15 und 16).

2. DEKO VERSCHENKEN

Kleine Dinge, die das Zuhause verschönern – darüber muss man sich doch freuen! Wie wäre es mit einem kuscheligen Kissen oder einem hübschen Windlicht? Fündig werdet ihr bestimmt im Kaufhaus der Kunst, bei Steffies Bodyroll (s. Seite 11), bei Rosa Rostig oder bei Siak Apart (s. Seite 12).

3. BÜCHER VERSCHENKEN

Altbewährt und trotzdem nicht langweilig. Ein gutes Buch erfreut so manche Leserratte. In Kiel werdet ihr zum Beispiel bei Liesegang fündig (s. Seite 14).





5. GRÜNES VERSCHENKEN

Zimmerpflanzen zählen zu einem der Wohntrends in diesem Jahr. Sie sind nicht nur ein natürlicher Eyecatcher in den eigenen vier Wänden, sondern wirken sich auch positiv auf das Gemüt aus. Besonders gefragt als grüne Mitbewohner sind momentan die Geigenfeige, das Fensterblatt und die Korbmarante. Zusammen mit einem schönen Übertopf eine schöne Geschenkidee, oder? Guckt doch zum Beispiel mal bei Alles Blume, ob was für euch dabei ist (s. Seite 8). Wer etwas „grünes“, aber nicht unbedingt eine Topfpflanze verschenken möchte, dem möchten wir Bio- oder Fairtrade-Produkte ans Herz legen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem schönen Bienenwachstuch oder einem Rucksack aus recycelten PET-Flaschen (gibt es zum Beispiel beim Blauen Wunder in Heikendorf, s. Seite 16)?!

4. LECKERES 4. VERSCHENKEN

Kleine Köstlichkeiten gehen immer, oder? Wie wäre es zum Beispiel mit einem schönen Tee von Paul Heyck oder einer besonderen Röstung der Kaffeeküste (s. Seite 9 und 17).

9. ZEIT VERSCHENKEN

Meist geht es hektisch im Alltag zu und man schafft es oft nicht, allen Freunden und Verwandten gerecht zu werden. Mal ehrlich: Wann habt ihr das letzte Mal ganz entspannt mit eurer Mutter oder besten Freundin stundenlang gefrühstückt und geklönt? Selbst in diesem Jahr gibt es viele schöne Möglichkeiten, gemeinsame Stunden zu verbringen. Auch witzig: ein Flug über Kiel in einem Simulator (s. Seite 10). Also warum nicht etwas so Kostbares verschenken wie gemeinsame Zeit?!



6. HANDGESCHRIEBENES 6. VERSCHENKEN

Es muss ja nicht immer ein großes Geschenk sein, manchmal reichen auch ein paar handgeschriebene Worte, um einen Menschen glücklich zu machen. Schöne Karten für schöne Worte gibt es zum Beispiel bei Fritz Castagne (s. Seite 10).

7. KOSMETIK VERSCHENKEN

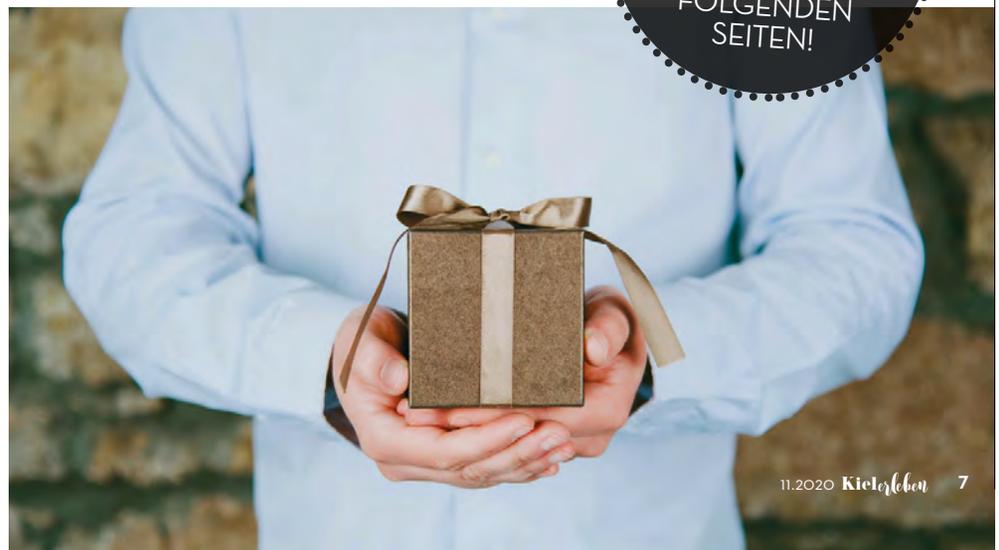
Über eine schöne Körperbutter oder ein Kosmetikset freuen sich eure Beschenkten ganz bestimmt. Fündig werdet ihr zum Beispiel bei natürlich schön (s. Seite 8) oder in der Alten Ratsapotheke (s. Seite 13).



8. SINNVOLLES VERSCHENKEN

Habt ihr schon mal darüber nachgedacht, Eltern oder werdenden Eltern einen Erste Hilfe Kurs am Kind zu schenken? Kurse dieser Art bieten zum Beispiel die Johanniter an (s. Seite 8).

GUCKT MAL
IN UNSEREN
KIELERLEBEN-
GESCHENKE-GUIDE
AUF DEN
FOLGENDEN
SEITEN!





FÜR DIE BESONDERE FRAU

Eine Uhr unterstreicht den Charakter. Adora Design ist es gelungen, Uhren zu erschaffen, die den Charakter „echter“ Frauen hervorheben. Für Frauen, die das gewisse Etwas haben und stolz sind auf ihre Ecken und Kanten. Die hochwertig verarbeiteten Uhren mit japanischen Uhrwerken sind für bis zu 99 Euro erhältlich bei Zeitanker. Das Ladengeschäft wurde mit einer Luftentkeimungsanlage nachgerüstet, die Viren in der Luft und in Aerosolen mittels UV-Licht abtötet. So ist bei Zeitanker ein sicheres Weihnachtsshopping jederzeit gewährleistet.

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

Foto: AdohaStock



NATÜRLICH SCHÖN SCHENKEN

Bei **natürlich schön** in der Holtener Straße 53 werdet ihr nicht nur den Beschenkten, sondern auch der Natur Gutes tun. Sowohl für Sie als auch für Ihn gibt es eine große Auswahl an zertifizierter Naturkosmetik. Unter anderem die neue streichelzarte Körperbutter, die cremige Sheasahne sowie pflegende Rasierseife von jolu. Es gibt übrigens die Möglichkeit, alle Produkte auch telefonisch oder per Mail zu bestellen. Auf Wunsch könnt ihr sie weihnachtlich verpacken lassen und im Laden abholen. Schaut vorbei und findet das perfekte Geschenk.



SINNVOLL SCHENKEN ERSTE HILFE KURS AM KIND

„Kinder sind keine kleinen Erwachsenen“, das betonen die Johanniter immer wieder in ihren Kursen „Erste Hilfe am Kind“. Hier lernen (werdende) Eltern und Großeltern und auch alle anderen, die mit Kindern Zeit verbringen, auf was im Notfall geachtet werden muss. Ein Dozent, der speziell dafür geschult ist, begleitet die Kursteilnehmer*innen und erklärt alles, was wichtig und lebensrettend ist, zum Beispiel das richtige Verhalten bei Atemstillstand, Verschlucken von Gegenständen, Verletzungen und natürlich auch Gefahrenprävention. Mit der Gutschein-Aktion der **Johanniter** könnt ihr einen vierstündigen Mini-Kurs für 20 Euro verschenken: Ein schönes und wichtiges Geschenk für alle, die bald Nachwuchs erwarten. Die Kurse finden in Kiel, Rendsburg und Preetz statt. Mehr zum Thema findet ihr auf www.johanniter.de/shnw oder unter Tel.: (0431) 57 92 40.

ALLES BLUME, ALLES WEIHNACHTEN

Vom 16. bis zum 28. November lädt **Alles Blume** wieder zum beliebten Adventsverkauf ein. Von klassisch verspielten und eleganten Dekorationsideen über schöne Advents- und Türkränze bis hin zu hübscher Tischdekoration ist hier Einiges zu finden. Alle Produkte wurden von den freundlichen Mitarbeiter*innen mit viel Liebe und Sorgfalt angefertigt. Um ein sicheres Bummeln zu gewährleisten, wurden unter anderem die Ausstellungsfläche vergrößert und die Ausstellung von neun auf dreizehn Tage verlängert. Schaut vorbei in der Bahnhofstraße 65 in Bordesholm. Es erwartet euch allerlei Schönes, um euch auf die Weihnachtszeit einzustimmen.





TEE UND KAFFEE MIT TRADITION

Ein Paradies der Düfte und des guten Geschmacks mitten in der Kieler Altstadt.

Das Tee- und Kaffeegeschäft **HEYCK** in der Kieler Altstadt ist eine Entdeckung für alle Sinne. Biegt man von der Hols- ten- in die Faulstraße ein, muss man nur den berauschenden Düften folgen. Freundliche Mitarbeiter*innen stehen vor wandhohen Regalen, in denen über 300 Teesorten gestapelt sind, und helfen kundig weiter. Wer weiß, was gewünscht ist, ordert oft auch etwas mehr als geplant, denn die Auswahl ist so verlockend, etwas Neues auszuprobieren.

Das Traditionshaus HEYCK besteht seit 1840 als Kaffeerösterei und Tee-Spezialgeschäft und ist damit eines der ältesten Häuser dieser Art in Deutschland. Es bietet allein über 50 Sorten Kaffee. Ob für die Maschine, French Press oder den Filter – die tägliche eigene Röstung sorgt immer für frischen Nachschub. Die umfangreichen Tee- und Kaffeelisten helfen, eine Orientierung über das riesige Angebot zu bekommen. Es ist einfach ein Erlebnis, durch

die Welt des Tees, Kaffees und Kakao aus den besten Anbau- gebieten zu stöbern.

Jetzt in der Vorweihnachtszeit lockt zur Einstimmung neben dem schon legendären Weihnachtskaffee auch eine Vielzahl an Geschenkvorschlügen. Von erlesenen Pralinen bis zur Geschenk- tüte bleibt kein Wunsch offen. Leckere Schokoladen, Teesträube, dekorative Becher, formschöne Kannen, edle Dosen oder Kaffeemühlen – fachliche Beratung und liebevolle Verpackung inklusive.

Wer also rechtzeitig seine Wunschlisten abarbeiten möchte, ist bei HEYCK genau richtig. Montags bis samstags ist das Geschäft von 9 bis 18 Uhr geöffnet. Geschenk- wunsche werden telefonisch unter (0431) 94174 entgegengenommen. Die Abholung läuft ganz bequem über die Seitentür am Parkplatz – ohne lange Wartezeiten und Parkplatzsuche. Wer es nicht in die Altstadt schafft, kann ganz einfach online unter www.heyck.de shoppen.

Geschmackvolle Freude für jeden Anlass



Jetzt
mit frischen
Weihnachtskaffee
und -tee
einstimmen.

*Wir beraten Sie persönlich
rund um das Sortiment und
geben anregende Geschenktipps.*



Mit feinsten Tees, frischem Kaffee, Spezialitäten und Accessoires füllen wir Geschenktüten jeder Größe.

Bestellen Sie Tee und Kaffee in unserem Online-Shop. Bei Fragen oder Geschenk- wunschen rufen Sie uns an.

Lieferung als Abholung – mit dem Express-Service an unserer Seitentür: ohne Wartezeiten und Parkplatzsuche – oder per Post.



HEYCK

Kaffeerösterei und Tee-Spezialgeschäft
Faulstraße 2a · 24103 Kiel · info@heyck.de
Tel. 0431 94174 · www.heyck.de

EINMAL PILOT SEIN?
 VERSCHENKE EIN ERLEBNIS
 WWW.FLYNORTHBOUND.DE



UNVERGESSLICHE EINDRÜCKE IM FLUGSIMULATOR

COME FLY WITH ME!

Habt ihr euch schon immer gefragt, was ein Pilot vorne im Cockpit eigentlich macht und wollt unbedingt mal ausprobieren, wie es sich anfühlt, einen Airbus zu steuern? Unter professioneller Anleitung nehmt ihr im **NORTHBOUND** Flugsimulator, der kürzlich in den Tonberg 1 in Kiel umgezogen ist, auf dem Kapitänssitz Platz und erlebt zum Beispiel bei einem Rundflug über eure Heimat einen einmaligen Einblick in die Arbeit eines Airline-Piloten. Unter Berücksichtigung eurer Vorkenntnisse und Wünsche wird jeder Flug zu einem individuellen Erlebnis. Ein Gutschein eignet sich auch super als außergewöhnliches Weihnachtsgeschenk! Weitere Infos erhaltet ihr unter www.flynorthbound.de.



Grüßkarte zum Selbstbasteln:
 Kleines Geschenk und
 Grüßkarte in einem ver-
 senden, aus recycelter Pappe



Advertorial



Weihnachtsdeko
 mal anders:
 Kleine Anhänger in
 verschiedenen Farben,
 handbedruckt,
 23 Stück inklusive Schnur

WEIHNACHTS-GRÜSSE AUS KIEL

Wenn ihr die Liebsten an Weihnachten nicht besuchen könnt, ist das die Gelegenheit, mal wieder handschriftliche Grüße zu verschicken. Die Buchbinderei Fritz Castagne hat dafür wunderschöne Karten, teils auch zum Selbstbasteln, parat. Dort findet ihr auch Weihnachtsdeko der etwas anderen Art. Kommt vorbei und stöbert durch das Geschäft, in dem noch richtige Handarbeit betrieben wird. Ihr findet bestimmt schöne Geschenke für euch und eure Liebsten.

Buchbinderei Fritz Castagne
 Faulstraße 20, Kiel,
 Tel.: (0431) 946 47,
 @vonblattundbuch

Karten aus Büttenpapier:
 In Deutschland handgefertigt
 in Kooperation mit einer Werkstatt
 für behinderte Menschen, aus
 100% recycelter Baumwollfaser



BODY ROLL
Steffie's

Figur-Forming-Studio
 Wir lösen Ihre Figurprobleme

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

vorher nach 1 Monat

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

Kopperpähler Allee 121 · 24119 Kronshagen
 0431-5459898 · www.steffiesbodyroll.de

SCHÖNES FÜR DAS WEIHNACHTSHEIM



3.

Bei **Steffies Body Roll** könnt ihr nicht nur etwas für eure Figur tun, sondern auch schöne Deko für ein gemütliches Zuhause aussuchen. Denkt bei eurem Besuch daran, dass Inhaberin Steffie mit ihrem Geschäft eine Tür weitergezogen ist, die Adresse, Kopperpahler Allee 121 in Kronshagen, bleibt aber dieselbe. Auf einer noch größeren Fläche könnt ihr jetzt noch schöner bummeln.



1.



2.



3.

1. Herzdekoration aus Teakholz, 42 cm Höhe (36 Euro), 61 cm Höhe (48 Euro) | 2. Stimmungsvolles Windlicht in verschiedenen Größen und Drucken, besonders schön mit Lichterkette oder Kerze, 15x15 cm (14,40 Euro), 24x25 cm (50 Euro) | 3. Süße Anhänger aus Blech in verschiedenen Farben und Formen für den Weihnachtsbaum oder im Fenster

LICHT DES MEERES

Jede Einzelne der aus Treibholz gefertigten Lampen ist ein echtes Unikat. Ganz leicht holt ihr euch so die Erinnerungen an den Sommer ins Haus. Wunderschön anzusehen und in verschiedenen Formen warten sie ab 49 Euro auf euch im **Kaufhaus der Kunst** in Heikendorf.



KUNSTVOLLES UPCYCLING

Diese wunderschönen Kissen verbergen ein kleines Geheimnis: Dreht man sie um, dann erkennt man, dass sie einmal ein Hemd waren. Genäht und bedruckt werden die Kissen von einer Künstlerin in Schleswig-Holstein. Entdeckt im **Kaufhaus der Kunst** in Heikendorf für 42 Euro.



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



Alles was das Wohnen schöner macht!

WIR SIND Weihnachten!



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

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

Blumenfachgeschäft
SEIT 1907

B. Kistenmacher
24232 Schönkirchen

Kätnerredder 58 • Tel. 0431-202824
info@blumen-kistenmacher.de
www.blumen-kistenmacher.de



Lassen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre mit viel Kerzenschein von unseren individuellen, stimmungsvollen Arbeiten, neuen Ideen und Accessoires auf die bevorstehende Adventszeit einstimmen.

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

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

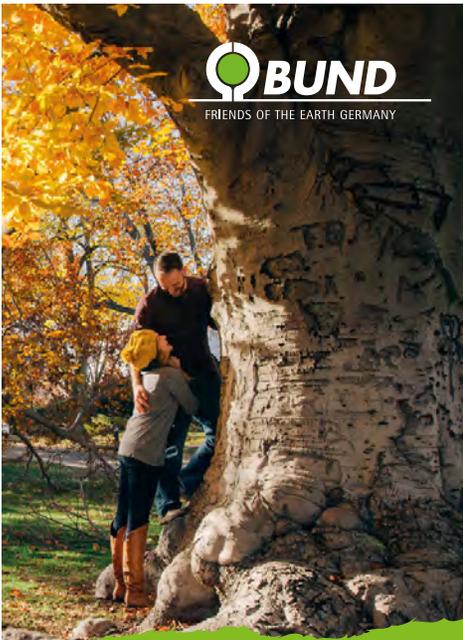



ADVENT, ADVENT ...

...ein Lichtlein brennt – bald. Und dafür seid ihr dann dank der wunderschönen individuellen Adventskränze von **Rosa Rostig** bestens vorbereitet. Jeder Kranz ist handgefertigt und ein Unikat. Kommt in der Yorkstraße 1a vorbei und verliert euch in die hübschen Arbeiten.

EINFACHER LICHTER-ZAUBER

Wohin mit all den Weinflaschen aus dem Sommer? Ganz einfach: in die kalten Monate mitnehmen dank Upcycling. Schmale Kerzen in die leeren Flaschen stecken, als Arrangement gemeinsam oder alleine wirken lassen und den Zauber von Kerzenschein genießen.

BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Baumfreunde gesucht!

€ bund-sh.de/spenden

Für selbstkreierte Arrangements, 26,95 Euro



Windlicht mit Feder, 12,50 Euro



GEMÜTLICHKEIT IM KERZENSCHIN

Für das Wie-vor-dem-Kamin-Gefühl reicht manchmal schon ein bisschen Kerzenschein. Mit dem richtigen Arrangement drum herum sorgt er für gemütlichen und leuchtenden Glanz im Wohnzimmer. Bei **Siak Apart** in Nortorf, Kolbergerstraße 15 gibt es eine vielfältige Auswahl hübscher Dekoelemente, um der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen. Und wer fürs Sofa oder den Spaziergang am Abend mollig warme Kleidung sucht, wird ebenfalls fündig.





KOSMETIKSETS ZUM WOHLFÜHLEN

Es ist wieder soweit. Spekulatiuskekse, Marzipankartoffeln und Lebkuchenherzen führen uns schon seit einigen Wochen in Versuchung und stimmen uns auf die Weihnachtszeit ein. Gleichzeitig erinnern sie uns an die Geschenke, mit denen wir unseren Liebsten in diesem Jahr eine Freude machen möchten. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Kosmetik-Geschenkset? Im Alltagstrubel kommt die Hautpflege oftmals zu kurz. Dann freuen sich die Beschenkten bestimmt über eine feine Auswahl hochwertiger Kosmetik. Lassen Sie sich dazu an den Verkaufschaltern der Alten Rats-Apotheke beraten. Die Experten für Hautpflege und Gesundheit haben für jeden Hauttyp etwas parat und helfen gerne bei der Auswahl.

Besonders lohnt sich der Kauf von Kosmetikprodukten donnerstags und freitags. Denn an diesen Tagen profitieren Sie von den Angeboten des beliebten Wochenplans. Mit dem Happy-Day am Donnerstag gibt es 30 Prozent Rabatt auf die Kosmetikprodukte der Qualitätsmarken Avène, Eucerin, La Roche Posay und Vichy und am Drei-für-Zwei-Tag erhalten Kund*innen beim Kauf von drei Kosmetikprodukten dieser Marken das günstigste gratis. Auch die anderen Angebotstage der Alten Rats-Apotheke bleiben im November und Dezember erhalten. Immer montags am Best-Ager-Tag erhalten Ü50-Kund*innen 20 Prozent Rabatt auf das gesamte Sortiment (ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel). Der Dienstag verspricht 20 Prozent Rabatt auf das Lakritze-Angebot. Die Mitte der Woche sorgt für wohlige Entspannung mit der Tea-Time, bei der Sie 20 Prozent Rabatt auf alle Arznei- und Gesundheitstees der Marke Sidroga erhalten. Kommen Sie vorbei in der **Alten Rats-Apotheke** in der Holstenstraße 42–44 und besorgen Sie die ersten Geschenke zum Wohlfühlen.



alte rats
APOTHEKE

Mit uns
**bestens beraten
durch die Woche!**

MO Montag ist Best Ager-Tag!

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



DI Dienstag ist Lakritze-Tag!

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



MI Mittwoch ist Tea-Time!

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



DO Donnerstag ist Happy-Day!

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



FR Freitag ist Drei-für-Zwei-Tag!

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



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

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

Rosa Rostig am Blücher

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



Unsere Öffnungszeiten:

Montag - Freitag
10 - 18 Uhr
Samstag 10 - 13 Uhr

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



natürlich schön

NATURKOSMETIK & MEHR

Holtenauer Str. 53 | 24105 Kiel
TEL: 0431- 56 2213 | FAX: 0431- 56 2289

ZEIT FÜR WUNDER



UND FÜR BESINNLICHE STUNDEN
mit Duftlampe Jaipur von Farfalla.
Passend dazu Duftöle von Primavera,
z. B. Zeit für Wunder oder Eukalyptus

BUCHGENUSS NACH LADEN- SCHLUSS

Es wollte bestimmt jeder Bücherfan schon mal nach Ladenschluss in der Lieblingsbuchhandlung eingesperrt werden, um die ganze Nacht nach Herzenslust durch die Regale zu stöbern und in die geheimnisvolle Welt der Bücher einzutauchen. Bei der **Buchhandlung Liesegang** ist das möglich. Zumindest fast. „Wir bieten Kund*innen die ganz individuelle Möglichkeit, unsere Buchhandlung für sich zu entdecken und daraus ein privates Event zu machen“, erklärt Inhaber Christian Liesegang das Konzept von „Buchgenuss nach Ladenschluss“. Wer also Lust hat, nach Ladenschluss ganz ungeniert und fast allein in der Buchhandlung in der Holstenstraße 106–108 zu stöbern, muss einfach sieben oder mehr Bekannte, Freunde oder Verwandte zusammentrommeln. Ab 19 Uhr begrüßen die Mitarbeiter*innen euch mit einem Glas Sekt und einem kleinen Snack, erklären die Spielregeln – und Hygienevorschriften – und lassen euch in Ruhe gucken und lesen. Nach circa zwei bis drei Stunden kommen sie zurück, nehmen Bestellungen auf und verpacken die gekauften Bücher. Dabei findet ihr bestimmt ein paar Weihnachtsgeschenke. Vereinbart einen Termin unter Tel.: (0431) 906 63 20 oder im Geschäft. Die Kosten betragen pro Teilnehmer*in 8 Euro. Viel Spaß beim Buchgenuss nach Ladenschluss!



Ein Sektchen in der Hand und viele Bücher vor der Nase, so geht Buchgenuss nach Ladenschluss

SPEKTAKULÄRES PFERDETHEATER



Foto: Nordpferd

Eine fantasievolle Geschichte mit wunderschönen Pferdeschaubildern: Das neue Theaterstück Secrets – Jagd nach dem

Phantom präsentiert von der NORDPFERD 2021 lässt die Herzen aller Pferdeliebhaber*innen höherschlagen. Ein geheimnisvoller Dieb ist unterwegs und einfach nicht zu fassen. Jacko ist ein Wesen aus der Unterwelt, der nicht nur wertvolle Dinge stiehlt, sondern wichtigen Persönlichkeiten die Menschlichkeit. Top-Agenten übernehmen den Fall – doch wie fängt man ein Phantom? Eine spannende Show erwartet euch mit Akrobatik, Live-Gesang, Feuer und tollen Lichteffekten. Das perfekte Geschenk für große und kleine Pferdefreund*innen. Weitere Informationen sowie Tickets findet ihr unter www.nordpferd.de.





KLASSIKER FÜRS HANDGELENK

Die Uhrmacher*innen von NOMOS Glashütte zählen zu den Besten ihrer Zunft. In der Manufaktur bei Dresden fertigen sie feine Uhren mit besonders hohem Qualitätsanspruch – alles in Handarbeit. Tangente, die NOMOS-Ikone, feiert nun ihr Datums-Update und interpretiert das Thema so auf völlig neue Art: Der weit außen liegende Datumsring trägt hier zwei rote Punkte, die das jeweilige Datum rahmen; umlaufend auf dem Zifferblatt. Eine Optik, die dem neuen neomatik-Kaliber Rechnung trägt. Einzigartig und unverkennbar. Uhren von NOMOS Glashütte sind erhältlich bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße 8-10. Die Uhren sorgen besonders unterm Weihnachtsbaum für leuchtende Augen.



ADVENTS- KALENDERAKTION FÜR DAS HOSPIZ



In langjähriger Tradition veranstaltet der Lions Club Kiel-Oben auch in diesem Jahr wieder die Adventskalender-Gewinnaktion, deren Erlöse wie in den vergangenen Jahren dem Hospiz Kieler Förde zu Gute kommen. In dem Hospiz werden Musiktherapie und Trauerbegleitung von Spenden wie diesen finanziert. Der Lions Club Kiel-Oben freut sich sehr, dass auch in Corona-Zeiten fast alle Sponsor*innen aus dem Vorjahr und auch einige neue dabei sind. Die 4000 Adventskalender werden ab Anfang November in den beteiligten Geschäften zu einem Lospreis von 5 Euro verkauft. Das maritime Kalendermotiv stammt erneut vom Kieler Fotografen Tom Körber. Weitere Informationen zum Adventskalender und die Verkaufsstellen findet ihr unter www.kieler-adventskalender.de.

WEIHNACHTSLIEDER AUF DER UKULELE

Die klassische Weihnachtsmusik von sanften Harfenklängen oder flinken Klaviermelodien bekommt Konkurrenz: Vom hölzernen, warmen Sound der Ukulele. Das aus Hawaii bekannte Instrument verbreitet nämlich keineswegs nur Sommerfeeling, sondern kann auch durch gemütlich-weihnachtliche Melodien mit seinem Klangkörper verzaubern. Wer Lust hat, das Instrument zu erlernen, kann am 6. und 13. November von 15.30-20 Uhr und am 7. und 14. November von 10-14.30 Uhr einen Einsteiger-Crash-Kurs bei

Ukulele-Profi und Facherzieher für Musik und Rhythmik Andreas Melcher mitmachen. Passend zur Vorweihnachtszeit könnt ihr anhand von Weihnachtsliedern am 27. und 28. November von 16-18 Uhr die Ukulele erleben. Für das gemeinsame Singen von bekannten und weniger bekannten Weihnachtsliedern auf Grundlage der Ukulele benötigt ihr keinerlei Vorkenntnisse, auch Kinder ab dem Grundschulalter können mitmachen. Mehr Infos und die Anmeldung findet ihr unter www.ukulele-in-kiel.de.



... buntes Treiben!

Die „Colors“-Collection von Quinn hält, was sie verspricht – pure Intensität in Farbe und Tragegefühl. Der Granat besticht durch seine Farbvielfalt und großartige Brillanz.



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

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

www.juwelier-happe.de



Advertorial



Gürtel mit Kiel Skyline für 119 Euro; Armband mit verstellbarem Knotenverschluss, 29 Euro



DAS MEER IN DIE STADT HOLEN

Gemeinsam mit seiner Frau Jen fertigt der Künstler Martin Wolke Gürtel, Schließen, Flaschenstopfen und Ringe, Knäufe und Schmuck – und alles passend zum maritimen Lebensstil der Norddeutschen. Dank der Anker, Nixen, Kraken, Möwen und „Moins“ vernimmt man auch inmitten der Großstadt das Rauschen des Meeres und die Nebelhörner der Ozeanriesen. Gürtel, Schmuck und Accessoires aus eigener Fertigung für Sie und Ihn gibt es im Atelier am 10. Längengrad in Stampe bei Kiel. Die Öffnungszeiten findet ihr unter www.neptungeschmeide.de. Aufgrund der aktuellen Lage vorherige Terminabsprache unter Tel.: (04340) 403 62 82 oder per Mail an ahoi@neptungeschmeide.de erbeten.

Neptungeschmeide
Alte Landstraße 46, 24107 Quarnbek OT Stampe, www.neptungeschmeide.de

NACHHALTIG SCHENKEN

Im Eco Concept Store Blaues Wunder in Heikendorf findet ihr nachhaltige und fair produzierte Dinge, die das Leben schöner machen. Von Accessoires über Schmuck bis hin zu Beautyartikeln, Mode und allerlei Nützlichem für den Alltag. Ihr seid auf der Suche nach einem Geschenk? Wie wäre es zum Beispiel mit einer coolen Flasche, einer kuscheligen Mütze oder einem stylischen Rucksack?



Mit Rolltop oder Reißverschluss
Die verschiedenen Rucksäcke von Lefrik sind aus recycelten PET-Flaschen gefertigt, wasserdicht und PETA-zertifiziert. Ab 79,90 Euro.



Durstlöscher und Eyecatcher
Die leichten Edelstahlflaschen von 24bottles sind BPA und Aluminium frei. Es gibt sie in verschiedenen Größen und Designs, ab 14,90 Euro.



Nie mehr kalte Ohren!
Die kuscheligen Mützen von Klitmøller sind in verschiedenen Farben erhältlich und dank 100 Prozent natürlicher Lammwolle extrem weich, 45 Euro.

Diese und viele weitere tolle Produkte erhaltet ihr beim Blauen Wunder in Heikendorf. Mehr unter www.blaueswunder-store.de.



blaues wunder
we love eco & fair

Dorfstraße 5
Heikendorf

Montag bis Freitag
10 - 13 Uhr & 15 - 18 Uhr
Samstag 10 - 13 Uhr

Tel. 0431 / 60 10 94 94
blaueswunder-store.de

Oversized, sportlich oder lieber klassisch? Bei uns findest du deine Lieblings-Winterjacke!



EMBASSY OF BRICKS AND LOGS



LANGERNEH CHENRENN



Novemberspecial für KielErleben LeserInnen:
Beim Kauf einer Winterjacke schenken wir dir eine Urban Bottle von 24Bottels!





KAFFEEKÜSTE LABOE

RIECHT GUT, SCHMECKT GUT - TUT GUT(ES)

Zweieinhalb Jahre ist es inzwischen her, dass Kay Laukat in Laboe seine eigene Kaffeerösterei eröffnete: die **Laboe KaffEEKüste**. Das Konzept sieht kurze Wege sowie die Vermeidung von Müll vor, außerdem gibt es nur Fairtrade Bio Kaffee, der vor Ort geröstet und in wiederverwertbare Becher gefüllt werden kann. Bereits 75 Supermärkte, Cafés und Restaurants werden von dem regionalen Unternehmen beliefert: die konsequent nachhaltige Idee kommt super an. Die Liebe zu gutem Kaffee schmeckt man im schwarzen Tropfen und Kay kann das auch erklären: „Es gibt zwei Philosophien bei der Röstung: Die einen mischen die Bohnen schon vor der Röstung. Die anderen, so wie wir, rösten sortenrein, so dass jede Bohne ihren eigenen Geschmack entfalten kann und mischen erst danach die Kaffemischungen an.“

Doch auch wenn hier alles richtig gut läuft: Stillstand gibt es bei der KaffEEKüste nicht. Kay und sein Partner Niels Janowski, der Barista mit Leib und Seele ist, überraschen immer wieder mit neuen Ideen. Die nächste Überraschung steht ebenfalls schon in den Startlöchern und bald erfahrt ihr mehr darüber!

Wer zu Weihnachten also puren Genuss verschenken und das auch noch mit gutem Gewissen unserer Umwelt gegenüber kombinieren will, der schaut am besten mal in Laboe vorbei. Hier warten „Blonder Engel“, „Free Wave“ oder hervorragende Espressosorten auf euch! Einfach immer der Nase nach oder in der Parkstraße 4 vorbeischaun.

KaffEEKüste genießen!

KAFFEE AUS LABOE

BEI ÜBER 50
PARTNERN IN
DER REGION



KAFFEE &
KAFFEELIKÖR



KaffEEKüste Privatrösterei | Laboe GmbH | www.kaffee kueste.de
24235 Laboe | Parkstraße 4 | Tel. 04343 4945595

Besuchen Sie auch unser KaffEEKüsten-Café in Laboe!



DER GROSSE ADVENTSKALENDER VON KIELERLEBEN



Fotos: DKosig, gallitskaya / iStock / Getty Images Plus

***3, 2, 1 – los gehts mit dem großen KIELerleben-Adventskalender.
Jeden Tag ein neues Türchen, jeden Tag eine schöne Überraschung.
Freut euch auf 24 tolle Geschenke und Gewinne!***

1.

Einfach mal abschalten und genießen:
Im **Hotel Birke** könnt ihr allem vorweihnachtlichen Stress entfliehen und euch verwöhnen lassen. Hinter Türchen eins verlosen wir **1 X 1 4-GÄNGE-MENÜ FÜR 2 PERSONEN** inklusive Aperitif im Restaurant Fischers Fritz.



Foto: Cavan Images/Cavan/Getty Images

WÜNSCHEN & GEWINNEN

Same procedure as every year?

Im Dezember öffnen wir wieder jeden Tag ein neues Türchen. Und schon jetzt zeigen wir euch die 24 großartigen Gewinne! Ab dem 1. Dezember seht ihr dann auf unserer Facebook-Seite @kielerleben täglich den jeweiligen Gewinn.

So funktioniert die Teilnahme:

Werdet Fan unserer KIELerleben-Facebook-Seite, liked am Tag eures Wunschgewinns den Post, hinterlasst einen Kommentar und schon seid ihr im Lostopf. Die Gewinner*innen werden bei Facebook benachrichtigt.

Wir wünschen euch eine schöne Winterzeit und natürlich viel Glück. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

2.

Alles, was Fashion für weibliche Kurven angeht, findet ihr bei **2B big in fashion**. Ob eher im sportlichen, klassischen, extravaganteren oder festlichen Stil, die freundlichen Mitarbeiterinnen beraten euch gerne. Hinter Türchen zwei verlosen wir **1 X 1 GUTSCHEIN IM WERT VON 100 EURO** für Artikel der Marke Mohnmädchen.



3.



Großartige Mode von tollen Marken und ein kompetenter Service erwartet euch bei **vestitum** in Heikendorf. Wir verlosen **1 X 1 TASCHE VON DER MARKE KEINE SCHWESTER** – so wird der Winter stilvoll.

4.



Bella-Italia-Feeling in Kiel. In der **L'Osteria** findet ihr Pizzen mit 45 cm Durchmesser, leckere Pasta und ein tolles Ambiente. Wird doch sowieso mal wieder Zeit, eure*in Partner*in zum Essen auszuführen, oder? Gewinnen könnt ihr **1 X 1 PIZZALOVER-MENÜ FÜR ZWEI PERSONEN**.

5.

Nachhaltige Fahrräder aus Bambus gefertigt: Klingt gut? Ist gut! Die Räder von **myboo** werden in Handarbeit in Ghana gefertigt und in der Kieler Manufaktur dann zusammengebaut. Nachhaltig und wunderschön! Im Türchen Nummer 5 versteckt sich **1 X 1 GUTSCHEIN IM WERT VON 100 EURO**.



6.



Der Strand mitten in der Stadt – am **Sandhafen** könnt ihr vom Wasser aus auf Kiel blicken, die Füße in den Sand stecken und die Seele baumeln lassen. Bei leckeren Drinks, aromatischem Kaffee und frischen Snacks lässt es sich hier super aushalten. Im **1 X 1 SANDHAFEN-NIKOLAUS-PAKET** verlosen wir 1 x ein Hoodie, 2 x Beanies nach Wahl, 1 x einen Jutebeutel und 1 x ein paar Socken vom Sandhafen.

7.



Ab auf die Tanzfläche! Bald werden wir wieder eine flotte Sohle aufs Parkett legen und dann ist gut beraten, wer sicher steppen kann. **1 X 1 TANZKURS FÜR ZWEI** im Wert von 130 Euro verlost die **Tanzschule Gemind**.

8.



Ihr steht auf Naturkosmetik? Dann möchten wir euch **oceanBasis** ans Herz legen, genauer gesagt Oceanwell. Am Tiessenkai ausgetüftelt und hergestellt, legt das Unternehmen viel Wert auf Transparenz, Regionalität und die besten Inhaltsstoffe direkt aus der Ostsee. Ihr könnt **1 X 1 NATURKOSMETIK-SET „MEERESBRISSE AUS KIEL“** im Wert von 110 Euro gewinnen. Enthalten ist darin das Home-Spa-Set, das Probierset und das neueste Produkt, das Palmeria-Öl.

9.



10.



Ihr habt Lust auf guten Geschmack? Das **Wein & Rumhaus Braasch** hat vieles von edlen Spirituosen, erlesenen Weinen bis zu tollen Geschenkideen zu bieten. Wir verlosen **1 X 3 RUMKREATIONEN** - Rum Klassik, Premium Dark Cane und den Weihnachtslikör.

11.



Maritimer Schmuck, Motivriemen, Ringe, Anhänger und vieles mehr - der Künstler Martin Wolke stellt von Hand die schönsten Dinge passend zu Wind, Anker und Meer her. Hinter Türchen elf findet ihr **1 X 1 HANDGEFERTIGTE SCHLESSE AUS SILBERZINN AM VOLLRINDLEDERGÜRTEL** aus der **Neptungeschmeide**.

12.



Kiels erstes Fachgeschäft rund um Torten, Cupcakes und Kekse, **Perlen aus Zucker**, hat alles, was das Bäcker*innenherz höherschlagen lässt. Wollt ihr euch auch einmal ausprobieren und tolle Kreationen zaubern? Wir verlosen **2 X 1 PAKET JEWEILS IM WERT VON 100 EURO** - ein Starter-set für Torten und ein Dekorationsset. An die Rührschüssel und los!

13.

Anja Worm findet es besonders wichtig, dass man mit Freude zur Arbeit gehen kann. Wenn dies nicht der Fall ist, man unzufrieden ist oder eine Neuorientierung sucht, ist **Anja Worm Coaching & Beratung** die richtige Adresse. Sie unterstützt in vielfältigen Fragen zu beruflichen Themen. Hinter diesem Türchen versteckt sich **1 X 1 GUTSCHEIN FÜR 1,5 STUNDEN COACHING** im Wert von 290 Euro.

14.



Im **Restaurant Laurens** im Golfclub Uhlenhorst genießen alle Golfer*innen und externe Gäste in gemütlicher Atmosphäre kühle Getränke und liebevoll zubereitete Gerichte. Hinter diesem Türchen verlosen wir **4 x 1 CANDLE-LIGHT-DINNER FÜR 2 PERSONEN**. In romantischer Atmosphäre genießt ihr eine ganze Ente, am Tisch tranchiert, mit Rotkohl, Klößen oder Kroketten.

15.

Ihr liebt guten Käse? Dann ist dieses Türchen wie für euch gemacht. Die **Landkäserei Holtsee** setzt bewusst auf echte Handwerksarbeit: Die Mitarbeiter*innen schöpfen den Käse dort noch von Hand. Um wertvolle Käsesorten hervorzubringen, werden nur die besten Rohstoffe verarbeitet. Ihr möchtet in den Genuss dieser Käsekreationen kommen? Hinter Türchen 15 versteckt sich **1 X 1 JAHRESVORRAT KÄSE IM WERT VON 120 EURO**.



So kommt jeder überall hin: Ob mit einem Premium E-Bike, Lasten E-Bike oder einem praktischen Faltrad - bei **Küstenrad** werdet ihr gut ausgestattet. Da lässt man gerne das Auto stehen und schwingt sich auf das Rad. Wir verlosen **1 X 1 KÜSTENRAD-GUTSCHEIN** im Wert von 100 Euro.



18.



Ob ihr eine Spritztour machen wollt oder noch eine Möglichkeit braucht, um die Familie über Weihnachten zu besuchen - die **Autovermietung Tober** ist euer Ansprechpartner. Hinter Türchen 18 verbirgt sich **1 X 1 GUTSCHEIN FÜR EINE WOCHENENDVERMIETUNG EINES VW T-ROCK** von Freitag bis Montag.

*inklusive 900 km, Vollkaskoversicherung mit 1.000 Euro Selbstbeteiligung, Fahrer*in min. 21 Jahre alt und zwei Jahre Führerschein.



17.

Mal so richtig die Seele baumeln lassen und einen Tag lang abschalten. Die **Ostsee-Therme in Scharbeutz** bietet viele Möglichkeiten zum Entspannen und für einen erholsamen Tag mit der Familie. In der Kinder-Erlebniswelt können sich die Kinder so richtig austoben. Wir verlosen **3 X 1 FAMILIENKARTE FÜR DIE WASSER-WELT** in der Ostsee-Therme in Scharbeutz.

19.



Fit ins neue Jahr - bei **Mrs.Sporty** findet ihr ein Konzept, das auf regelmäßigen kurzen Einheiten und persönlicher Beratung beruht. Eine Abwechslung von Kraft- und Ausdauertraining bringt Frauen jeden Alters an ihr Ziel. Hinter Türchen 19 verlosen wir **1 X 6 MONATE GRATIS TRAINING** in einem Club der Wahl in Kiel.

Adventsverkauf bei Alles Blume...

16.11. bis 28.11.

Montag bis Freitag 8:00-18:00

Samstag 8:00-17:00

Sonntag 9:00-16:00

...Samstag, den 28.11.2020

Inga Hahn-Kaufmann und ihr Team freuen sich auf Ihren Besuch!

Bahnhofstr. 65, 24582 Bordesholm
www.allesblume.info

Sinnvoll schenken: Gutscheine für einen Kurs „Erste Hilfe am Kind“.



Die Johanniter in Kiel bieten das perfekte Geschenk für (werdende) Eltern, Großeltern, Freunde, Tanten und Onkel: Die Teilnahme an einem 4-stündigen Kurs „Erste Hilfe am Kind“ im Wert von 20 Euro. Mehr Informationen bei Ihren Johannitern in Kiel!

Telefon 0431 57924-0
www.johanniter.de/erstehilfe

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





20.



Wohlig gewärmt vor dem Kamin, was gibt es in dieser Jahreszeit Besseres? Alles rund um den Kamin, ob Wartung, Pflege oder Neuanschaffung und eine kompetente persönliche Beratung findet ihr in den Filialen der Firma **Fahrenkrug** in Kiel und Preetz. Für das perfekte Ambiente dazu verlosen wir **1 X 1 LEDER-HOLZKORB**.



21.

Üppig frühstücken mit saisonalen und regionalen Leckereien und anschließend ab in den nächsten Film mit bester Unterhaltung auf der Kinoleinwand. Das Kinofrühstück im **Metro-Kino im Schloßhof** ist die perfekte Wochenendgestaltung. Hinter Türchen 21 stecken **5 X 1 GUTSCHEIN FÜR DAS KINOFRÜHSTÜCK**.

22.



Zeit für eine neue Küche? Dann seid ihr bei **Muhlack Küchen** direkt in Kiel, genau richtig. Wer jetzt seine Küche umgestalten oder gar neu bauen möchte, kann im Adventskalender **1 X 1 GUTSCHEIN IM WERT VON 250 EURO** gewinnen.

Das Handy ist schon alt, funktioniert eigentlich noch ganz gut ... bis auf den Akku! Damit geht ihr am besten zu **Smakku**. Von klein bis groß reparieren sie mit bestem Fachwissen Elektrogeräte und Akkus jeglicher Art. Wir verlosen **1 X 1 GUTSCHEIN IM WERT VON 100 EURO** für eine Reparatur.

23.



24.



Das **Sylt Fräulein** nimmt euch mit nach Sylt auf viele schöne Entdeckungsreisen. Von Inselgeschichten über die besten Adressen bis hin zu tollen Insidertipps findet ihr alles, was es zu der schönen Nordseeinsel zu wissen gibt. Hinter dem Türchen 24 verlosen wir **1 X 1 SYLT FRÄULEIN ZIPFEL-HOCKER IM WERT VON 199 EURO + POCKET GUIDE** für tolle Ausflugstipps.

WIR WÜNSCHEN EIN FROHES FEST.

E-Bike Store

Küstenrad
KIEL
BY myBoo

Instagram [kuestenrad.kiel](https://www.instagram.com/kuestenrad.kiel)

Facebook Küstenrad Kiel



#MeinKüstenrad

Lastenfahrräder probefahren & mit bis zu 40 % Ersparnis leasen!

E-Bike Store Küstenrad Kiel
Hardenbergstr. 21, 24118 Kiel

Mo.- Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 10-16 Uhr

Jetzt Probefahrt-Termin vereinbaren:
www.kuestenrad-kiel.de

RUNTER VOM *Sofa*

Weihnachtsmärkte gehören zur Vorweihnachtszeit wie die Förde zu Kiel. Auch, wenn in diesem Jahr alles anders ist, finden die Kieler Märkte statt – natürlich unter gesonderten Bedingungen. Wo ihr sonst noch heißen Glühwein schlürfen oder andere schöne Dinge erleben könnt, lest ihr hier ...





WILLKOMMEN IN DER *Weihnachts*WELT

D im Innenstadtbereich gibt es gleich fünf schöne Plätze, die alle fußläufig voneinander entfernt liegen und mit Glühwein, Geschenken und Festtagsflair locken. Die Kieler Weihnachtsmärkte finden in diesem Jahr modifiziert und entsprechend der Abstands- und Hygieneregeln statt. Daher werden sie etwas von den bekannten Aufbauten abweichen. Vom 23. November bis 23. Dezember könnt ihr zu Fuß durch die Kieler Innenstadt bummeln und die verschiedenen Märkte entdecken.

Rathausplatz: Der Romantische

Die gemütlichen Hütten auf dem Rathausplatz erwecken das Flair eines bunten Dorfplatzes der skandinavischen Nachbarländer. In der Mitte des Platzes steht das nostalgische - und sogar älteste - Pferdekarussell Deutschlands. Der Aufbau auf dem Rathausplatz ist in diesem Jahr sehr viel „luftiger“, mit viele Platz zwischen den Hütten und in den Gängen. Einige der Hütten, die deshalb weichen mussten, werden erstmalig am Bootshafen aufgebaut.

Asmus-Bremer-Platz: Mittendrin

Kleiner Markt mit großer Pyramide - hier kann man auch nach Weihnachten noch punschen im strahlenden Licht der über zwölf Meter hohen Weihnachtspyramide.

Altstadt: Alpine Atmosphäre

An Weihnachten erstrahlt der älteste Teil Kiels in bunten Lichtern.

Direkt bei der St. Nikolai Kirche warten Punsch und Imbissstände in gemütlicher, alpiner Atmosphäre.

Holstenplatz: Der Traditionelle

Hier reihen sich überwiegend kleine Stände mit Handwerklichem, schönen selbstgemachten Sachen und weihnachtlicher Deko aneinander. Perfekt also fürs Geschenke-Shopping!

Bernhard-Minetti-Platz: Der Kleinste

Ideal für die Pause nach dem Weihnachtssopping: Der kleine Markt in der Holtenauer Straße sorgt mit der großen Glühweinpyramide und entspannter Lounge-Musik für einen gemütlichen Ausklang.

Bitte erkundigt euch vor dem Besuch nach den aktuellen Corona-Bestimmungen! Alle Weihnachtsmarkt-Infos unter

www.kieler-weihnachtsmaerkte.de



Advertorial

PLÖN MACHT SICH WINTERSCHÖN

Lichterzauber WIE IM MÄRCHEN

Eine historische Altstadt mit malerischen Twieten, ein herrschaftliches Schlossgebiet, Natur und Seen direkt um die Ecke – das ist Plön im Herzen der Holsteinischen Schweiz. Während der Vorweihnachtszeit umgibt die Kleinstadt ein ganz besonderer Glanz.

Von der Uferpromenade aus ist man in nur ein paar Schritten mitten in der Plöner Altstadt mit seinen historischen Gebäuden. Der malerische Stadtkern mit hübschen Cafés, zauberhaften Hinterhöfen und einem vielfältigen Angebot an Geschäften, lädt Besucher*innen aus dem gesamten Norden zum entspannten Shopping in geschichtlicher Kleinstadtatmosphäre ein. In der dunklen Jahreszeit ist Plön in Tausende Lichter getaucht. Vor dem majestätischem Schloss steht eine Tanne, die mehr als 2.000 Lampen zum Strahlen bringen. Schon von weitem sieht man den Baum über den See leuchten. Sterne, Laternen und 50 geschmückte Weihnachtsbäume laden in der gemütlichen Fußgängerzone zum Schlendern und Shoppen ein. Ein Einkaufsbummel lohnt sich besonders an den beiden Donnerstagen vor dem Weihnachtsfest: kleine Überraschungen und weihnachtliche Stimmung warten auf die Besucher*innen. Wer weiß, vielleicht kommt auch der Weihnachtsmann?

WEIHNACHTSBUMMEL INKLUSIVE AUSZEIT AM SEE

Geschenkesuche ist den kleinen Geschäften in Plön entspannte Freude. Und das sogar ganz in der Nähe von Lübeck, der Ostsee, Kiel und Hamburg – ohne stressige Parkplatzsuche, Schlange stehen und überfüllte Geschäfte.

Ein Tag in Plön verspricht vor allen Dingen eins: eine kleine Auszeit! Wellen, Wasser, Weite und einmal richtig durchpusten lassen, geht hier bei Spaziergängen entlang des Plöner Seeufers. Einkehren, aufwärmen und stärken kann man sich in den kleinen Restaurants mit Seeblick.

Wer noch mehr draußen unterwegs sein möchte, wandert durch den großen Plöner See – und das ohne nasse Füße zu bekommen! Der Wanderweg Prinzeninsel führt auf einer nur 30 Meter breiten Landzunge direkt durch den Großen Plöner See – ein Naturerlebnis, das man sich nicht entgehen lassen sollte.





Hinweis: Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu Veränderungen von Angeboten und Öffnungszeiten kommen. Den aktuellen Stand zu Veranstaltungen und Aktionen könnt ihr auf den Socialmedia-Accounts von PLÖN AM SEE (Instagram und Facebook) verfolgen.

GLÜCKSMOMENTE MIT SEEBLICK

Im stilvoll hergerichtete Hotel LAKE HOUSE wartet das Café Fegetasche mit hausgemachten Kuchenspezialitäten und deftigen Snacks. Und das alles bei traumhaftem Seeblick über den Edebergsee. Tipp: ein idealer Startpunkt mit kostenfreien Parkplätzen für eine Wanderung entlang des Strandweges bis zur Innenstadt. Auf dem naturbelassenen Weg direkt am See entlang genießt man wunderbare Weitblicke auf den Großen Plöner See und das Schloss, welches majestätisch über dem See thront. Angekommen in der Stadtbucht sollte man sich unbedingt im Fischrestaurant ALTE KATE stärken. Fischgerichte und Holsteiner Klassiker werden in der urigen reetgedeckten Fischerkate angeboten - Seeblick inklusive! So richtig gemütlich wird es im Plöner SEEPRINZ: Während draußen der Wind über den See fegt, sitzt man hinter den großzügigen Scheiben behaglich trocken und wärmt sich am gemütlichen Kamin mit köstlichem Fondue, winterlichen Suppen oder selbstgebackenen Kuchen auf. Von hier aus führt der Strandweg weiter bis zur Prinzeninsel oder direkt in die Innenstadt, wo weitere urige Restaurants auf euch warten. Im PRINZENHUUS, der EISENPFANNE, der ALTEN SCHWIMMHALLE und der BRASSERIE speist ihr im historischen Ambiente. Das CONCILLIUM und DAT WAFFELHUUS verwöhnen mit leckeren Tapas oder Waffeln.

Fotos: Anne Weise



Tourist Info Großer Plöner See, Bahnhofstr. 5, 24306 Plön, www.touristinfo-ploen.de

GESCHENKETIPPS FÜR PLÖN-FANS

Seid ihr auf der Suche nach einem Geschenk für Leseratten? Wie wäre es mit Büchern, die in Plön spielen oder von Plönern geschrieben sind?



Der Mohr von Plön
Historischer Roman
von Jürgen Vogler



Stille Wasser sind tief
Ein Fall für Olsborg und Sterin: Krimi E-Book von
Stephan Bayer



Blutspur der Justitia
Ein Thriller aus Norddeutschland
von Jörn Hinrichsen und
Rüdiger Fröhlich

EIN KULINARISCHER SPAZIERGANG DURCH EUTIN

ÜBRIGENS:
Eutin ist von Kiel
aus schnell mit
der Bahn
erreichbar!

Im November macht man es sich gerne gemütlich und genießt dabei die eine oder andere Köstlichkeit. In Eutin gibt es neben dem kulturellen Genuss im Museum oder dem historischen Erlebnis im Schloss auch noch kulinarische Kleinode, die entdeckt werden möchten. Hier kommen sechs verlockende Tipps für einen genießerischen Tag ...

Kann ein Tag besser beginnen als mit leckeren Backwaren?



Im Weingeist gibt es alles, was dem Gaumen gut tut



Der Ort für edle Tropfen: das Loch Mor Spirits



Immer wieder einen Besuch wert: der Marktplatz

10 UHR EUTINER BACKWAREN

Ein guter Tag beginnt mit einem köstlichen Frühstück im stilvollen Ambiente des Weber-Cafés. 1786 wurde hier der berühmte Komponist Carl Maria von Weber geboren, heute backen hier Anne Neumann und ihr Team täglich frische Frühstücksbrötchen und Brot nach alter Tradition mit viel Zeit für lange Teigreife. www.weber-cafe.de

11.30 UHR SCHOKOLADE, WEIN & PASTA

Ein Bummel durch die historische Altstadt führt zur schokoladenverliebten Pralinothek. Hier kann man Leckereien probieren und etwas Schönes für den Lieblingsmenschen aussuchen. Gleich um die Ecke, im Weingeist Eutin, gibt es alles, was dem Gaumen gut tut: feine Weine, duftende Gewürze, fantasievolle Pasta und mehr. www.weingeist-eutin.de

13 UHR MUGGELICH SPEISEN

Im historischen Restaurant Markt 17 kann man es sich am Ofen so richtig gemütlich machen. In dem Haus am Markt wurden schon vor mehr als 100 Jahren Gäste empfangen. Heute wird man hier mit holsteinisch-bürgerlichen Gerichten und italienischen Spezialitäten verwöhnt. www.markt17-eutin.de

14.30 UHR ERLESENE GETRÄNKE

Liebhaber*innen edler Tropfen sollten das Loch Mor Spirits in der Peterstraße besuchen. Hier findet man neben original Eutiner Spirituosensorten über 200 Whiskys, Rum, Gin und Liköre sowie Fairtrade Zigarren und mehr. Wer es sich lieber mit einem heißen Tee auf der Couch gemütlich machen möchte, der kann sich eine aus mehr als 400 Sorten in der Teeschmiede aussuchen – das passende Geschirr und eine fundierte Beratung gibt es hier auch.

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

BLUMENFACHGESCHÄFT KISTENMACHER



Auch wenn in diesem Jahr die gemütlichen Abende im **Blumenfachgeschäft Kistenmacher** ausfallen müssen, kann man einfach schon tagsüber in gemütlicher Atmosphäre bei Kerzenlicht und Lichterkettenschein in den Arbeiten und Accessoires stöbern. Ob gesteckt, gepflanzt oder gebunden – die von dem Team kreierten Arrangements sind ideenreich und vielfältig. Schaut einfach im Kärtnerredder 58 in Schönkirchen vorbei. Mehr Infos findet ihr unter www.blumen-kistenmacher.de.



EMKENDORFER ADVENTSMARKT

Die Vorfreude auf Weihnachten steigt, der Duft von Plätzchen liegt schon bald wieder in der Luft. Einen besonderen Zauber bietet der **Emkendorfer Adventsmarkt**. Hier findet ihr Dekorations- und Geschenkideen in Hülle und Fülle. Schaut euch um und entdeckt inmitten einer entzückenden Märchenlandschaft aus Kerzen, Lichtern, Sternen, Tannen und Schleifen Geschenke für eure Liebsten. Wie wäre es zum Beispiel mit individuellem Schmuck, köstlichen Leckereien oder hochprozentigen Likören? Und die Ausstellerinnen und Aussteller haben noch so viel mehr zu bieten.

Besucht vom 6. bis zum 8. November den Adventsmarkt auf Gut Emkendorf, um hier schon mal in Weihnachtsstimmung zu kommen. An beiden Tagen öffnet das Gut um 10 Uhr seine Tore und gibt euch die Möglichkeit, bis 18 Uhr nach Herzenslust zu stöbern. Der Eintritt kostet 6 Euro. Kinder bis 16 Jahre müssen nichts zahlen und auch das Parken ist kostenfrei. Weitere Infos gibt es unter www.land-gefluester.de.

**DEIN ADVENT SOLL BUNT SEIN,
SO BUNT WIE DEINE TRÄUME,
SO BUNT WIE MANCHE TANNENBÄUME,
DIE LEUCHTEN IN HELLEM SCHEIN.**

Olga Puz

„TANNENGRÜN & KAFFEEDUFT“ AUF HOF ANSGARIUS

Zur Einstimmung auf die besinnliche Jahreszeit lädt der **Hof Ansgarius** nach Willenscharen-Brokstedt in den Naturpark Aukrug ein. Der Duft von frischgeschnittenem Tannengrün aus eigenem Forst durchströmt die große Ausstellungsscheune und das weitläufige Hofgelände. Täglich frisch zu handlichen Bündeln verschnürt, kann der Gast es vor Ort direkt in sein Auto laden. Wer sich schon einen Weihnachtsbaum auf die Terrasse stellen möchte, sollte diesen vorbestellen oder wählt eine im großen Topf gewachsene Nordmann-Tanne. Wer die Landlust-Atmosphäre liebt, fühlt sich in den verschiedenen Räumen, Ställen und beim Rundgang durch die Forstwerkstatt gleich

pudelwohl. Hier gibt es einzigartiges Kunsthandwerk, schöne Geschenkideen und zum Selbermachen die eine oder andere Inspiration sowie das Zubehör. Gemütlich wird es in den Kaffeestuben und im Festsaal am Kamin. Eine großzügige Lesecke sowie eine schöne Spielecke zeichnen den Hof Ansgarius ebenso aus wie die köstlichen Schlemmerwaffeln, vielfältigen selbstgebackenen Kuchen und feinen Torten. Tischreservierungen für jeden Anlass, Frühstück, Feier oder Seminare werden unter Tel.: (04324) 10 70 entgegengenommen. „Tannengrün & Kaffeeduft“ findet ab dem 1. November immer freitags bis dienstags ab 13 Uhr statt.





HISTORISCHES SPIEGELZELT IN LÜBECK

Das Theaterschiff Lübeck kann coronabedingt in diesem Jahr nicht mehr öffnen. Um trotzdem unterhaltsame Abende bieten zu können, zieht das Theaterschiff in das historische Spiegelzelttheater am Holstentor. Mit einer satirischen Hommage an die große Samstagabendshow öffnet das Zelt am 6. November mit der Premiere von „Wetten, dass ...?“. Bei Gästen wie Udo Lindenberg oder Modern Talking bleibt kein Auge trocken. Und was wäre „Wetten, dass ...?“ ohne eine Außenwette und einen Bagger? Ein Muss für alle Fans der kultigen Fernsehshow und ein Event für die ganze Familie. Für leuchtende Augen der Besucher*innen sorgen aber nicht nur die Produktionen, sondern auch das Spiegelzeltthe-

ater selbst. Das nach Original-Bauplänen in Belgien rekonstruierte Zelt steht voll und ganz in der historischen Tradition der Spiegelzelttheater. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts war ein Spiegelzelt der Höhepunkt auf jedem Jahrmarkt. In diesen mobilen Tanzpalästen vergnügten sich die Nachtschwärmer, Liebessuchenden und Traumjäger*innen. Im Lübecker Spiegelzelt sorgen das warme Eichenholz und die Spiegel in Facettenschliff für ein magisches Ambiente und lassen nostalgische Gefühle aufkommen. Für das leibliche Wohl wird gesorgt und das Zelt ist gut belüftet und beheizt. Alle Informationen, den Spielplan und Ticketbuchungen findet ihr unter www.spiegelzelttheater-luebeck.de.



LICHTFEST TRIFFT GARTENKUNST

Auf der Ostseeinsel Fyn fiebert man ganz untypisch dem Ende der Sommerzeit entgegen: Gleich nach Umstellung der Uhren und mit früher einsetzender Dunkelheit startet in den weitläufigen Parkanlagen von Schloss Egeskov das LUMINIS Egeskov Light Castle Festival. Zehn internationale Künstler*innen setzen vom 30. Oktober bis 8. November die 20 Hektar große Gartenanlage eines der schönsten Renaissanceschlösser Europas mit Licht- und Tonkunst in Szene. Durch das Herbdunkel führt dann ein zwei Kilometer langer Fußweg rings um die Wasserschlossanlage zu aufwendigen Installationen rund um das diesjährige Thema „Märchenland“. Auf dem abendlichen Weg durch das gepflegte Grün erleben Besucher*innen neben den Illuminationen auch Live-Performances mit Tanz, Musik und Theater. Weitere Informationen und die Ticketbuchung findet ihr unter www.egeskovbilletshop.dk/events.



Himbeerhof Gut Steinwehr *Bekannt für Qualität.*



Weihnachtsmarkt 2020

28. & 29.11.20

05. & 06.12.20

12. & 13.12.20

Samstag & Sonntag von 10 bis 18 Uhr

Auch in diesem Jahr freuen wir uns auf all unsere geschätzten Gäste.



Alle Jahre wieder laden auf unserem Himbeerhof Gut Steinwehr in den drei beheizten Hallen und auf dem Innenhof eine Vielzahl an schönen Dingen rund um Weihnachten zum Schauen und Stöbern ein.

Für's leibliche Wohl gibt es Kaffee & Kuchen, Süßes und Deftiges aus der Gutshofküche, Fruchtpunsch und Glühwein.

Auch Ihren Tannenbaum bekommen Sie bei uns, ebenso wie den weihnachtlichen Wildbraten aus der Region.





Wir

Wir tun alles, damit Du im DB-Nahverkehr sicher reisen kannst.

Wir tragen Mund-Nase-Bedeckung.

Wir reinigen täglich die Kontaktflächen in unseren Zügen.

Wir schaffen Platz für Dich, mit so vielen und so langen Zügen wie möglich.

Wir halten Abstand zu Dir, so gut es geht.

Wir bieten digitale Reiseinformationen und kontaktlosen Ticketkauf.

Wir machen noch viel mehr.

Auch an unseren Bahnhöfen.

Und wir lernen jeden Tag dazu, um noch besser zu werden.

Du

Du tust das Wichtigste.

Du achtest auf Dich.

Du achtest auf andere.

Sicher reisen.

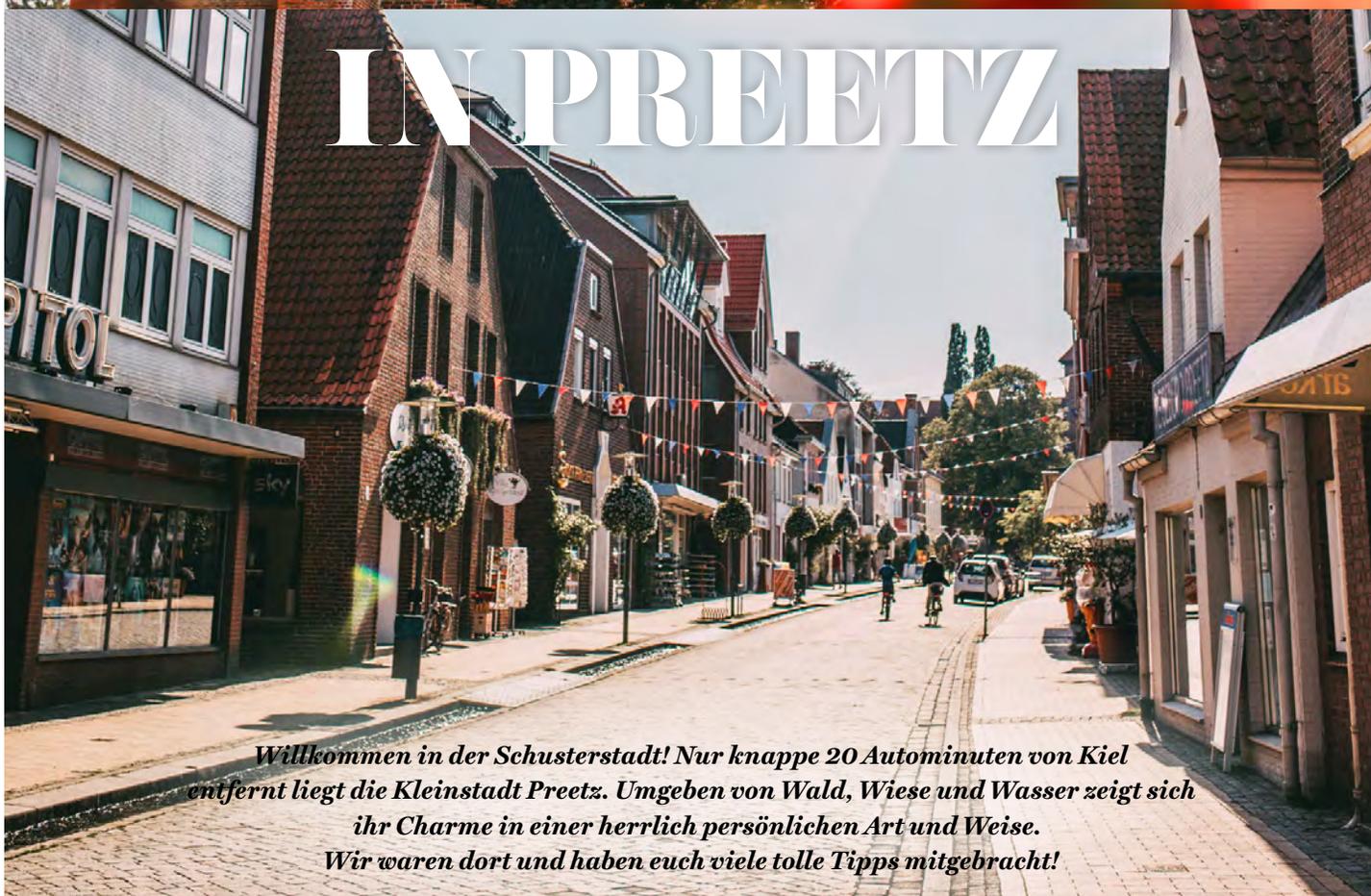
Gemeinsam geht das.

bahn.de/sicherreisen





EIN PERFEKTER TAG



IN PREETZ

Willkommen in der Schusterstadt! Nur knappe 20 Autominuten von Kiel entfernt liegt die Kleinstadt Preetz. Umgeben von Wald, Wiese und Wasser zeigt sich ihr Charme in einer herrlich persönlichen Art und Weise. Wir waren dort und haben euch viele tolle Tipps mitgebracht!

E

Egal ob im Herbst oder im Sommer, in Preetz gibt es viel zu entdecken. Wir verraten euch, wie ein perfekter Tag in Preetz aussehen kann und was ihr noch alles unternehmen könnt.

1. FRÜHSTÜCK AUF DEM WOCHENMARKT

Am besten startet ihr gut gestärkt mit einem heißen Kaffee und einem leckeren Brötchen vom Wochenmarkt. Immer mittwochs und samstags findet ihr den Markt bis 13 Uhr auf dem Marktplatz. Regionalität wird dabei großgeschrieben und so verbringen viele Preetzer*innen und Gäste hier ihren Vormittag.

2. STADTFÜHRUNG UND SPAZIERGÄNGE

Danach könnt ihr Preetz und seine wunderschöne Umgebung erkunden. Am besten startet ihr mit der beliebten Stadtführung, die immer mittwochs um 10.30 Uhr startet (oder individuell auf Anfrage) und von einer Ur-Preetzerin begleitet wird, die im Kloster groß geworden ist. Anschließend könnt ihr die Natur rund um Preetz bei einem circa einstündigen Spaziergang um den Kirchsee erleben.

3. AUSZEIT BEIM BUMMELN UND IM CAFÉ

Der Nachmittag bietet sich dann für eine kleine Verschnaufpause im Café Grün oder den Preetzer Caféstuben an und für einen Bummel durch die Preetzer Altstadt. Auf den folgenden Seiten stellen wir euch einige der schönsten Adressen in Preetz vor.

... & NOCH MEHR TIPPS

Zahlreiche **Wander-, Reit- und Spazierwege** an Seen oder der Schwentine entlang, findet ihr in den Wanderkarten der Touristeninformation.

Lohnenswert ist außerdem ein **Besuch des Klosters**. Entweder lasst ihr euch bei einer Führung das Klosterleben zeigen (aktuell Di + Sa, je um 15 Uhr) oder ihr erkundet den Klosterpark auf eigene Faust.

Wer mehr über Preetz erfahren möchte, sollte das **Heimatmuseum** in der Mühlenstraße besuchen, das im Dach auch eine Ausstellung über das beliebte Preetzer Papiertheater führt (Mi, Sa, So 15-17 Uhr).

Handwerk wird in Preetz nach wie vor gelebt. Sei es die **Holzschuhmacherei** der Familie Hamann in der Waken-dorfer Straße 17 oder die **junge Weberin** Marie Kopiske, die Besucher*innen die Welt des Webens näherbringt (Kirchenstraße 54).

In Preetz seid ihr erst gewesen, wenn ihr auch mal den **typischen Preetzer Kräuterschnaps** gekostet habt. Nach einem alten Geheimrezept stellt Destillateurmeister Stefan Bierbaum aus natürlichen Zutaten den Zaubertank her. Erhältlich ist er in vielen Geschäften oder der Touristeninformation.

Campen mitten in der Natur ist in Preetz kein Problem. Sowohl der **Campingplatz** am Kanucenter, als auch am Lanker See bietet ruhige Naturmomente und tolle Plätze zum Übernachten. Schöne Badestellen gleich inklusive.

Für weitere ausführliche Informationen besucht ihr am besten die **Touristeninfo in der Mühlenstraße 9**. Vor Ort erfahrt ihr von den sympathischen Damen alles, was ihr über Preetz wissen wollt - und noch mehr. Anrufen könnt ihr unter Tel.: (04342) 728 04 20 oder ihr schickt eine Mail an info@schusterstadt-preetz.de.



JUWELIER RENSMEYER

Ihr seid auf der Suche nach Trauringen? Eure Armbanduhr ist mal wieder stehen geblieben? Oder ihr möchtet euch Ohrlöcher stechen lassen? Dann seid ihr bei Juwelier Rensmeyer genau richtig. Das Fachgeschäft für Uhren und Schmuck bietet mit einer ausgewogenen Mischung von einfachem Silberohrschmuck bis zu extravaganteren, hochpreisigen Einzelstücken jeden Schmuck, nach dem es euch beliebt. Dabei steht der persönliche Service von Inhaber Michael Götzke und seinem Team im Fokus. Kleine Reparaturen führt er selbst, wenn möglich sofort, in der Service-Werkstatt durch. Auch aufwendigere Goldschmiede- oder Uhrenreparaturen werden übernommen. Als besonderes Highlight arbeitet der Juwelier mit der Firma Fischer zusammen,



mit deren Online-Konfigurator ihr euch unter www.fischer-trauun.de eure ganz persönlichen Eheringe gestalten könnt. Bei Rensmeyer vor Ort könnt ihr dann alle Formen, Farben und Schiffe ansehen und euren Traumring kreieren!

**Juwelier Rensmeyer,
Markt 6, Preetz,
Tel.: (04342) 21 03, www.juwelier-reismeyer.de**

Jan Gieseke versorgt Preetz und Umgebung mit individueller Mode und hochwertigem Skatebedarf



PASSAGE 20

Seit 16 Jahren ist Jan Gieseke Inhaber der Passage 20. Als Modegeschäft angefangen, ging er vor acht Jahren dem Wunsch seiner Kund*innen nach und entwickelte daraus einen Skateshop. Heute findet ihr in der Passage 20 alles, was das Skaterherz begehrt: Helme, Rollen, Achsen, Boards und Mode vieler bekannter Skatemarken. Die Boards, die Jan verkauft, sind ausgewählt und besonders: handgemachte Skateboards aus Polen und hochwertige, seltene Longboards. Sein Augenmerk legt er auf die richtige Bedarfsermittlung und Beratung, bei der Mode genau wie bei den Brettern. Er berät seine Kund*innen zwanglos und in Ruhe, der gemeinsame Kaffee oder ein privater Klönschnack inklusive. Nach dem Shoppen gehts dann ans Ausprobieren: Jan leitet nebenher den Skateverein Skip und bringt Kindern und Erwachsenen in Preetz das Skaten bei.

**Passage 20, Markt 20, Preetz, Tel.: (04342) 99 93,
www.passage20.de**



ATOLL: IDEEN ZUM SCHENKEN UND WOHNEN

Wunderschöne Holzarbeiten erwarten einen, wenn man den Laden Atoll betritt. Neben tollen Geschenkideen und Wohnaccessoires aus Holz findet ihr dort auch Leinwandbilder und Werbetechnik jeglicher Art. Axel Schön und Andrea Drexler fertigen alles gerne auf speziellen Kundenwunsch an, falls ihr noch nicht genau das Richtige finden solltet, das euren Vorstellungen entspricht. Ob es das Familienfoto auf großer Leinwand sein soll, der Foliendruck aus dem letzten Urlaub für die neue Raumgestaltung oder der Traum einer schönen Bank oder eines neuen Regals – bei Atoll Holz- und Werbetechnik bekommt ihr eure Wünsche erfüllt.

**Atoll Holz- und Werbetechnik, Lange Brückstraße 20,
Preetz, Tel.: (04342) 85 88 88, www.formschoen-preetz.de**

LANDHAUS SCHELLHORN

In ruhiger Lage findet ihr das Landhaus Schellhorn. Von Gabriele und Frank Hecht im Jahr 2000 übernommen, wird das Hotel persönlich und mit einem beständigen Stamm an Mitarbeiter*innen geführt. Die Lage inmitten der Holsteinischen Schweiz lädt zu Aktivitäten und zur Erholung in der Natur ein. Da ist es nicht verwunderlich, dass manche Stammgäste schon seit 20 Jahren immer wieder zurückkehren. Bei wärmeren Temperaturen ist der herrlich grün gestaltete Biergarten ein schöner Ort zum Verweilen. Das Restaurant besticht mit frischer deutscher Küche, die viel Wert auf regionale Produkte legt. Auf der saisonalen Extrakarte lassen sich zu jeder Jahreszeit besondere Leckereien finden. In Herbst und Winter sind dort Köstlichkeiten vom



Wild sowie Kohl und Kürbis zu finden. Traditionell und nach guter Holsteiner Art ist der Grünkohl immer wieder ein Highlight für viele Gäste.

**Landhaus Schellhorn
Am Berg,
Schellhorn / Preetz
Tel. Hotel: (04342) 88 86 60
Tel. Restaurant:
(04342) 88 86 62
www.landhaus-schellhorn.de**

CAPITOL CINE CENTER - PREETZ URIGES KINOERLEBNIS FÜR DIE GANZE FAMILIE



Was haben wir die Kinogänge vermisst in der ersten Jahreshälfte! Gut, dass auch Kinos wieder öffnen durften. Denn in Preetz gibt es ein Kino der ganz besonderen Art.

Im Capitol Filmtheater in Preetz könnt ihr den Kinobesuch in Ruhe genießen und bekommt sogar das gewisse Extra obendrauf. Hier gibt es sowohl große Säle für das Allround-Kino-Erlebnis als auch kleine, gemütliche Räume mit einzelnen Sesselgruppen. Das Filmprogramm ist stets aktuell und außerdem werden ausgewählte Highlights aus allen Genres gezeigt. Das Beste an dem familiengeführten Kino in dritter Generation? Snacks, Getränke und sogar warmes Essen liefert das Team auf Knopfdruck in den Saal, auch wenn der Film schon läuft. So spart ihr euch das Anstehen und verpasst keine Sekunde des Leinwandgeschehens. Wir bevorzugen frische Pommes, einen guten Film und zum Abschluss natürlich noch Popcorn.

Tipp für Sparfüchse: Dienstag ist KINOTAG im Capitol Preetz. Das bedeutet, ihr könnt jede 2D-Vorstellung für nur 3 Euro, 3D-Vorstellungen für nur 8 Euro besuchen (Aufschläge möglich bei Sonderfilmen mit Überlängen oder bei Logenzuschlag).

Ihr findet das Capitol in der Kirchenstraße 1 in Preetz, das aktuelle Programm, Informationen sowie Reservierungen gibt es unter www.capitol-cine-center.de.

Hallenbad & Sauna Preetz



Informationen erhalten Sie unter:
Telefon ☎ 0 43 42 - 8 46 59 oder
www.preetz.de/schwimmbad



kieler-volksbank.de/vorsorgenmitgarantie

Zukunft gesichert.
Hoch hinaus mit Garantie
und Chance auf mehr.
Meine PowerBank

**Clever und sicher
vorsorgen &
anlegen!**

Klettern ohne Seil? Unvorstellbar! Mit unseren Lösungen erreichen Sie luftige Höhen und sind jederzeit professionell abgesichert. Jetzt Termin vereinbaren und beraten lassen: 0431/9802-0

Kieler Volksbank

Spiele PARADIES



Von Steiff gibt es in der Villa Kinderland nicht nur viele Kuscheltiere, sondern auch Bekleidung für die Aller kleinsten

SPIELWARENLADEN VILLA KINDERLAND

Seit 20 Jahren hat Renate Weltrowski einen beneidenswerten Job. Ihre Welt ist bunt, laut, fröhlich und voller glücklicher Gesichter. Sie ist nämlich die Inhaberin der Villa Kinderland.

Alles, was ihr an Spielzeug, Kuscheltieren, Holzfiguren und anderen spannenden Dingen findet, hat Frau Weltrowski selbst ausgesucht. Jedes Jahr fährt sie auf die größten Messen und entdeckt Neues, Wundersames und Schönes, was sie später im Laden präsentiert. Erst vor Kurzem ist sie auf die Klötzli-Puzzle gestoßen und war sofort verliebt: „Mit den Bilderklötzen aus massivem Buchenholz können sechs verschiedene Bilder gelegt werden. Die Bilder sind aufgemalt, das ist etwas ganz Besonderes!“ Ihren Fokus legt sie immer auf nachhaltige Produkte und hochwertige Materialien, wie die Holzfiguren von Ostheimer oder Steckspiele von Grimms, die nicht nur eine lange Lebensdauer versprechen, sondern die auch die Fantasie anregen – und unschädlich sind! Da sie selbst zweifache Mutter ist, achtet sie seit jeher auf diese Prinzipien. Das geht so weit, dass sogar das Geschenkpapier CO₂-neutral und das Geschenkband kompostierbar ist. Und das seit 20 Jahren schon. Die Kund*in-

nen schätzen dieses Kleinod und den ausgewählten Geschmack der Inhaberin und kommen immer wieder. „Wir müssen uns das Kind bewahren, sonst ist die Welt nur noch traurig“, sagt Renate Weltrowski gerade zu einer Kundin, als wir den Laden verlassen. Wie recht sie doch damit hat.

**Villa Kinderland,
Kirchenstraße 3, Preetz,
Tel.: (04342) 26 62,
www.villa-kinderland.de**



MODE UND WOHNACCESSOIRES BEI WAS DAS HERZ BEGEHRT



Schicke Accessoires und besondere Glücklichermacher für zu Hause bei Was das Herz begehrt



Schon bevor man das Geschäft Was das Herz begehrt betritt, laden die charmante Bank und ein hübsch dekoriertes Fahrrad vor dem Schaufenster ein. Sanfte Wohlfühlmusik und eine gemütliche Atmosphäre heißen euch drinnen willkommen. Inhaberin Gabriela Blum macht dem Namen ihres Ladens alle Ehre und verkauft ausgesuchte Mode mit passenden Taschen, Schuhen, Schmuck, Schals und Tüchern sowie besondere Wohnaccessoires und Geschenkideen. Hier teilen sich verspielte Windlichter mit ausgefallenen Salzstreuern und eleganten Tüchern die Regale. Besonders bei ihrer Mode legt Gabriela viel Wert auf Unikate. „Ich bestelle die meisten Outfits höchstens vier Mal, damit es etwas Besonderes bleibt und in der kleinen Stadt Preetz nicht alle Frauen mit denselben Teilen angezogen sind“, erzählt sie. Die Marken, die sie für ihre Kundinnen einkauft, sind hochwertig und nicht von der Stange. Ein besonderes Highlight und Lieblingsstück vieler Kundinnen sind die Softclox aus Österreich. Kleidung von Oui, Mac oder

Codello, ergänzt von feinem Schmuck der Firma Sence Copenhagen und Kunstgewerbe von Räder oder Tischläufern von Proflax – das Sortiment bei Was das Herz begehrt ist abgestimmt auf die Wünsche der Kundinnen und persönlich von Gabriela zusammengetragen. Auch das Ambiente in ihrem Geschäft ist Gabriela wichtig. „Das erste Teil, was drinnen stand, war die Couch“, lacht sie und bezeichnet die gemütliche Couch als „Männer-Wartezone“. Ihr ist wichtig, dass ihre Kundinnen sich wohlfühlen. Dazu gehört für Gabriela auch der persönliche Kontakt, den sie zum Beispiel über eine WhatsApp-Kundenkartei hält. Wer Interesse hat, kann sich in die Kartei unter Tel.: 01525/5743732 eintragen. Über die neun Jahre, die sie ihren Laden schon in Preetz führt, wurden aus einigen Kundinnen sogar Freundinnen.

**Was das Herz begehrt,
Kirchenstr. 12, Preetz,
Tel.: (04342) 788 89 89,
www.herz-begehrt.de**

GRUSS
DER HEIMAT,
VON UNS
GERETTET.



Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: dieganzegegeschichte.de
Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.

Wir erhalten
Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!

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



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

Seit über
80 Jahren

FAHRENKRUG
KACHELÖFEN UND KAMINE

www.fahrenkrug-kamine.de

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

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

Kirchenstraße 11
24211 Preetz
Telefon 04342/78 78 65

Buntes POTPOURRI



Stefan und Katrin Ettlting freuen sich auf die anstehende bunte, glitzernde Weihnachtszeit

HOBBY- UND KÜNSTLER- BEDARF ETTLING

Was haben Tee, Bodenbeläge, Künstlerbedarf und Delikatessen gemeinsam? Na, all das bekommt ihr im kleinen „Kaufhaus von Preetz“ bei Ettlting!

Betrifft man das großzügige Ladengeschäft, bemerkt man sofort den guten Duft, der sich durch die Gänge, über die Kasse und bis hin zu den großen Schaufenstern ausbreitet und einen an der Tür in Empfang nimmt. Sobald man durch die breiten Gänge schlendert findet man auch den Grund dafür: Eine riesige Teeecke in der Mitte des Ladens. Doch schon der Weg dahin bereitet Freude: vorne ist bereits die komplette Weihnachtsdekoration aufgebaut, ein Stück weiter bleibt der Blick an wunderschönem Geschenkpapier hängen. „Das sind Papierbögen aus Italien, die man hervorragend auch für Buchbindearbeiten verwenden kann“, erklärt mir Katrin Ettlting. Sie und ihr Mann Stefan führen bereits in dritter Generation das Geschäft, das ein großes, buntes Potpourri an Dingen bietet. Dabei gehen sie immer mit der

Zeit, mal kommt ein Themenbereich hinzu, mal fällt einer weg. „Man darf eben nie stehen bleiben, vor allem nicht im Einzelhandel“, weiß Katrin. Aktuell ist vor allem der vordere Teil des Ladens eine Augenweide. Mundgeblasene Kugeln, Holzkunst aus dem Erzgebirge, Kerzen in allen Größen und das Highlight, ein Baum besetzt mit bunten Glasvögelchen, lassen jedes Sammlerherz höherschlagen. Und alle anderen auch. Denn die Kundinnen und Kunden bei Ettlting kommen gerne vorbei – zum Stöbern, Bumeln und Staunen.

**Ettlting, Kirchenstraße 19,
Tel.: (04342) 42 43,
www.ettling-preetz.de
Instagram: ettling.preetz**

Ettlting

SCHUHHAUS KLINT

Das Schuhhaus Klint ist ein Traditions-geschäft in der Schusterstadt Preetz. Schon 1776 war Familie Klint mit dem Schusterhandwerk im Ständebuch eingetragen. Heute ist der Familienbetrieb in der Hand von Lars Klint, der den Laden von seinen Eltern und Geschwistern übernommen hat und 2018 sogar noch eine zweite Filiale in Plön eröffnete. Auf ganzen 300 Quadratmetern bieten Lars und sein Team Damen-, Herren- und Kinderschuhe an. Spezialisiert hat er sich auf Bequemschuhe. „An erster Stelle kommt die Alltagstauglichkeit, die Beweglichkeit, dann kommt das Aussehen“, sagt er über sein Schuhsortiment. Auch für Menschen mit orthopädischen Einlagen gibt es genügend Schuhwerk. Ein Großteil der Modelle im Hause Klint – egal ob sportliche Halbschuhe oder schicke Pumps – haben dementsprechend herausnehmbare Sohlen, sodass ein individuell passendes Fußbett

Lars Klint führt das Traditions-geschäft seiner Familie in Preetz weiter



gewährleistet werden kann. Wem bei der Schuhwahl Nachhaltigkeit wichtig ist, der wird ebenso fündig: Bei Klint entdeckt ihr auch ökologisch gegerbte Leder von Marken wie El Naturalista oder Ricosta. Das gesamte Lager könnt ihr übrigens einfach online ansehen, eure Lieblinge aussuchen und vor Ort im Geschäft anprobieren.

Schuhhaus Klint, Kirchenstraße 7, Preetz, Tel.: (04342) 78 89 06, www.schuhhaus-klint.de



OFENSETZERMEISTER FAHRENKRUG

Wer auf der Suche nach Wärme und Gemütlichkeit ist, kommt nicht drum herum, sich Gedanken über einen Kamin zu machen. Schön, wenn ein echter Experte zur Seite steht: Die Firma Fahrenkrug ist seit vielen Jahren DIE Adresse, wenn es um Wartung, Reinigung oder die Neuanschaffung eines Kamins geht. Die beiden Filialen in Kiel und Preetz geben Kund*innen die Möglichkeit, flexibel Termine wahrzunehmen, Ausstellungsstücke zu bewundern und das persönliche Lieblingsstück zu entdecken. Apropos persönlich. Das wird hier in Preetz großgeschrieben, ebenso wie Regio-

nalität. „Die Menschen haben gerne einen Ansprechpartner vor Ort. Mit uns bekommen sie den“, erzählt Gaby Fahrenkrug. Es gab lange Zeit keinen Ofensetzer in der Nähe – und so schenkt die Firma Fahrenkrug den Menschen aus der Umgebung eine Anlaufstelle um die Ecke. „Und wenn zum Beispiel Ersatzteile bestellt werden, können die Kunden sie oft am nächsten Tag direkt abholen.“ Das nennt man Service!

Fahrenkrug, Kirchenstraße 11, Preetz, Tel.: (04342) 78 78 65, www.fahrenkrug-kamine.de

JENSEN RAUMGESTALTUNG UND BAUTENSCHUTZ

Kommt man bei Jensen durch die Eingangstür, weiß man gar nicht, wo man zuerst hinsehen soll. Das Geschäft für Raumausstattung und Bautenschutz bietet alles, was man für zu Hause braucht. Von Farben und Tapeten über Bodenbeläge, Stoffe, Sonnenschutz und Kleisenwaren findet ihr hier eine sorgfältig ausgesuchte Auswahl an jeglichen Artikeln für die eigenen vier Wände. Dazu schmücken Accessoires wie Lampen, Deko oder bunte Fahrradklingeln die Regale. Sogar eine kleine Schlemmerecke mit hübsch verpackten Gourmetprodukten wie Essig und Öl rundet das Angebot von Jensen ab. „Wir sind ein kleiner Baumarkt“, sagt Inhaber Dieter Jensen. Seit 35 Jahren betreibt der gelernte Kaufmann und Maler sein Geschäft in Preetz, dem inzwischen auch ein eigener Handwerksbetrieb angehört. Service wird dabei großgeschrieben: Beratung, Lieferung und Montage sind für das Team von Jensen selbstverständlich. Für viele Preetzer*innen ist Jensens Laden eine Institution. Auch wenn die Stadt nur rund 15.000 Seelen zählt, ist von Schulen über das Krankenhaus bis hin zu fast jedem Handwerk alles vertreten. Dieter Jensen freut sich über den wenigen Leerstand in Preetz und reiht sich mit seinem Laden für Raumgestaltung in die gut aufgestellte Kleinstadt ein.

Jensen Raumgestaltung und Bautenschutz, Kirchenstr. 30, Preetz, Tel.: (04342) 30 80 00, www.jensen-preetz.de



PREETZER BÜCHERSTUBE

Was gibt es Schöneres, als im Herbst und Winter gemütlich ein Buch zu lesen und dabei einen Becher Tee, Kaffee oder Kakao zu trinken. In der Preetzer Bücherstube findet ihr, was ihr dafür braucht – richtig gute Bücher. Die Regale sind gefüllt mit einem umfangreichen Sortiment an unterhaltender Literatur, Kinderbüchern, Reiseführern oder auch Ratgebern. Die Buchhändler*innen können kompetent, belesen und stets freundlich gute Tipps und ausführliche Beratungen bieten. Durchstöbert die Welt der Bücher und falls das gewünschte Buch nicht vorrätig ist, kann es bis zum nächsten Tag beschafft werden. Sollte eine Abholung nicht möglich sein, wird der Versand auch gerne an eine Wunschadresse ermöglicht. Dem Lesevergnügen steht somit nichts mehr im Wege.

**Preetzer Bücherstube,
Kirchenstraße 10, Preetz,
Tel.: (04342) 88 90 90,
www.preetzer-buecherstube.de**



Foto: Preetzer Bücherstube



DIE UHRENWERKSTATT

Handwerk seit U(h)rzeiten – in der Preetzer Uhrenwerkstatt werden mechanische Uhren in alter Tradition vom Uhrmachermeister und geprüften Restaurator im Handwerk, Martin Stadermann, repariert und gepflegt. Ersatzteile, die nicht mehr lieferbar sind, werden von ihm selbst angefertigt und auch die Gehäuse können fachgerecht repariert werden. Natürlich braucht das alles seine Zeit, die sich der Uhrmachermeister gerne nimmt. Viel Leidenschaft für das Handwerk ist hier zu erkennen. Einzelne historische Stand-, Wand-, Tisch- und Armbanduhren stehen in der Preetzer Uhrenwerkstatt zum Verkauf. Der Schwerpunkt liegt bei den Bornholmer Uhren, einer beliebten und traditionsreichen dänischen Antiquität. Im nächsten Jahr werden für Interessierte im Seminarraum Uhrmacherkurse und Vorträge unterschiedlicher Uhrenthemen angeboten. Weitere Informationen findet ihr unter www.dieuhrenwerkstatt.de.

**Die Uhrenwerkstatt
Gorch-Fock-Straße 21, Preetz,
Tel.: (04342) 728 685**

BAHN FREI FÜR DIE GESUNDHEIT

Sport, Spaß, Entspannung – das ist das bewährte Konzept des beliebten Hallenbades mit Saunalandschaft in der Schusterstadt Preetz.

In idyllischer Lage direkt am Ufer des Postsees bietet die **Schwimmhalle Preetz** seit nunmehr fast 40 Jahren ein vielfältiges Programm für Groß und Klein. Neben dem 25-Meter-Schwimmbecken mit Ein-Meter-Brett und Drei-Meter-Sprungturm findet ihr in Preetz auch ein großes Nichtschwimmerbecken. Hier erfreuen sich die Kleinsten an Kinderrutsche und Wasserschlange. Ein Wasserspeier sorgt für zusätzliches Vergnügen.

Wer es warm mag, der kann sich jeweils dienstags und mittwochs auf die wöchentlichen Warmbadetage freuen. Wer es noch wärmer mag, der wird die Saunalandschaft des Hallenbades lieben. Eine Bio-Sauna (65°C), eine klassische Finnen-Sauna (85°C) sowie eine Kelo-Sauna (95°C) im Außenbereich bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Ent-

spannung.

Besondere Angebote wie Aquajogging, Aquafitness, Wassergymnastik sowie der Babyschwimmtreff und Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene runden das Angebot ab. Und warum nicht auch einmal den Kindergeburtstag in der Schwimmhalle feiern? Das engagierte Team macht es möglich!

Nach dem Badevergnügen geht es direkt in das Schwimmhallen-Bistro „Postseeterrassen“. Hier wird aus frischen Zutaten alles gezaubert, was schmeckt und fit hält. Ein vielfältiges Getränkeangebot steht ebenfalls zur Auswahl. Und der Parkplatz direkt vor der Schwimmhalle ist für alle Gäste kostenlos. Mehr unter schwimmhalle.preetz.de oder unter Tel.: (04342) 846 59.



Foto: Getty Images/E+/FatCamera



BLUMENFACH- GESCHÄFT BLUMEN-PALETTE

Nach zehn Jahren in Wellingdorf ist das **Blumenfachgeschäft Blumen-Palette** im Dezember letzten Jahres nach Preetz gezogen und verzaubert dort die Kund*innen mit Blumenduft und zauberhaften Arrangements. Die sympathische Inhaberin führt ihren Laden mit Herz und viel Leidenschaft, was nur ein Grund neben vielen ist, weswegen die Preetzer den neuen Laden in ihrer Mitte so gut aufgenommen haben. Neben duftenden Blumen findet ihr hier auch wunderschöne Deko und Wohnaccessoires. Stöbert euch durch das schöne Angebot und genießt den tollen Service, den Monika Hermann euch mit einem Lächeln bietet.

**Blumen-Palette,
Kirchenstraße 11, Preetz
Tel.: (04342) 80 02 058**

TRAUMHAFTE MOMENTE

FÜR DIE EWIGKEIT FESTHALTEN

FOTO NILA

Professionelle Fotos halten die besonderen Momente des Lebens am besten fest. Das hat sich das Team von Foto Nila zur Aufgabe gemacht. Das Team besteht aus der Inhaberin und Fotografin Janine Nila Rascewski, die vor drei Jahren das Fotostudio übernahm, und der Fotografin Mandy Kleuß. Gemeinsam lassen sie die Leidenschaft zur Fotografie hochleben. Durch ein Fotofachlabor können Fotos in perfekter Qualität, wie man sie von früher kennt, zur direkten Mitnahme angeboten werden. Die Fotografinnen haben sich auf Porträt-, Hochzeits- und Tierfotografie spezialisiert. Sie sind für euch in ganz



Schleswig-Holstein unterwegs, um eure schönsten Momente in Bildern festzuhalten. Bei der Porträtfotografie wird speziell auch in den Bereichen New Born, Familie, Schwangerschaft sowie Akt- und Erotikfotografie gearbeitet. Gemeinsam werden eure Vorstellungen realisiert. Auf Facebook und der Website findet ihr Aktuelles wie die traditionelle Kinderaktion im November.

**Foto Nila,
Hufenweg 1, Preetz,
Tel.: (04342) 71 97 77,
www.foto-nila.de**



Welche Laufzeit hat ein Dromedarlehen?

Wir beantworten auch ungewöhnliche Fragen rund um Ihre Baufinanzierung.

**Persönliche
Budgetberatung:
Jetzt Termin
vereinbaren!**



Ihre Finanzierungsberater vor Ort



Holger Paasch
Dipl.-Betriebswirt (FH)



Oliver Arp

Holstenstraße 14-16
24103 Kiel

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

DR. KLEIN

Die Partner für Ihre Finanzen.

LEBEN & SCHENKEN

Handgemachte Lieblingsstücke für euer Zuhause findet ihr bei Leben & Schenken in der Preetzer Kirchenstraße. Die Produkte werden in den Werkstätten der Lebenshilfwerk Kreis Plön gGmbH von Menschen mit Behinderung gefertigt.



De Preetzer Füermoker: Kamin- und Grillanzünder aus gespendetem und upcycletem Holz, Toilettenpapierrollen und Wachs



Leben & Schenken ist nicht nur der Name des Ladengeschäfts der Preetzer Werkstätten, sondern auch das Motto: Hier arbeiten und leben Menschen mit Behinderung, stellen handgemachte, liebevoll gestaltete Geschenkideen, Deko-Artikel und schöne Dinge her. Schon seit vielen Jahren arbeiten Menschen mit Behinderungen in den Preetzer Werkstätten und Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen in der Werkstatt am Dänenkamp des Lebenshilfwerks Kreis Plön und fertigen in der hauseigenen Tischlerei, Töpferei, Schlosserei und der Textilverarbeitungswerkstatt verschiedene Produkte, die Freude bereiten. Ursprünglich bot das jährliche Sommerfest der Werkstätten Anlass, um die entstandenen Produkte zu verkaufen. Doch die kreativen Werke aus den Händen der mehreren hundert Mitarbeiter*innen fanden bei den Preetzer*innen einen so guten Anklang, dass der Wunsch nach einem eigenen Laden wuchs. Seit anderthalb Jahren gehört nun das Haus in der Kirchenstraße 9 zu den Räumlichkeiten des Lebenshilfwerks. Das schafft inmitten der Preetzer Fußgängerzone den nötigen Platz, die kleinen und großen Schätze aus den Werkstätten an einem festen Ort und zu normalen Öffnungszeiten zu verkaufen. Heidi Semler ist die Gruppenleiterin bei Leben & Schenken und freut sich sehr über diesen Ort, in deren oberen Etagen sogar einige der Mitar-



Ausgediente Weckgläser, leere Flaschen oder Weinkorken werden bei Leben & Schenken zu hübschen Deko-Artikeln

beiter*innen wohnen. „Es ist ein ganz tolles Gefühl für unsere Mitarbeiter, zu sehen, dass das, was sie herstellen, so gut verkauft wird“, erzählt sie. Im hinteren Teil der Ladenfläche sind zehn Arbeitsplätze entstanden, an denen jede*r Mitarbeiter*in nach seinen oder ihren persönlichen Neigungen und Fähigkeiten werken darf. Wo man auch hinsieht, entdeckt man ausgesuchte Kleinigkeiten sowie hochwertig gefertigte Accessoires für Haus und Garten aus Ton, Stahl oder Papier – Pflanzstäbe, Vogelhäuser, Vasen, Hummelburgen und sogar selbst gemachter Honig füllen die Regale. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf dem Upcycling. Ob Engel aus Korken, hübsche Deko-Kronen aus alten Dosen oder Glückslichter mit besonderen Botschaften – die Mitarbeiter*innen werten viele Gebrauchsgegenstände aus dem Haushalt auf. „Die Preetzer bringen uns alles“, freut sich Heidi Semler und berichtet, dass die Werkstatt momentan auf der Suche nach Weckgläsern zum Upcycling ist. Dadurch entstehen nicht nur immer neue Produkte, sondern es wird auch das Zusammenleben zwischen Menschen mit und ohne Behinderung, den Preetzer*innen, Werkstattmitarbeiter*innen und Kund*innen gestärkt: Leben & Schenken eben.

Leben & Schenken, Kirchenstraße 9, Preetz, Tel.: (04342) 903 39 30

Das Fahrrad aus Kiel für Kiel.



Jetzt in unserem
Showroom Probe fahren:

Mo.-Fr. 09.00 bis 18.00 Uhr
Sa. 10.00 bis 16.00 Uhr
Tel. 0431 - 22 13 92 60

my Boo Showroom
Neufeldtstraße 7
24118 Kiel



STADTGESCHEHEN

Mal sonnig, mal nass, immer farbenfroh und zu Recht eine der schönsten Jahreszeiten ist der Herbst. Der November punktet in Kiel mit beeindruckenden Ausstellungen, tollen Initiativen, frischen Ideen und vielen Gelegenheiten, unser buntes Kiel zu erkunden.

STADT KIEL BEZIEHT NEUES GEBÄUDE

Ein Garten auf dem Dach, ein Schießstand im Keller und reichlich Umzugskartons – In der Hopfenstraße bezieht die Verwaltung der Landeshauptstadt Kiel ihren dritten Standort.

Die ersten Mitarbeiter*innen sitzen bereits auf ihren neuen Plätzen in dem ehemaligen Gebäude der Bundesbank an der Ecke Ringstraße/Hopfenstraße. Das Amt für Finanzwirtschaft, das Personal- und Organisationsamt und der Kommunale Ordnungsdienst des Bürger- und Ordnungsamtes haben ihre Räume im „Rathaus Hopfenstraße“, wie das Gebäude jetzt heißt.

Aufgrund des Platzmangels in den Räumlichkeiten des Neuen Rathauses sowie des Gebäudes am Rathausplatz, hatte die Stadt zuletzt weitere Objekte gemietet, bis nun der Kaufvertrag über das Haus im Zentrum Kiels unterzeichnet wurde. Rund 350 der insgesamt über 5.000 Mitarbeiter*innen in 27 Ämtern der Landeshauptstadt ziehen an den neuen Standort. Neben einem Parkhaus für die Mitarbeiter*innen, welches teilweise als Luftschutzbunker fungieren könnte, zielt

ein grüner Dachgarten das Gebäude. Und auch der ehemalige Tresorraum der Bundesbank erhält eine neue Funktion: Weil das Neue Stadtarchiv 2021 seine Arbeit im Gebäude Hopfenstraße 30 aufnehmen wird, können hier die Schätze des Archivs gelagert werden. Die großflächigen ehemaligen Tresorräume sind zur sicheren Lagerung der Dokumente wie geschaffen. Mit dem Umzug des Stadtarchivs sind die drängenden Raumprobleme im Rathaus gelöst. Das Stadtarchiv wird seinen Nutzer*innen am neuen Standort zeitgemäße Arbeitsbedingungen und einen barrierefreien Zugang anbieten können. Das bedeutet allerdings auch, dass es in der Planungs-, Umbau- und Umzugsphase zu Schließungszeiten kommen kann. Etwaige Schließungen kündigt die Stadt bzw. das Archiv auf ihren Seiten rechtzeitig. Weitere Infos unter www.kiel.de.



Foto: Darwin Brandis/ iStock/ Getty Images Plus

FÜR EIN KLIMAFREUNDLICHES KIEL

Verkehrswende bedeutet, Mobilität klimafreundlich zu gestalten und gleichsam die Lebensqualität der Menschen in der Stadt wie auf dem Land zu erhalten und weiter zu verbessern. Kiel ist eine Fahrradstadt, in der die Infrastruktur und die Bedingungen für den Radverkehr kontinuierlich verbessert und ausgebaut werden. Doch was schätzen Radfahrer*innen an der Landeshauptstadt? Und wo sehen sie noch Verbesserungsbedarf? Diese Fragen können Interessierte beim Fahrradklima-Test 2020 des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) beantworten. Der Test ist eine der größten Befragungen zum Radfahrklima weltweit, er findet bereits zum neunten Mal statt. Im Fragebogen können die Teilnehmer*innen mit wenig Aufwand die Situation für Radfahrende in ihrer Stadt bewerten – und so Politik und Verwaltung ein wichtiges Feedback zur Situation von Fahrradfahrer*innen vor Ort geben. Die Umfrage kann noch bis zum 30. November online unter www.fahrradklima-test.adfc.de ausgefüllt werden.

Herzlich Willkommen
bei inlingua Kiel

Die neuen
Sprachkurse
starten jetzt!

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



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



Flexibles Lernen:
• Abendkurse
• Intensivkurse
• Schülerkurse
• Studentenkurse



inlingua[®]
Sprachen sind inlingua.

Alter Markt 7, Kiel
Tel. 0431-98 13 80
www.inlingua-kiel.de

WAS HATTEST DU AN?

**Für jede stumme Stimme. Für jede unerzählte Geschichte.
Für jede Sekunde Leid. Gegen jede Art von „Was hattest du an?“**

Jede siebte Frau in Deutschland hat schon einmal sexuelle Gewalt im Sinne des Strafrechts erlebt. Im Jahr 2019 wurden in Kiel 276 Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung bekannt. Mit einer Ausstellung möchte Emely Egerland darauf aufmerksam machen, wie mit den Betroffenen nach der Tat umgegangen wird. Vielen wird mit einer einzigen Frage die Schuld zugewiesen: „Was hattest du an?“

Diese Frage wird den Opfern zum Teil von Freund*innen und Verwandten gestellt, aber auch von der Polizei und vor Gericht. Weitere Fragen sind: Warst du denn betrunken? Warum bist du alleine nach Hause gegangen? Warum hast du dich nicht gewehrt? Fragen, die dem Opfer die Schuld an der Tat geben und die eigentliche Tat herunterspielen. Fragen, die das Leben der betroffenen Person maßgeblich beeinflussen. Fragen, die man einfach nicht stellen sollte, weil sie die Tat verdrehen. Fragen, die nie an die Öffentlichkeit gelangen.

Mit der Ausstellung „Was hattest du an?“, die am 28. November eröffnet, möchte Emely Egerland dieses Tabuthema ansprechen und zeigen, dass es auf keinen Fall an der Kleidung der betroffenen Person liegt und dass diese Person auf keinen Fall die Schuld trägt. Bis zum 19. Dezember zeigen Emely und ihr Freund René Unger, der zweite Kopf, Grafiker und großer Unterstützer des Projekts ist, im Pop-up Pavillon am Alten Markt Outfits, die der Kleidung der Opfer zum Zeitpunkt des Übergriffs nachempfunden sind. Außerdem zeigen sie das Gedicht „What I was wearing“ von Mary Simmerling als Basis der Ausstellung sowie positive und negative Beispiele im Umgang mit Betroffenen. In einem weiteren Bereich können die Besucher*innen ihre Gedanken teilen und die Ausstellung aktiv und anonym mitgestalten.

Die präsentierten Kleidungsstücke sind dabei ganz unterschiedlich. „Vom Kinderbikini bis hin zum Rollkragenpulli. Schlafanzug, Jogginghose, Businesskleidung. Wir zei-



KIELerleben hat Emely Egerland für ein Interview getroffen. Wie es zu der Ausstellung kam, was die Ausstellungsvorbereitung für Emely selbst verändert hat und was man im Umgang mit Betroffenen beachten sollte, lest ihr unter www.kielerleben.de.

René Unger ist nicht nur Emelys Partner, sondern auch zweiter Kopf, Grafiker und großer Unterstützer des Projektes



gen auch ein kurzes Sommerkleid, bei dem man sagen könnte: „Aha, hier haben wir doch den kurzen Rock!“ Aber darum geht es ja auch. Zu zeigen, dass ein Outfit weder vor einer Tat schützt, noch dafür verantwortlich ist“, erklärt Emely.

Die authentischen Outfits, die man vielleicht auch im eigenen Schrank findet, kombinieren Emely und René mit wahren Geschichten aus Kiel und Schleswig-Holstein. „Wir benennen zwar nie konkrete Orte, aber mit dem Wissen, dass eine Tat in der Nähe passiert ist, berührt die Ausstellung vielleicht noch mehr.“

Mirjam Stein

Was hattest du an?

28. November bis 19. Dezember, Pop-up Pavillon, Alter Markt, Kiel; Infos und kostenfreie Tickets unter www.washattestduan.de oder [@washattestduan](https://www.instagram.com/washattestduan)



AUTORIN ANNE BARNNS ZU BESUCH IM KAUFHAUS DER KUNST

Für eine Lesung war die gefragte Autorin Anne Barns kürzlich im Hotel Strandvilla Seeblick am Schönberger Strand zu Besuch bei uns im Norden. Und das hatte einen guten Grund. Denn neben dem Hotel spielt auch das Kaufhaus der Kunst in Heikendorf eine Rolle in Annes neuem Roman „Eisblumenwinter“. Die Autorin nahm sich bei dieser Gelegenheit lange und intensiv Zeit dafür, das hübsche Geschäft erneut zu besuchen. Sie brachte sogar ihre Tochter mit, die selbst Autorin ist (Christin-Marie Below), sie stöberten gemeinsam durch das Sortiment und Anne signierte mehrere Exemplare ihres neuen Ro-

mans. Durch die Gemeinsamkeiten, die gemeinsame Liebe zur Kunst und den vielen Begegnungen, haben sich die Autorin und Inhaberin Sabine Lühr inzwischen gut kennen und schätzen gelernt. Die signierten Exemplare könnt ihr übrigens im Kaufhaus der Kunst erwerben und dabei gleichzeitig dieses besondere Geschäft entdecken, das auch in „Eisblumenwinter“ die Leserinnen und Leser verzaubert.

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

FOTO-WOCHEN MIT TOLLEN ANGEBOTEN

Es gibt Neues aus der Welt der Fotografie: **VICO** veranstaltet im Herbst statt Kiels größter Fotomesse ganz neu die Foto-Wochen. Egal ob Fuji, Panasonic, Nikon, Canon oder Sony – alle haben Neuheiten angekündigt. Am 12. und 13. November starten die Foto-Wochen mit Fuji: Hier kann man sich exklusiv in Kiel am Exerzierplatz 32 über die brandneue Kamera X-S10 informieren und alle Fragen beim Fotografen und Fuji-Repräsentanten Peter Fauland loswerden. Am 4. und 5. Dezember ist Sony zu Gast, ebenfalls mit vielen neuen Kameras und Objektiven. Ein besonderes Highlight ist das kostenlose Clean&Check-Angebot für Sony-Fotograf*innen: einfach Sony System- oder SLR-Kamera bei VICO abgeben und wenige Tage später gereinigt und geprüft abholen. Darüber hinaus wird es wöchentlich viele weitere Angebote geben. Wer auf dem Laufenden bleiben möchte, meldet sich beim VICO-Newsletter unter www.vico-kiel.de/service an und erhält aktuelle Angebote bequem per Mail.



L Lust auf Lesen

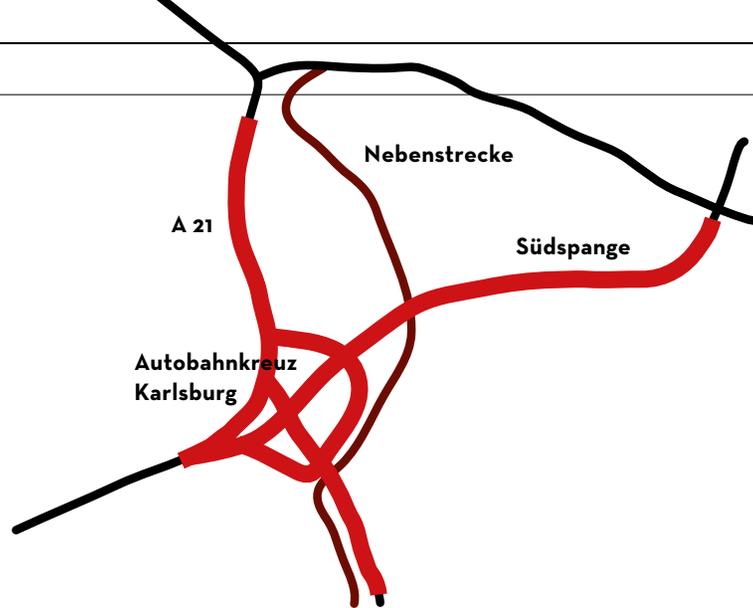
Bücher, Schreibwaren
und Tickets finden Sie
am Holstenplatz!



LIESEGANG 

BUCHHANDLUNG · SCHREIBWAREN · TICKETKONTOR

Holstenstraße 106–108 · Kiel
www.liesegang.sh



DIE SÜDSPANGE KOMMT

– NUR WANN IST DIE FRAGE

Bereits im April 2008 wurde der Ausbau der A21 mit dem Bundesverkehrswegeplan (BVWP 2023) beschlossen. Wie genau die Südspange Gaarden als eine Abzweigung der Autobahn genau verlaufen wird, ist noch unklar. Fest steht, die Südspange erwächst zu einem Politikum, an dem sich die Geister scheiden.

WAS SPRICHT DAFÜR?

- Die Verkehrswege B404 stadteinwärts und die B76 stoßen bereits jetzt an ihre Belastungsgrenzen. Ebenso soll durch den Ausbau der B404 zur A21 auch der Theodor-Heuss-Ring entlastet werden. Im Beamtendeutsch ist hier von „vordringlichem Bedarf“ der Südspange die Rede. Die Südspange soll als Abzweigung der künftigen A21 auf Höhe des Vieburger Gehölzes nach Osten hin verlaufen.
- Die Stadt erhofft sich von den neuen Verkehrsverläufen eine Erleichterung der Kieler Wirtschaft. So würde eine weitere große Ausfallstraße aus der Landeshauptstadt entstehen. Kreuzfahrtgäste und Schwertransporte, die den Hafen ansteuern, könnten eine deutlich kürzere Route wählen. Somit würden die überlasteten Straßen weniger beansprucht werden.
- Darüber hinaus soll durch die eingeleitete Mobilitätswende ein Rückgang des Individualverkehrs im Stadtgebiet hervorgerufen werden. Angrenzende Innenstadtbereiche sollen außerdem vom Durchgangsverkehr befreit werden, sagte Kerstin Graupner, Sprecherin der Landeshauptstadt Kiel.

WAS SPRICHT DAGEGEN?

- Den Bereich Vieburg – Kronsburg – Kuckucksberg zeichnet sich durch einen Grüngürtel aus, in dem sich unterschiedlichste Lebensräume für verschiedene Tier- und Pflanzenarten befinden. Der Bau der Südspange und der A21-Nebenstrecke würden viele dieser Lebensräume zerstören. Laut BUND würden dem Bau außerdem über 300 Kleingärten sowie der Hörn-Eiderdal-Wanderweg zum Opfer fallen.
- „Wer Straßen sät, wird Verkehr ernten“: Die Grenzwerte der CO₂-Belastung in der Luft am Theodor-Heuss-Ring sind schon jetzt kritisch. Es ist davon auszugehen, dass eher mehr Verkehr durch die Stadt geleitet werden wird als weniger. Außerdem würde die so genannte Kieler Frischluftschneise „Eidertal – Hörn“ in einem Bereich zerschnitten werden. Frischluftschneisen sind für die Luftzirkulation innerhalb von Städten sehr wichtig.
- Durch den massiven Eingriff in den Kieler Grüngürtel müssten viele Bäume, teilweise auch sehr alte, gefällt werden. Ein nicht unerheblicher Eingriff in die Natur innerhalb des städtischen Raumes.

Aktuell wird davon ausgegangen, dass ein Spatenstich für den Ausbau der A21 bis in das Kieler Stadtgebiet bzw. der Trassenführung der Südspange nicht vor 2026 erfolgen wird. Bis dahin steht noch die ein oder andere lokale und bundesweite Wahl an. Welche Entschlüsse die politische Führung dann durchsetzen wird, ist aktuell nicht abzusehen.

NEUER NAME GESUCHT

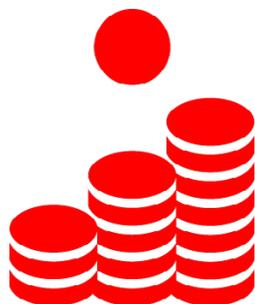
„Kleiner Kiel-Kanal“, „Holsten-Fleet“, „Altstadt-Fleet“ oder ganz anders?

Kiels neue Innenstadt-Attraktion an der Holstenbrücke wird gut von den Kieler*innen angenommen. Selbst in der kalten Jahreszeit verweilen an den Wasserflächen Innenstadt-Besucher*innen und nutzen die neu geschaffene Aufenthaltsqualität. Bisher hat das Bauwerk allerdings noch keinen offiziellen Namen. Die Stadtverwaltung nennt es „Kleiner Kiel-Kanal“, die Kieler Nachrichten sagen „Holsten-Fleet“ und die Kaufleute der Altstadt bevorzugen die Bezeichnung „Altstadt-Fleet“. Die Kieler Ratsversammlung hat nun beschlossen, dass gemeinsam mit den Kieler*innen ein einheitlicher Name gesucht werden soll. Dafür startete am 22. Oktober ein Beteiligungsverfahren, bei dem die Ideen der Kieler*innen gefragt sind. Für die Einreichung der Vorschläge gibt es zwei Möglichkeiten. Zum einen können Namensideen online abgegeben werden unter www.kiel.de/umfrage. Zum anderen liegen stadtweit in Geschäften und Restaurants Postkarten aus.

Es können Namen vorgeschlagen werden, die positiv besetzt sind und einen Bezug zu Kiel haben, aber nicht zu einer Person. Bis zum 4. November (Poststempel entscheidet) können die Vorschläge in einem ersten Schritt bei der Stadtverwaltung eingebracht werden. Dann entscheidet eine Jury, welche drei neuen Namen aus diesen Vorschlägen ins Rennen gegen die drei altbekannten Bezeichnungen gehen. In einem zweiten Schritt entscheiden die Kieler*innen dann unter sechs Vorschlägen. Das Schlusswort hat im Anschluss die Ratsversammlung. Also schnell noch mitmachen und Kiel mitgestalten!



Damit Sie im Alter nicht alt aussehen!



foerde-sparkasse.de

**Starten Sie rechtzeitig
mit Ihrer Vorsorge.
Jetzt Termin vereinbaren.**

termin.foerde-sparkasse.de

 **Förde
Sparkasse**

TRÄUME SIND AUS MUT GEMACHT

Ein paar Breitengrad in die eine, ein paar Längengrade in die andere Richtung: hier, in einer polnischen Werft in Wladyslawowo liegt die „Freedom“. Was nicht weiter verwunderlich wäre, wäre da nicht ein kleines Detail: Das Schiff ist der Nährboden für große Ideen und soll bald die Kieler Kulturszene aufmischen.

Der Traditionssegler „Freedom“ ist die Herzensangelegenheit einer Handvoll findiger, mutiger und vor allem visionärer Kieler Mädels und Jungs, die das Schiff aktuell aufbereiten – um es bald als „open ship“ nach Kiel zu bringen. Öfi, Marc, Luca, Mo und Jens sind die Köpfe dahinter: eine Doktorandin, zwei Studenten der sozialen Arbeit, ein Verkaufungskaufmann und ein Vertriebler. Dazu noch weitere unterstützende Helfer*innen in der Genossenschaft – wie beispielsweise Elisa und Marius, in Kiel sollen natürlich noch mehr dazukommen. Und alle wollen das Gleiche: die Freedom als einen Ort der Begegnung. Als Jens die Freedom das erste Mal im Eckernförder Hafen erblickte, erzählte er Marc davon. Nach der darauf folgenden Besichtigung an Bord und unter Deck war es um die beiden geschehen. Heute, knapp sechs Jahre später, sitzt er mit dem Rest der „Crew“ an Ideen, arbeitete Businesspläne aus und füllt den Veranstaltungskalender, der die Kieler*innen nächstes Jahr an Bord der „Freedom“ locken soll.

KIELerleben: Wie kommt man auf die Idee, einen alten Traditionssegler umzubauen?

Crew: Jens schwärmte schon immer für die alten Segelschiffe und als er die Freedom das erste Mal sah, war ihm klar, dass es DAS eine Schiff war. Gemeinsam mit Marc tüftelte er an Ideen, was man mit dem Schiff alles anstellen könnte – im Endeffekt hat sich das Bistro bewährt, das mit dem Fokus auf Kunst und Kulturveranstaltungen ein rundes Konzept ist.

Und was genau soll auf der „Freedom“ entstehen?

Auf der „Freedom“ soll ein Ort der Begegnung geschaffen werden. Unser Slogan ist ja „Kultur. Bistro. OpenShip“. Wir sind die Freedom Kultur- und Schiffskollektiv eG, also eine Genossenschaft. Alle Mitarbeiter*innen, die auf der Freedom arbeiten, sollen Teil davon werden.

Das Projekt „Freedom“ ist ein beeindruckender Beweis für Zusammenhalt und Kreativität



Wir sind also alle Chef*in und übernehmen die Verantwortung gemeinsam. Wenn es nach uns geht, sollte Kultur Allgemeingut und somit für alle zugänglich sein – so liegt unser Fokus auf Kunst- und Kulturveranstaltungen (am besten immer kostenlos, um niemanden auszuschließen). Finanziert werden soll das mit dem Bistro. Aber auch Essen ist für uns Kultur und so möchten wir mit veganen/vegetarischen Getränken und Speisen ein Angebot für alle schaffen, natürlich bezahlbar, regional und nachhaltig. Unsere Vision startete jedoch damit, dass wir alle von der traditionellen Seeschifffahrt begeistert waren. So etwas mal hautnah zu erleben, stellte jedoch eine mehr oder weniger große Hürde dar, vor allem aus monetären Gründen. OpenShip bedeutet für uns also, dass wir allen Menschen die Möglichkeit geben wollen, ein traditionelles Segelschiff zu betreten, Führungen zu lauschen und unsere Geschichte zu hören: von jungen Menschen mit einem Traum, die sich zusammengetan und ohne Vorkenntnisse ein Schiff wieder zusammengezimmert haben. Wir wollen zeigen, dass man zusammen Großes schaffen kann.

Wie können wir uns die Arbeiten für ein so großes Projekt vorstellen?

So ein Schiff zu restaurieren ist für uns alle eine total neue Erfahrung und es gehört eine Menge Fleiß und Geduld dazu. Die wilde, piratenmäßige Überfahrt, die Ausweisung aufgrund des Shutdowns, die Aufarbeitung des Unterwasserschiffs, die Entsorgung alter Rettungssinseln und kaputter Beiboote, die vier Wochen Rostentfernung, Lackierung, Holzarbeiten ... Die Liste war unendlich! Inzwischen muss vor allem überall lackiert werden, dann wird die „Freedom“ nach Kiel überführt und wir machen dort den Innenausbau.

Was bedeutet die „Freedom“ für euch?

Die „Freedom“ ist für uns vor allem Herzblut und das Ausleben unserer Ideale und Vorstellungen. Sie bietet uns allen die Mög-



Das Team, das hier
werkelt, ist groß und
wird immer größer

lichkeit, etwas Eigenes zu machen. Das Ganze gemeinschaftlich im Kollektiv organisiert und genau nach unseren Vorstellungen, die wir diskutieren und demokratisch beschließen. Natürlich bringt das Projekt auch viel Verantwortung und Verbindlichkeiten mit sich, da wir nun mal innerhalb bestimmter wirtschaftlicher Rahmenbedingungen agieren. Somit bedeutet das Projekt „Freedom“ Fairness, Gemeinschaft, Arbeiten auf Augenhöhe, Leidenschaft und eine Menge Spaß.

Wie stellt ihr euch die Zeit nach der „Fertigstellung“ vor?
Auf jeden Fall schön. Erst mal haben wir ja noch 'n büschn Innenausbau vor uns. Wir hoffen aber, dass wir gut durch die Corona-Krise kommen und im nächsten Frühjahr mit großem Tamtam die Gangway an Land lassen und Besuch von ganz vielen Menschen bekommen. Wir sind schon sehr gespannt auf die ersten Veranstaltungen, den Betrieb und wie alles so läuft. Wir freuen uns auf hoffentlich glückliche Gesichter, eine Menge Konzerte und einer großen Portion Kultur!

Das Interview führte Ramona Dabringer

Facts:

- Schiffstyp: Gaffelschoner
- 34 Meter lang, Masthöhe: 22 Meter
- Bau 1945 in Swinemünde
- Einsatz in der Küsten- und Hochseefischerei
- später Umbau zum Gaffelschoner, Einsatz als Segelschulschiff, Versteigerung und jetzt: OpenShip in Kiel

MRS.SPRTY



„Ich verbinde mein Training im Club flexibel mit dem Online-Training zu Hause. Und du?“

Gabriella,
56 Jahre

JETZT
1 MONAT
KOSTENLOS
SICHERN*

DEIN PERSÖNLICHER FRAUEN-SPORTCLUB

Finde das zu dir passende Trainingsprogramm:

- Abnehmen
- Rückenfit
- Immunstark
- Bauch - Beine - Po

meinprogramm.mrssporty.com

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

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

Mrs.Sporty Kiel-Kronshagen
Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen, Tel.: 0431 - 53 49 415

* Trainiere im ersten Monat ohne Zahlung des Monatsbeitrags. Das Angebot gilt bei Abschluss einer Mitgliedschaft bis zum 31.12.2020. Zzgl. einmaliger Kosten für unser Startpaket (max. 129 Euro) und für die Aktivierung der Mitgliedschaft (25 Euro). Je nach gewählter Mitgliedschaft fallen im Anschluss monatliche Kosten ab 53,99 Euro an. Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Alle Preise inkl. der aktuell gültigen MwSt.
Fahrenholz & Fahrenholz GbR, Walkerdamm 17, 24103 Kiel.
Fahrenholz & Fahrenholz GbR, Prinz-Heinrich-Str. 20, 24106 Kiel.
Inhaber Mrs.Sporty Kiel-Kronshagen: Manuela Meusel, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen

START-UP WARUM MEDIA

VON DER IDEE, GROSSES ZU SCHAFFEN



Lukas heißt Eugen und Iwan (v.li.) in der StrandFabrik willkommen – sie richten dort ihre Arbeitsräume neu ein



Der Coworking-Space für Start-ups und Unternehmen, die Innovationsfläche benötigen:
strandfabrik.sh

Wieder zurück in der StrandFabrik GmbH gehe ich durch die schon bekannte große Halle, ein Schrauber nickt mir zu, als er gerade unter seinem Wagen hervor rollt. Doch ich bin nicht für die interessanten Projekte da, die hier an den Autos umgesetzt werden. Es geht zum Start-up Warum Media.

Ich treffe Eugen Wagner und Iwan Rudi, die hinter Warum Media stecken, in der Küche beim Kaffee. Eugen ist Wirtschaftsingenieur, hatte aber immer schon eine Leidenschaft für Film und Fotografie. Iwan studierte an der Fachhochschule Multimedia Production und war seit 2015 bereits freiberuflich als Medienproduzent tätig. Letztes Jahr bekam er den Auftrag für ein Projekt der Kieler Bäder zum Hörnbad. „Das Projekt war so groß, dass ich wusste, ich kann es nicht alleine stemmen“, erzählt Iwan. Bei der Überlegung, wen er mit ins Boot holen könnte, fiel die Entscheidung auf Eugen, den er schon seit der Jugend kennt. Das Projekt wurde ein Erfolg und der Startschuss für Warum Media. „Die Umsetzung hat so gut geklappt, dass wir weiter gemeinsam für Kunden produzieren möchten“, erzählt Eugen. Seit dem 1. Mai ist Warum Media eine eingetragene GbR, die Kunden hochwertige Werbe- oder Imagefilme und vieles mehr bietet.

Angefangen haben Eugen und Iwan in der Kreativwerft, einem Coworking-Space, der Start-ups für die Anfangszeit einen Raum bietet. Da sie dort nicht genug Platz und den auch nicht auf Dauer hatten, kam Lukas Zarling mit der StrandFabrik, dem Coworking-Space am sogenannten StrandOrt für Innovation, wie gerufen. Kennengelernt haben sie sich über gemeinsame Bekannte. Lukas sprach sie auf ein Video an, das

sie privat gedreht hatten, um das Auto von Eugen auf eBay zu verkaufen. „Das hat mich direkt angesprochen, war genau mein Humor“, wirft Lukas ein. So hat das Video Eugen nicht nur einen guten Verkauf des Autos beschert, sondern dem Unternehmen auch positive Aufmerksamkeit und neuen Raum zum Entwickeln.

„Hier haben wir viel Platz, um kreativ zu sein“, freut sich Eugen. Mit viel Witz, Innovation und kleinen Regelbrüchen möchten sie Videos produzieren, die im Kopf bleiben. „Heute ist man überall von Videos und Medien umgeben, da muss man etwas anderes anbieten, um herauszustechen“, erzählt Eugen weiter. Sie haben bereits mit der Boston Consulting Group in Frankfurt für die European Young Engineers gedreht. „Wir möchten mal mit den ganz Großen arbeiten“, träumt Iwan.

Warum Media, setzt sich nicht nur aus deren Nachnamen gemeinsam mit Medien zusammen – Wagner, Rudi und Medien – sondern ist auch die Antwort auf die Frage, warum Medien der richtige Weg sind. Sie sehen sich selbst nicht als Start-up, sagt Eugen, doch fragen wir mal die Definition: Ein Start-up ist eine Existenzgründung, die ein großes Wachstumspotenzial hat – und das hat Warum Media ganz sicher.

Von Judith Rödger



KÜNDIGUNG IN DER CORONAZEIT

Neun Monate coronabedingter Veränderungen haben zu erheblichen arbeitsrechtlichen Änderungen geführt. Während einige Wirtschaftsbereiche bisher gut durch die Krise kommen, gibt es leider auch solche, in denen es zunehmend zu Kündigungen kommt. Gerade angesichts der unsicheren Perspektiven ist es umso wichtiger, Kündigungen auf ihre Wirksamkeit hin zu überprüfen. Dabei gilt es nicht nur, formale Vorgaben genau zu beachten. Es kommt auch auf den Zeitpunkt des Zuganges, die Einhaltung der Kündigungsfrist, die Anhörung des Betriebsrates sowie die ordnungsgemäße Sozialauswahl an. „Und die Überprüfung sollte unbedingt zeitnah erfolgen, da für die Erhebung einer Kündigungsschutzklage in der Regel nur eine dreiwöchige Frist nach Kündigungszugang besteht“, erklärt Rechtsanwalt Manfred Heller von der **Rechtsanwaltskanzlei Maeß & Heller**. Mehr Infos unter www.mhs-recht.de oder per Mail an kanzlei@mhs-recht.de.



Gerade in unsicheren Zeiten ist die Zukunftsplanung wichtiger denn je

IM ALTER ABGESICHERT SEIN

Aktuell zeigt sich mehr denn je, wie ungewiss zukünftige Entwicklungen sind. Umso wichtiger ist es, an die eigene Zukunft zu denken und optimal abgesichert zu sein.

Ebenso wie zum Klettern selbstverständlich ein Sicherungsseil gehört, ist Sicherheit auch für die Altersvorsorge unverzichtbar, um die Rente entspannt genießen zu können.

„Abhängig vom individuellen Sicherheitsbedürfnis unserer Kund*innen bieten wir zahlreiche Möglichkeiten zur Absicherung im Alter, die zeigen, dass sich eine Kapitalgarantie mit attraktiven Renditen und Flexibilität verbinden lässt“, sagt Reinhard Kauffmann, Leiter des Versicherungs-Service-Centers. Die **Kieler Volksbank** bietet allen Kund*innen und Interessierten eine professionelle und umfassende Beratung, damit ihre Zukunft gesichert ist. Weitere Infos unter ww.kieler-volksbank.de.

HDU
DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

HDU Ambulanter Pflegedienst

Wir kommen zu Ihnen

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

Sie kommen zu uns

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

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

[§] RECHTSANWÄLTE
MAEß | HELLER | MISCHLER

Zu Recht eine starke Gemeinschaft
Konsequenter Einsatz und Einfühlungsvermögen
Feldstraße 125, 24105 Kiel

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

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

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

Mo, Di, Do 9:00 - 17:00 Uhr
Mi und Fr 9:00 - 13:00 Uhr



SICHERHEITS- TECHNIK DURCH SMART HOME

Smart Home erhöht nicht nur die Lebensqualität und den Wohnkomfort, sondern kann euer Haus auch effektiv vor Einbrechern schützen. Mit der **Smakku-Sicherheitstechnik** wird euer Zuhause nicht nur smarter, sondern auch sicherer. Mit der All-in-One Lösung (Alarm, Video, Smarthome) kann man klein anfangen und mit der Zeit immer weiter ausbauen: vom Einbruchschutz über Rauchmelder bis zur Rollladen Steuerung. Und das alles über eine einzige App auf dem Smartphone. Wer sich darüber hinaus Sorgen um sensible Daten macht, kann beruhigt werden: Da alles über die zentrale Steuereinheit läuft, ist eine Cloud hilfreich. Die Daten bleiben also immer da, wo sie hingehören, bei euch daheim. Über eure App steuert ihr jederzeit alles bequem von unterwegs und habt zugleich die Kontrolle über das Eigenheim. Bei weiteren Fragen wendet euch gern an die Firma Smakku unter Tel.: (0431) 12 81 92 00.

Foto: Leo Parrizi/ E+/ Getty Images

AUSGEZEICHNETE SCHATZKAMMERN



Ein anspruchsvolles und vielseitiges literarisches Sortiment, ein kulturelles Veranstaltungsprogramm, innovative Geschäftsmodelle oder ein großes Engagement in der Lese- und Literaturförderung – dafür stehen die 118 unabhängigen und inhabergeführten Buchhandlungen, die für den diesjährigen Deutschen Buchhandlungspreis nominiert wurden. Einige der Buchhandlungen werden mit dem undotierten Gütesiegel ausgezeichnet. Deren durchschnittlicher Jahresumsatz hat in den vergangenen drei Jahren eine Million Euro überschritten. Die anderen Buchhandlungen erhalten ein dotiertes Gü-

tesiegel in verschiedenen Preiskategorien. „Buchhandlungen sind echte Schatzkammern voll geistiger Reichtümer. Anders aber als eine Schatzkammer stehen sie allen offen“, sagt Kulturstatsministerin Monika Grütters, die bei der Preisverleihung bekannt geben wird, in welcher Preiskategorie die Buchhandlungen ausgezeichnet werden. Auch die Buchhandlung Almut Schmidt in Kiel (Pries-Friedrichsorf) gehört zu den nominierten Buchhandlungen. Inhaber Hauke Harder veröffentlicht jeden Monat einen Buchtipp aus seinem Buchblog Leseschatz in der KIELerleben (siehe Seite 111).

Foto: Enes Evren/E+/Getty Images



Smakku

Fachwerkstatt für
Akku & Elektroreparaturen

Holtener Str. 356 | Telefon: 0431 / 128 19 200
24106 Kiel | www.Smakku.de

LUPUS Service
ELECTRONIC Partner

Folgen Sie uns auf  



AKKUTECHNIK



SICHERHEITSTECHNIK



SMARTHOME

DER #IGERSKIEL- MOMENT DES MONATS

PRÄSENTIERT VON #IGERSKIEL



IGERSKIEL MEETS KIELERLEBEN

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

WAS IST INSTAGRAM?

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

Instagrammer: Marvin Radke@Standbild-techniker oder www.standbildtechniker.de

Auslöserort: Das Bild entstand im Frühsommer in der Nähe des Vieburger Gehölzes.

Gerät: DJI Phantom 4 Advanced Drohne

Über mich: Ich fotografiere seit ich denken kann, früher – als Kind – mit einer kleinen „Knipskiste“ oder der analogen Spiegelreflexkamera meines Vaters und inzwischen hauptsächlich digital. Mir gefällt die Möglichkeit die Welt so festzuhalten, wie ich sie wahrnehme bzw. empfinde und anderen damit Freude zu bereiten.

www.instagram.com/igerskiel

DIE HOHE SCHULE DER WELTVERBESSERUNG

Die Grenze zwischen Universität und Stadtbevölkerung aufheben, die verschiedenen Generationen und sozialen Gruppen einbinden und die Welt ein Stück besser machen. Das alles geht an der Akademie für Social Entrepreneurship an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU).

Vor zehn Jahren startete die Uni Kiel den Wettbewerb „yooweedoo“. Studierende lernen dabei in praktischen Projekten das ABC des sozialen Unternehmertums und bringen auch in ökonomischer Hinsicht Beachtliches zustande. Craftbeer von Lillebräu, Bambusräder von my Boo, Öko-Toiletten von Goldeimer für Festivals oder – ganz aktuell – nachhaltige Stofftaschentücher made in Kiel. Das und viel mehr Innovatives findet sich unter den mittlerweile mehreren hundert „yooweedoo“-Projekten und Social Start-ups.

Mit der neugegründeten Akademie für Social Entrepreneurship wird nun ein weiterer Meilenstein geschaffen. „Die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel ist stolz darauf, ihren Beitrag zur neu gegründeten ‚Akademie für Social Entrepreneurship‘ zu leisten. Besonders für junge Start-ups und Gründungsinteressierte freuen wir uns über dieses zusätzliche Angebot mit Fokus auf Nachhaltigkeit“, erklärt CAU-Präsidentin Prof. Dr. med. Simone Fulda.

Offen steht die Akademie nicht nur Studierenden, sondern allen Interessierten. Politik und Verwaltung des Kieler Rathauses unterstützen die Gründung aus diesem Grund nicht nur finanziell, sie brachten das Projekt auch maßgeblich mit ins Rollen. Darauf und ebenso auf die Förderung durch die Europäische Union, die Landesregierung Schleswig-Holstein und natürlich die Uni Kiel selbst, gründet sich die neue Akademie, die (noch) über kein Haus verfügt, wohl aber über ein festes inhaltliches Gerüst. Zur Zielgruppe zählen dürfen sich alle, die nachhaltige, gemeinwohlorientierte und sozialunternehmerische Projekte und Start-ups aus der Taufe heben wollen. Für alle Fragen, die dabei entstehen, gibt es im aktuellen Akademie-Programm jede Menge Workshops und Coachings.

Ein Schwerpunkt wird laut Professor Christoph Corves, der seinen Lehrstuhl am Geographischen Institut der Uni Kiel hat, auf die Förderung von Frauen gelegt. Aus gutem Grund, wie er betont, denn in Deutschland beträgt ihr Anteil an Gründungen kaum 20 Prozent. Dabei zeigt ein Blick auf die zu 70 Prozent weiblichen Studierenden des von ihm verantworteten Masterstudiengangs Sustainability, Society and the Environment, dass Frauen ein großes Interesse an nachhaltigen und sozialunternehmerischen Gründungen haben.

Die Akademie für Social Entrepreneurship wartet derzeit auch, aber nicht nur wegen Corona, überwiegend mit fast durchweg kostenfreien Lehrangeboten per Internet auf. Mehr erfahrt ihr unter www.yooweedoo.org/de/academy.



Fotos: ankerchief; Akademie für Social Entrepreneurship

ZURÜCK INS LEBEN

*star Tankstellen stärken krebskranke Kinder
mit Sporttherapie*

Für jedes Tor von Patrick Wienczek spendet
ORLEN Deutschland 100 Euro an die
Kinderkrebstation des UKSH



„Wir freuen uns riesig über die erneute
Unterstützung für unsere Kinderkreb-
station am UKSH.“ Prof. Dr. Cario

Patrick Wienczek (Kreisläufer THW Kiel),
Waldemar Bogusch (ORLEN Deutschland GmbH)
und Prof. Dr. Gunnar Cario (Stellv. Direktor
Kinderklinik UKSH)
bei der Scheckübergabe (v. li.)

Kinder, die über lange Zeit im Krankenhaus sind, brauchen Mut, Erfolgserlebnisse und oft auch Bewegung. Bei der „Rückkehr zu alter Stärke“ helfen Sport und das Physiotherapie-Programm des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH). Damit kann den Kindern auf der Kinderkrebstation ein spielerischer Ausbruch aus dem Alltag gelingen, nach oft mehreren Monaten im Krankenhaus. Als Partner des Sports unterstützt star schon seit vielen Jahren mit dem THW Kiel die Kinderkrebstation des UKSH. Spielerpate bei dieser Aktion ist der Ausnahme-Handballer Patrick Wienczek. Für jedes seiner Tore spendet ORLEN Deutschland, Betreiber der star Tankstellen, 100 Euro. In der vergangenen Saison waren es immerhin 54. Den so entstandenen Betrag von 5.400 Euro rundet die Geschäftsführung von ORLEN Deutschland großzügig auf 10.000 Euro auf. Mit der diesjährigen Spende können jetzt weitere Fitnessgeräte für den Physiotherapieraum im Neubau

des UKSH angeschafft werden. „Wir freuen uns riesig über die erneute Unterstützung für unsere Kinderkrebstation am UKSH. Wir haben den Anspruch, unsere Kinder nicht nur medizinisch optimal zu behandeln, sondern in vollem Umfang. Ein wesentlicher Baustein dabei ist das Sport- und Bewegungsprogramm“, erläutert Prof. Dr. Cario, stellvertretender Direktor und leitender Oberarzt der Kinderklinik des UKSH.

Aufgrund von Corona hat sich die Spendenübergabe in dieser Saison verzögert. Normalerweise findet sie während eines Spiels in der Pause statt. Dieses Mal wurde der Scheck direkt am UKSH übergeben. Ein Kamerateam filmte das Ganze, damit der Film von der Scheck-Übergabe während des darauffolgenden Spiels auf dem Videowürfel in der Halle gezeigt werden konnte.

„Seit 2012 gibt es die star Spielerpatenschaft. Gemeinsam mit dem THW Kiel und dem UKSH konnten wir schon sehr viel für die

kranken Kinder erreichen“, erläutert Waldemar Bogusch, Geschäftsführer der ORLEN Deutschland GmbH und ihrer Tankstellenmarke star. Alle ORLEN-Mitarbeiter*innen drücken die Daumen, damit auch diese Saison möglichst viele Tore von Patrick Wienczek zusammenkommen. So kann es in ein paar Monaten eine weitere großzügige Spende geben. Insgesamt spielte er mit dem THW Kiel in den vergangenen acht Jahren bereits Spenden im Wert von 72.000 Euro für das UKSH ein.



ORLEN Deutschland
Kurt-Wagener-Straße 7, Elmshorn
www.star.de

Barak Oussidi führt das Engagement seines Vaters weiter und gründete unter anderem eine Vorschule



MIT HERZBLUT FÜR DIE HEIMAT

„Wir schaffen Räume, in denen sich Menschen in ihrer Freude begegnen“, das ist der Leitsatz des Kieler Unternehmens Sahara Yoga, dessen Tätigkeit weit über die Yogamatte hinausgeht.

Barak Oussidi hat in Kiel das Unternehmen Sahara Yoga gegründet, mit dem er Yogareisen in die Wüste Marokkos organisiert. Barak ist in Merzouga in der Wüste Marokkos geboren und hat eine tiefe Verbundenheit zu ihr und dem Dorf. 1949 gründete Baraks Vater das Dorf Merzouga. Wegen seines großen Engagements für das Dorf und die Oase wurde Barak zum Nachfolger seines Vaters als Präsident gewählt. Besonders die nachhaltige Entwicklung Merzougas liegt ihm sehr am Herzen.

WASSERVERSORGUNG DURCH BRUNNEN

Die Wasserversorgung der Oase Merzougas kommt direkt aus der Wüste. Über drei Wege, die von Brunnen gesäumt sind, gelangt das Wasser in das Dorf und in die Oase. Die Brunnen wurden von Baraks Vater und anderen Bewohnern gebaut. Der florierende Tourismus hat im Dorf jedoch bereits Spuren hinterlassen. Die Hotels verbrauchen viel Wasser und die Reinigung der Brunnen und der Oase kann teilweise kaum noch gewährleistet werden. So kommt immer weniger Wasser an – sie droht, in den nächsten Jahren auszutrocknen. Durch Projekte von Sahara Yoga und Organisationen für Umwelt- und Naturschutz, die von Barak ins Leben gerufen wurden, soll das Bewusstsein für den Naturschutz gestärkt werden. Informationsveranstaltungen, Müllsammelaktionen und die Reinigung der Kanalisation werden in diesem Sinne durchgeführt.

KINDERPROJEKTE IN MERZOUGA

Barak gründete in Merzouga eine Vorschule, die in 14 Räumen die etwa 360 kleinen Kinder in Merzouga und Umgebung in ihrer Entwicklung unterstützt. Sie lernen dort lesen und schreiben, aber auch richtiges Mülltrennen oder wie wichtig es ist, sich regelmäßig die Zähne zu put-

zen. Besonders wichtig ist Barak, den Kindern dort ein Bewusstsein für die Umwelt und die Oase zu vermitteln. Von allen Sahara Yoga-Teilnehmer*innen werden 15 Euro der Beitragskosten an das Kinderprojekt gespendet. Durch diese Spenden konnte die Vorschule bereits renoviert und Anfang des Jahres ein neuer Spielplatz gebaut werden.

TOURISMUS IN DER WÜSTE

Barak ist gleichzeitig auch der Vorsitzende der Tourismusbranche in der Region um Merzouga. Ihm ist es besonders wichtig, den Tourist*innen die Einheit und das Gleichgewicht der Wüste zu zeigen. Dafür sei es wichtig, nicht nur einen Tag vor Ort zu verbringen. Mit den Yoga-Reisen von Sahara Yoga möchte Barak auch dieses Bewusstsein und das Wissen über die Wüste vermitteln.

SPENDEN FÜR MERZOUGA

Insgesamt 40 Kooperativen und Vereine mit verschiedensten Interessen setzen sich für Merzouga und die Umgebung ein. Sahara Yoga steht für die Verantwortung für das Dorf Merzouga, die Wüste, die Oase, die Umwelt und die Menschen in der Region. Seit Februar werden keine Yogareisen mehr in die Wüste angeboten und der Tourismus ist allgemein eingebrochen. Die Einnahmen für Merzouga sind dadurch nahezu komplett weggefallen. In der aktuell schwierigen Zeit unterstützt Sahara Yoga weiter die Projekte und die Familien vor Ort.

Um dies weiterführen zu können, bitten Barak und sein Team um Spenden. Weitere Informationen findet ihr unter www.sahara-yoga.de.

MBarek Oussidi,
IBAN: DE 96 2105 0170 1001 8816 53, BIC: NOLADE21KIE

GEMEINSAM FÜR DIE UMWELT

Dank der Aktion des Umweltkurses steht jetzt ein Zierapfel vor dem Schulgebäude des RBZ am Schützenpark



ENGAGIERTE JUGENDLICHE PFLANZEN BÄUME

Wie bereits im letzten Jahr war das RBZ am Schützenpark in Kiel auch dieses Mal wieder beim „Einheitsbuddeln“ zum Tag der Deutschen Einheit dabei. Das Land Schleswig-Holstein initiierte diese Aktion im vergangenen Jahr als Austragungsort der Feierlichkeiten zum 3. Oktober. Ungefähr 125.000 Bäume wurden im Zuge dessen bundesweit gepflanzt. Auch ein Baum des RBZ am Schützenpark gehörte dazu – dafür setzte sich das sogenannte Greenteam des RBZ ein, das aus Lehrer*innen verschiedener Fachbereiche besteht.

NEUES SCHULFACH UMWELT

Das Greenteam setzte sich zum Ziel, einen nachhaltigeren Umgang mit Verbrauchsgütern an der Schule einzuführen. Neben einer Wildkräuterwiese und dem Bäumeplanzen soll der Nachhaltigkeitsgedanke auch in Form eines neuen Schulfaches weitergegeben werden. Ergänzend zu den Profilen des Beruflichen Gymnasiums können die Schüler*innen seit diesem Jahr das Fach Umwelt wählen. Um das Projekt des „Einheitsbuddeln“ aus dem letzten Jahr fortzusetzen, pflanzte dieses Jahr der Umwelt-Kurs gemeinsam mit seinem Lehrer Christoph Knoll wieder zum 3. Oktober einen Baum. Sofern es möglich ist, soll diese Initiative auch in den kommenden Jahren fortgeführt werden.

Für die Auswahl gehen die Lehrer*innen danach, welche Bäume dem wechselnden Klima angepasst sind und auch in Zukunft bestehen können – dieses Jahr war es ein Zierapfel. Bezogen werden die Bäume vom Marienhof in Rendsburg, der zur Norddeutschen Gesellschaft für Diakonie gehört. Auch andere Projekte, wie die Teilnahme an Müllsammelaktionen werden an der Schule umgesetzt, um umfassend über Natur und Nachhaltigkeit zu lehren. Wir sind gespannt, welche Früchte die Bäume und die Aktionen des Greenteams in der Zukunft tragen werden.

Kinderleicht ausziehbar...
...ist das Schlafsofa VIRIO.



Brocke
exerzierplatz
kiel-city.

Nach Renovierung und Sortimentserweiterung begrüßen wir Sie gern in der City am Exer 32.

P direkt hinter dem Haus

Autovermietung **Tober**

Weihnachtsangebot



pro Tag* **38,-**

Inkl. Vollkaskoversicherung und 250 km/Tag

Anmietzeitraum vom 21.12.2020 bis 06.01.2021



*Bei Anmietung von mindestens 5 Tagen

Eckernförder Straße 348 | 24107 Kiel | Tel. 0431/9828282
www.autovermietung-tober.de

DIGITALE RINGVORLESUNG AN DER UNI KIEL

„WISSENSCHAFT UND ALTERNATIVE FAKTEN“

In der siebten Auflage der beliebten Vorlesungsreihe stellen Rednerinnen und Redner aus unterschiedlichen Gebieten ihre aktuelle Forschung und Methoden allgemeinverständlich in etwa 30-minütigen Impulsvorträgen vor.



Welche Fakten sind alternativ? Was haben Populismus und Wissenschaft damit zu tun? Was geht uns das an? Diesen und weiteren Fragen gehen Wissenschaftler*innen ab dem 5. November in einer digitalen Ringvorlesung an der Christan-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) nach. Aus erster Hand geben sie dabei Einblick in die wissenschaftliche Arbeitsweise auf ihrem Gebiet und in den komplexen Weg von Fragen zu Fakten. Die öffentlichen Vorlesungen finden im 14-täglichen Rhythmus jeweils donnerstags ab 18.30 Uhr als Videokonferenz statt.

Gemeinsam mit einem Team aus Nachwuchswissenschaftler*innen hat Professor Michael Bonitz, Lehrstuhl Statistische Physik an der Uni Kiel, ein interdisziplinäres Vorlesungsprogramm zusammengestellt. Den Anfang macht Professor Helmut Fickenscher, Infektionsmediziner an der CAU und am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH), mit einem Vortrag zum Thema „Wohin führt uns die Coronavirus-Pandemie?“. Die Auftaktvorlesung ist eine gemeinsame Veranstaltung mit der Ringvorlesung „Die Coronavirus-Pandemie und ihre Folgen“ und startet daher ausnahmsweise um 18 Uhr. Danach finden beide Ringvorlesungen im wöchentlichen Wechsel statt. Informationen zur Ringvorlesung „Die Coronavirus-Pandemie und ihre Folgen“ erhaltet ihr unter www.uni-kiel.de/de/veranstaltungen/ringvorlesungen.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN FAKTEN UND FAKE NEWS

Die Corona-Pandemie und wie verschiedene Regierungen mit ihr umgehen, zeigen mit besonderer Deutlichkeit, wie wichtig wissenschaftliche Erkenntnisse, ihre Verbreitung und Erläuterung für die Bevölkerung sowie ihre Berücksichtigung durch die Politik sind. Werden wissenschaftliche Fakten ignoriert, kann das unmittelbare Auswirkungen für das Leben und die Gesundheit der Bevölkerung haben.

Die kostenlose Veranstaltungsreihe richtet sich an die interessierte Öffentlichkeit, die Vorlesungen finden über den Videokonferenzdienst Zoom statt. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.** Es wird die Möglichkeit geben, während des Vortrags Fragen an die Referentin oder den Referenten einzureichen, die je nach Kapazität im Anschluss beantwortet und diskutiert werden können. Die Veranstaltungen werden aufgezeichnet und stehen allen Interessierten auch nach den Terminen zur Verfügung.

Hier geht es zur Anmeldung und zum Programm: www.theo-physik.uni-kiel.de/bonitz/m4s.html

Die Themen der Ringvorlesung im Wintersemester im Überblick:

5. November 2020, 18 Uhr:

„Wohin führt uns die Coronavirus-Pandemie?“

Professor Dr. Helmut Fickenscher, Institut für Infektionsmedizin, CAU
Gemeinsame Veranstaltung mit der Ringvorlesung „Die Coronavirus-Pandemie und ihre Folgen“

26. November 2020: „5G: Fake News vs. Naked Facts“

Professor Dr. Alexander Lerchl, Jacobs-Universität Bremen

10. Dezember 2020: „Grünes“ Wachstum: Wo liegt die Grenze zwischen Fortschrittsromantik und alternativen Fakten“

Professor Dr. Niko Paech, Universität Siegen

7. Januar 2021: „Verschwörungstheorien in Geschichte und Gegenwart: Die USA und Deutschland im Vergleich“

Professor Dr. Michael Butter, Universität Tübingen

21. Januar 2021: „Klima Geo-engineering: Mögliche Wirkungen, Nebenwirkungen und Risiken“

Professor Dr. Mark Lawrence, Institut für transformative Nachhaltigkeitsforschung Potsdam

11. Februar 2021: „Schäfchen zählen hilft beim Einschlafen, und blaues Licht ist schlecht - oder nicht?“

Schlafmythen auf dem wissenschaftlichen Prüfstand“
Dr. Christine Blume, Universität Basel

Ringvorlesung „Wissenschaft und alternative Fakten“

Wann: **Do., 5. November 2020, 18 Uhr | Do., 26. November 2020 bis 11. Februar 2021, 18.30 Uhr**
Wo: Videokonferenzdienst Zoom

KRITISCHER KONSUM – DAS INSTAGRAM-EVENT

Tauschen, leihen, „fairkaufen“ – das Instagram-Event der Sharing-Community Glücklokal e. V. und des ECHT.GUT.-Secondhandkaufhauses inspiriert zu reflektiertem Konsumverhalten.



Nina Lage-Diestel vom Glücklokal e. V. und Ina Müller vom ECHT.GUT.-Kaufhaus (v. l.).

Unter dem Titel „Kritischer Konsum“ wird vom 7. bis 13. Dezember 2020 in den Instagram-Stories der beiden Kieler Initiativen täglich ein spannendes Expert*innen-Video veröffentlicht. Neben den Veranstalter*innen informieren in den Beiträgen lokale Start-ups, etablierte Unternehmen und bekannte Kieler Persönlichkeiten über ihre Methoden, Konsumbedürfnisse zu erfüllen, ohne dabei anderen Menschen oder der Umwelt zu schaden.

Betrachtet werden unter anderem das Prinzip der Sharing-Economy, die Secondhand-Branche und der Verkauf von fair produzierter Ware. Aber auch zum Leihen statt Kaufen und Upcyclen statt Wegwerfen möchten der Glücklokal e. V. und das ECHT.GUT.-Kaufhaus der Stadtmission anregen.

Die Kurzvideos werden von Studierenden der Fachhochschule Kiel im Rahmen der Interdisziplinären Wochen erstellt, die in diesem Jahr das Thema Nachhaltigkeit behandeln. Unter Anleitung von Dozentin und NDR-Journalistin Maja Bahtijarevic werden zu allen Expert*innen und ihren Ideen des „Kritischen Konsums“ eigene Beiträge erstellt. In der Gestaltung haben die Künstler*innen freie Hand. So bietet das Instagram-Event möglichst viele individuelle Perspektiven – und jedem die Möglichkeit, sein eigenes Verbraucherverhalten im Erleben der Videos zu reflektieren. Weitere Infos erhaltet ihr unter www.nordischgruen.de.



Tanzschule Gemind

Die ganze Welt des Tanzes in Kiel

Mit Sicherheit tanzen!



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

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

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

ALLES AUS EINER HAND VOM ERFAHRENEN IMPLANTOLOGEN

Zahnimplantate jetzt auch minimal-invasiv (ohne Schneiden)



schmerzarm • kostengünstig • schnell
im Vergleich zu konventionellen Methoden

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

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

SPÖKENkieker

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

Kolumne SPÖKENKIEKER

Spö-ken-kie-ker
Substantiv, maskulin

1. Norddeutsch

Geisterseher; Hellseher

2. Umgangssprachlich

grüblerischer

Mensch

DER MOHR HAT SEINE SCHULDIGKEIT GETAN ...

Andrew Onuegbu, Betreiber des Restaurants Zum Mohrenkopf in Kiel, war Anfang Oktober Gast bei Frank Plaßbergs „hart aber fair“ im Fernsehen. Dessen Redaktionsteam – immer auf der Suche nach skurrilen, aber nicht unbedingt hilfreichen Ansichten – hatte ihn gefunden: den „Vorzeige-Bimbo“, der uns endlich erklärt, dass wir und die deutsche Geschichte gar nicht rassistisch sind. Das können übrigens Millionen Migranten in Deutschland bestätigen: Mit einem türkischen Namen oder einer afrikanischen Abstammung findet man viel schneller eine Wohnung oder Arbeitsstelle. Wer nicht nordeuropäisch aussieht, wird auf der Straße ständig freundlich begrüßt und quasi nie von der Polizei kontrolliert. Herr Onuegbu darf natürlich denken, was er will – ihn im Fernsehen als Exoten mit unseren Vorurteile bestätigenden Ansichten zu präsentieren, ist übrigens rassistisch.

NICHT SCHNACKEN, MACHEN ...

Während sich so manch eine öffentliche Institution angesichts der beginnenden Corona-Krise im März vor den Besucher*innen abschottete und auch heute noch nur mit enormem Aufwand für die Bürgerinnen und Bürger erreichbar ist, haben die Beratungsstellen der Industrie- und Handelskammer voll durchgezogen. Mit hohem persönlichen Einsatz und ohne Angst vor Überstunden haben die Mitarbeiter*innen ratsuchenden Firmen in der Corona-Krise geholfen. Als Dank erhalten sie jetzt einen Tag Extrurlaub – eine schöne, pragmatische Lösung, so gehts!

RÜCKSICHTSLOS UND INAKZEPTABEL ...

... findet Firma Kriwat das Einfahrverbot von der Ringstraße in den Königsweg und in den Kieler Nachrichten sowie den sozialen Netzwerken beklagen vermeintlich drangsalierte Autofahrer ausführlichst ihr Leid mit der Kieler Verkehrspolitik. Nun entspricht es zwar gerade dem Zeitgeist, sich bei jedem Anlass bis an die Nervenzusammenbruchsgrenze zu echauffieren und den gewählten Volksvertreter*innen die Gefolgschaft aufzukündigen, im vorliegende Fall erscheint das aber doch recht albern. Natürlich haben die Mitarbeiter*innen der Stadtverwaltung nicht in einer Nacht- und Nebel-Aktion die Straße dicht gemacht, das wurde vorher zum Beispiel im Ortsbeirat diskutiert. Die Ratsversammlung ist ja in ihrer jetzigen Zusammensetzung gewählt worden, gerade weil sie sich für Kiel als Klimastadt mit ehrgeizigen Plänen auch in Bezug auf Fahrradfreundlichkeit und Stärkung des Öffentlichen-Personen-Nachverkehrs engagiert. Ich sag mal wie es ist: Die wollen tatsächlich, dass wir mehr Bus, Bahn und Fahrrad fahren.



KIELER WATERGATE 1

„Fake-News-Affäre der Kieler Nachrichten“ titelt der Spiegel am 10. Oktober. Dass sich der Redakteur der Kieler Nachrichten und der Polizeigewerkschaftssekretär durch ihre Hass-E-mails selbst diskreditiert haben, liegt auf der Hand. Aber warum stellen die beiden Spiegel-Redakteure den als Kieler „Rocker-Affäre“ bekannten Polizeiskandal als Fake News dar? Der zugrunde liegende Sachverhalt ist: Das Kieler LKA hat den Chef der Neumünsteraner Bandidos als Informanten geführt. Nach dessen Beteiligung an einer schweren Körperverletzung an einem Mitglied der Hells Angels, hat das LKA alles unternommen, um diese Beteiligung zu vertuschen, Beweismittel verschwinden lassen und Aktenvermerke gelöscht. Zwei LKA-Beamte, die mit dieser Rechtsbeugung nicht einverstanden waren, wurden aus dem LKA gemobbt, ihre Beschwerden bei den Behördenleitern aus Korpsgeist ignoriert. Dieser Sachverhalt ist auch Ergebnis der Sonderuntersuchung durch den ehemaligen Innenminister Klaus Buß. Die Entscheidung des damaligen Innenministers Grote, drei leitende Polizeibeamte aus ihren Funktionen zu entfernen, war mehr als nachvollziehbar. Dem Leiter der Polizeiabteilung im Innenministerium, Jörg Muhlack, wird übrigens das Zitat zugeschrieben: „Es ist mir egal, wer unter mir Innenminister ist!“. Und das sind dann Fake News???



KIELER WATERGATE 2

Der ehemalige Polizeidirektor Ralf Höhs könnte sich eigentlich ein schönes Leben machen. Weil Innenminister Grote ihn zwar aus seiner Funktion entfernen wollte, aber keine Handhabe für eine Degradierung hatte, wurde Höhs bei vollen Bezügen (so um die 9.000 Euro im Monat) nach Hause geschickt und hätte dort offiziell bis zu seiner Pensionierung Überstunden abgebummelt. Was sich für uns wie ein Sechser im Lotto anhört, kratzt bei Höhs allerdings an der Ehre und so klagt er nun gegen seinen Dienstherrn. Parallel hat einer seiner ehemaligen Mitarbeiter Strafanzeige gegen das Ministerium gestellt, weil er schwören kann, dass Höhs gar nicht so viele Überstunden gehabt hat, wie er jetzt abbummelt, und hier offensichtlich Steuergelder verschwendet werden – es bleibt also spannend. Übrigens, kleiner Hinweis für Verschwörungstheoretiker: genau zum Jahrestag des Todes von Uwe Barschel im Hotel Beau-Rivage.



UND WENN DU DENKST, ES GEHT NICHTS MEHR ...

101 Jahre ist es jetzt her, dass Paul Willy Lindenau in Memel, dem heutigen Klaipeda, eine der modernsten Werften des gesamten Baltikums gründete. Hier lief 1938 (!) das mit einem turbo-elektrischen Antrieb ausgestattete Fährschiff „Helgoland“ mit Platz für 2.000 Passagiere vom Stapel. Vor den vorrückenden sowjetischen Truppen floh Ende des Jahres 1944 auch Lindenau. Um die verbliebenen Arbeiter nicht zurücklassen zu müssen, ließ er sein mit 2.600 Tonnen größtes Schwimmdock seefest verschweißen, nahm seine Arbeiter mit ihren Familien sowie Werkzeug und Proviant an Bord und zog das Dock mit seinem werfteigenen Schlepper über die Ostsee. Zunächst bis nach Gotenhafen und später in die Kieler Bucht. Am neuen Standort in Kiel Friedrichsort wurden bis zur Insolvenz 2008 mehr als 225 Schiffe gebaut. Nachdem es in den letzten Jahren so aussah, als ob alle Anstrengungen für den Fortbestand der Werft zumindest als Reparaturbetrieb zum Scheitern verurteilt sind, startete jetzt die Rendsburger Nobiskrug-Werft bereits im Oktober mit der Reaktivierung des Schwimmdocks durch, um hier Luxusjachten zu bauen. Das wäre schon schön, wenn Kieler Werften nicht nur für Kriegsschiffsbau stehen.

Foto: Hithart Pedersen / 500px Unreleased / Getty Images



Ahoi
und bis
nächsten Monat!

Jörg Stoeckicht

HOLSTEIN KIEL

EINFAMILIENHAUS IN
HOLSTEIN INVESTIERT

Holstein Kiel kann sich glücklich schätzen, Mitglieder in den eigenen Reihen zu haben, die „blau-weiß-rot“ im Herzen tragen – Axel Thoms vom Fanclub „Die Elite“ ist einer von ihnen.



Stolz präsentiert Axel eines seiner Schmuckstücke

Wenn Axel heute über die Anfänge seiner Liebe zu Holstein Kiel nachdenkt, gerät er ins Schwelgen. „In der Saison 1975/76 bin ich als kleiner Junge mit dem Fahrrad zum Stadion gefahren – da kostete das Ticket noch drei Mark“, sagt der 55-jährige eingefleischte Holstein-Fan. Zwischenzeitlich hat sich einiges getan: Eine Währungsreform später haben Axel während der letzten 45 Jahre unzählige Auswärtsfahrten, grandiose Siege, bittere Niederlagen und weitere einzigartige Geschichten begleitet. Sein Herz schlägt natürlich nach wie vor für die KSV. Die innere Überzeugung für Holstein Kiel treibt ihn an. „Alles verändert sich irgendwann, das Team, der Trainer, das Umfeld – aber die Fan-Szene bleibt.“

LEGENDÄRE TOUREN

Unvergessen bleibt für Axel der 17. Juni 1978. Damals spielten die Störche im 6. Aufstiegsspiel gegen Wacker 04 Berlin vor heimischem Publikum. Mit 1:0 gewann Holstein damals das Spiel durch ein Tor von Wulf-Dieter Hansen (26.), sicherte sich so am letzten Spieltag Platz zwei und stieg in die 2. Bundesliga Nord auf. „Die Leute lagen sich gegenseitig in den Armen – es war unglaublich“, schildert Axel die Szenerie vor 42 Jahren. Mindestens genauso gern erinnert er sich an das Auswärtsspiel in der damals drittklassigen Regionalliga am 19. November 2005. Damals charterten er und seine Kumpel ein kleines Flugzeug, das mit einer Banderole während des Spiels über das Stadion an der Lohmühle fliegen sollte. „Hier regiert die KSV“ war darauf zu lesen. Eine Provokation, mit der die Lübecker nur schwer leben konnten. „Schießt das Flugzeug ab“, war aus dem Ultra-Block der Hansestädter zu hören. Auch im Auswärtsblock haben sich die Kieler vorbereitet und ein Banner mit der Aufschrift: „Zu Lande und in der Luft“ ausgebreitet. Die Anspannung muss damals mit Händen zu greifen gewesen sein.

DAS HOLSTEIN-ZIMMER

Nicht weniger eindrucksvoll sind die heiligen Hallen in Axels Privathaus. Hier sammelt der passionierte Störche-Fan seit über 45 Jahren alles, was mit Holstein Kiels medialer Präsenz zu tun hat. Auf 16 Quadratmetern sind hier 60 Ordner voll mit rund 2.000 Zeitungsartikeln und zig Stadionmagazine sicher wie in einer Art KSV-Bibliothek verwahrt. Ein Traum, den sich der 55-jährige verwirklichte und den seine Frau akzeptiert. Die ganzen Touren durch die Republik zollen jedoch auch ihren finanziellen Tribut. „Unser Einfamilienhaus wäre mittlerweile wohl abbezahlt“, sagt Axel. Wehmütig blickt der Hardcore-Fan allerdings in die Zukunft. Zu gern wäre er wieder einmal zum Auswärtsspiel nach Braunschweig gefahren. So ist es ebenfalls seine Frau, welche als Nutznießerin aus der Corona Krise hervorgeht. Durch die wenigen Fans, die zu den Spielen zugelassen sind, hat sie aktuell wieder etwas mehr von ihrem Axel.



In seinem Schrein befinden sich einige seiner Heiligtümer



Axel Thoms (2. v. r.) bei der Premiere von „Holstein-Herz“

Von Sebastian Schulten



MIT STARKWIND IN DIE TOP TEN



Im Oktober traten die 36 Vereine der Segel-Bundesliga auf der Alster zum Finale an. Das junge Team des Kieler Yacht-Clubs e. V. (KYC) beendete den letzten Spieltag seiner ersten Saison auf Platz sechs.

Steuermann Moritz Peitzner (21), Taktiker Noah Piotraschke (21), Trimmer Niklas Schubert (21) und Vorschiffsmann Anton Lantzius (17) starteten bei drehigen, mittelstarken Winden und Dauerregen in den finalen Spieltag. Zunächst bereitete ihnen das ungewohnte Binnenrevier einige Startschwierigkeiten. „Angreifen und neu durchstarten“ hieß es dann an Tag zwei für die Crew bei ähnlichem Wind – und ein wenig Sonne. „Nach holprigem Auftakt haben wir das Startverhalten angepasst: Dann lief es endlich gut“, berichtet Steuermann Peitzner. „In den folgenden fünf Wettfahrten sind wir gleich in den Top drei gesegelt.“ In den finalen Wettkampftag starteten die Kieler dann endlich wieder in der ersten Hälfte des Feldes. „Es waren mittlere bis starke Winde vorhergesagt. Darauf sind wir trainiert“, erzählt der Steuermann. Die KYC-Segler fanden zu gewohnter Stärke zurück und holten drei zweite Plätze. Unter dem Strich ersegelte die Kieler Crew damit Platz sechs in den 16 Rennen des finalen Spieltags auf der Alster.

Seine erste Saison in der Segel-Bundesliga schließt das junge Team des KYC als achter der 18 Zweitligisten ab. „Unser Ziel war ein einstelliges Ergebnis in der Gesamtplatzierung. Das haben wir erreicht. Damit sind wir alle sehr zufrieden und freuen uns auf unsere zweite Saison im nächsten Jahr“, freut sich Peitzner.

ALLE SIGNALE AUF SAISON 2021!

Für das Team stehen im Herbst Sichtungstrainings an, um neue Talente zu gewinnen und so die Aufstellung für die kommende Saison zu optimieren, bevor die Boote ins Winterlager gehen. Das Team wird sich über den Winter mit Kraft- und Athletiktraining fit halten, um dann im Frühjahr gut aufgestellt in die nächste Saison zu starten.

UNTERSTÜTZER*INNEN WILLKOMMEN.

Ihr habt Interesse daran, das KYC-Team in der Junioren Segel-Liga oder der Segel-Bundesliga zu fördern? Zu Sponsoring und Spenden kontaktiert den KYC per Mail an segelliga@kyc.de.

PS: Die Freude am Segeln zu mehren ist seit 1887 das Ziel des Kieler Yacht-Clubs e. V. Ob Kind, jugendlich oder erwachsen: Wer segeln lernen möchte, kann hier „Leinen los“ machen. Und auch wer schon souverän zu Schiff unterwegs ist, findet im Traditionsverein an der Kieler Förde das seglerische Zuhause. Mehr unter www.kyc.de und auf Facebook und Instagram unter [@kieleryachtclub](https://www.instagram.com/kieleryachtclub).

IM SEASIDE SPORTS KIEL

FIT WERDEN MIT WOHLFÜHL-GARANTIE

Auspowern, Figur- und Functional Training oder Entspannung in der Sauna – im Seaside Sports Kiel trifft Fitness auf Lifestyle-Atmosphäre. Das Geschäftsführer-Duo Nadine Haß und Dr. Karl Pröhl erklären, wieso ihre Gäste besonders gern in das Studio an der Waterkant kommen.

Dr. Karl Pröhl und Nadine Haß heißen ihre Gäste im Seaside Sport Kiel herzlich willkommen



KIELerleben: Was genau stellen Sie sich für die Zukunft des Seaside Sports Kiel vor?

Dr. Karl Pröhl: Wir wollen Fitness als Lifestyle stärker in den Fokus als natürlichen Bestandteil des Lebens rücken. Dazu werden wir den vorderen Teil der Lounge umbauen und komplett neu gestalten. Hier soll ein Ort zum Verweilen entstehen und das mit erstklassigem Blick auf die Kieler Förde. Der Gegensatz von Arbeit und Freizeit hebt sich immer mehr auf. Neben einem gastronomischen Angebot wird es einen Workspace inklusive kostenlosem WLAN-Zugang geben, sodass hier auch gearbeitet werden kann. Tablets ergänzen das Angebot, auf dem in der KN Online digital geblättert werden kann.

Und wieso das Ganze?

Nadine Haß: Wir sind in der Wahrnehmung bestätigt worden, dass sich der Fokus vieler Mitglieder*innen dahin bewegt, den Sport stärker in ihren Lebensmittelpunkt zu integrieren. Es gibt zum Beispiel eine Gruppe, die regelmäßig miteinander trainiert und danach bei uns bleibt. Es geht ihnen nicht mehr nur darum, den Weg in das Studio zu machen und wieder zu gehen, sondern hier bewusst einen Teil der Freizeit zu verbringen. Nicht wenige Mitglieder haben über den monatlichen Beitrag hinaus einen erheblichen Teil gespendet, weil sie das **Seaside Sports Kiel** erhalten wollen. Und deswegen wollen wir nun auch etwas zurückgeben. Es ist ein Entwicklungsprozess, bei dem wir unsere Mitglieder*innen mitnehmen und schöpfen unsere Motivation aus ihrem Vertrauen. Dies geben wir gern zurück.

Wie lange wird der Umbau etwa dauern?

Dr. Karl Pröhl: Wir werden uns in diesem Winter mit den großen Baustellen befassen. Der Aufbau des Gastro- und Bistrobereichs zum Beispiel. Der Wellnessbereich, in dem wir die Saunen modernisieren, befindet sich bereits im Umbau. Neue Fliesen verhelfen den Räumen bereits jetzt zu neuem Glanz. Der Übergang ist dabei fließend, sodass für jeden sichtbar ist, wie das KIELS nun zum Seaside wird. Im Frühjahr steht dann die Dachterrasse an – unser ganz besonderes Highlight. Hier besteht die Möglichkeit an verschiedenen

Kursen teilzunehmen sowie den „Functional-Trainingstower“ zu nutzen. Trainingsgeräte, Liegestühle und ein gastronomisches Angebot mit Softdrinks und Cocktails runden den Bereich ab.

Wieso kommen die Sportler*innen gerade in dieser besonderen Zeit zu euch?

Nadine Haß: Menschen gehen in der Regel ins Fitness Studio,

weil sie mit anderen Menschen in Kontakt treten wollen. Laut Deutschem Sportstudio-Verband ist der soziale Faktor mit 80 Prozent der größte Beweggrund für eine Anmeldung zur dauerhaften Mitgliedschaft. Allein macht Sport eben keinen Spaß. Um die Kommunikation untereinander zu erleichtern, haben wir uns für eine Neugestaltung entschieden. Obwohl digitale Sportkurse- und Übungen im Internet nicht zu vernachlässigen ist, schätzen unsere Kund*innen gerade das Offline-Angebot in unseren Räumen.

Und das bedeutet in eurem Fall?

Dr. Karl Pröhl: Wir sind kein Discount-Studio, bei dem die Sportler*innen nur zum Trainieren kommen, sondern wollen unseren Gästen ein besonderes Erlebnis bieten, indem wir Events für unsere Mitglieder veranstalten – die Yoga & Champaign Nacht zum Beispiel. Trotz steigender Infektionszahlen können wir sagen, dass unsere Kund*innen bei uns sicher sind und wollen ihnen so ein Stück Normalität in ihrem Alltag zurückgeben. Wir kennen die Bedürfnisse unserer Kund*innen und gehen individuell auf diese ein. Jede*r Trainer*in unserer insgesamt rund 30 Mitarbeiter*innen achtet darauf, dass die persönlichen Ziele erreicht werden und Erfolgserlebnisse einstellen. Und das auf 800 Quadratmetern Indoor-Trainingsfläche Indoor sowie 220 Quadratmetern auf dem Dach. Einen Mindestabstand können wir daher problemlos garantieren.

ÜBRIGENS: Anfänger*innen haben während des ersten Probemonats der Mitgliedschaft im Seaside Sports Kiel die Möglichkeit, in das komplette Angebot „reinzuschnuppern“ und sich auszuprobieren. Wer an einem Aushilfsjob interessiert ist, meldet sich einfach unter Tel.: (0431) 54 02 50 oder schaut direkt vor Ort vorbei.

START TO SHINE



KIELER FÜR KIELER

NEU
TRANSPARENT
FLEXIBEL

Keine Kette
Kein Discount

AB
35€ /MTL

Wenn du bereit bist, dein bestes Selbst zu erfahren.
Wenn dir Training, Wellness und eine angenehme Zeit wichtig ist...
Wir denken, du hast es verdient, dich verwöhnen zu lassen.
Eine neue Ära beginnt im Seaside Sports Kiel.
Mach jetzt mit, sei der Star deines Lebens!

SEASIDE SPORTS KIEL



www.seasidesportskiel.de

Kaistraße 54-56, 24114 Kiel, Germany T. 0431 540 250

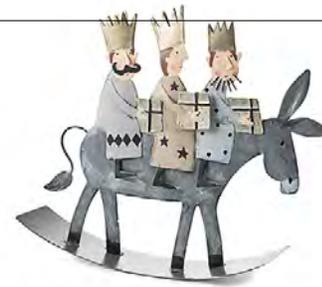
WOHNEN & Wohlfühlen

Im November beginnt die Welt, sich langsamer zu drehen und der Herbst wird vom ersten Winterzauber abgelöst. Wir machen es uns gemütlich, lesen unsere Lieblingsbücher und trinken heißen Tee, kuscheln uns in eine warme Decke und nehmen die Ruhe und die Entschleunigung mit, die die dunkle Jahreszeit mit sich bringt. Auf den folgenden Seiten erhaltet ihr passende Inspirationen.



Foto: falkemedia | Ramona Dabringer

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



Heilige Drei Könige,
18 x 22 cm, für 28,95 Euro

Silberfarbene Teelichthalter in ver-
schiedenen Größen, ab 9,50 Euro



VORWEIHNACHTLICHE DEKOZEIT

Es geht langsam, aber sicher wieder los und die ersten unter uns freuen sich schon lange darauf: Weihnachten rückt in großen Schritten näher und damit auch die Vorfreude darauf, das eigene Heim winterlich zu dekorieren. Bei **Möbel Janz** in Schönkirchen gibt es deshalb auch für jeden Geschmack die passenden Wohnaccessoires für die kuschelig-gemütliche Jahreszeit. Mit viel Liebe zum Detail erzählen die schönen Kränze, die fein gearbeiteten Figuren und die stilvollen Kerzenhalter Geschichten von Besinnlichkeit, Vorfreude und Gemütlichkeit.

Passend dazu wird es im November ganz weihnachtlich mit dem schönen Weihnachtsmarkt bei Möbel Janz. So stöbert ihr schon jetzt in entspannter Atmosphäre noch vor dem großen Weihnachts-Trubel. Weitere Infos findet ihr unter www.moebel-janz.de.

Jetzt wird es

Janz weihnachtlich

im November

Wir eröffnen unseren
Weihnachtsmarkt



Heilige Familie
auf dem Esel
Metall bemalt,
22 x 20 cm

28,95



Weidenkranz
aus Holz mit
Elch

9,50

Heilige drei Könige
Metall bemalt, 3er
Set, 30 x 50 cm

99,-



Kunstfell
Acry, verschiedene
Farben und Größen
z.B. B38 x L55 cm

ab 9,95

Deko-Hirsch
Kunststoff,
verschiedene
Größen, z.B.
B29 x H17,5 cm

ab 3,95

inter living **MÖBEL JANZ**

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

KUNDENZUFRIEDENHEIT
NOTE
1,4
4,6/5,0



AUSGEZEICHNET
von unseren Kunden!

Zum 3. Mal in Folge
mit Bestnote bewertet!

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



Das neue Interliving Magazin
Entdecken Sie die schönsten
Einrichtungstrends für Ihr Zuhause.
moebel-janz.de/aktuelles/prospekte

DIY-
Tipp!

NATÜRLICH INSPIRIERT:

DIY-TEELICHT MIT HEIDEKRAUT

In der kalten Jahreszeit sorgen Kerzen für besondere Gemütlichkeit. Wenn draußen der Wind pfeift, die Förde tobt und uns das Schietwetter heimsucht, bringt dieses kleine Licht Wärme und Hyggegefühl in die eigenen vier Wände. Wir haben uns das Heidekraut vom Balkon geschnappt und damit ein schönes Teelicht gezaubert. Und so gehts:



Foto: Sina Hoyer

**IHR BRAUCHT:**

- eine Schere
 - Dekoband
 - ein Glas
 - etwas Kordel
 - Deko-Granulat
- frische Heide
 - eine Heißklebepistole

**SCHRITT 2: Kleben**

Zieht nach und nach einen Heißklebestreifen in der Mitte des Dekobandes und platziert der Reihe nach vertikal die Heidestängel darauf. Drückt sie leicht fest, sodass sie gut halten. Spart den Zentimeter Überschuss aus.

**SCHRITT 4: Befestigen**

Für Extra-Halt und einen schönen Deko-Effekt, bindet etwas Kordel um das Glas, zieht es fest und macht eine schöne Schleife.

**SCHRITT 1: Messen**

Misst den Umfang eures Glases auf dem Dekoband aus, indem ihr das Glas einmal umwickelt. Kürzt dann das Band mit circa einem Zentimeter Überschuss, um den Klebestreifen zu befestigen.

**SCHRITT 3: Umlegen**

Umwickelt das Glas mit dem beklebten Band, gebt etwas Kleber auf den Überschuss und schiebt ihn unter das andere Ende des Bandes und zieht es so fest, dass euer Band um das Glas festhält.

**SCHRITT 5: Befüllen**

Jetzt befüllt das Glas noch mit dem Deko-Granulat und einem Teelicht, zündet die Kerze an und macht es euch gemütlich!

EINFACH SCHÖN **EINGERICHTET.**



ASMUSSTRASSE 19-22
IN 24143 KIEL

KNUTZEN
W O H N E N





NATURNAH ENSTPANNEN

Durchatmen und zur Ruhe kommen, das hat schon vielen den Tag gerettet. Diese Zwitscherbox hilft dabei mit authentischem Natursound. Erschafft ganz einfach eine wohltuende Soundkulisse und fühlt euch wie auf einem Spaziergang durch die Natur – inklusive Vogelgezwitscher. Gesehen im **Kaufhaus der Kunst** in Heikendorf für 39 Euro.

NATUR ERLEBEN ZUHAUSE

Natur bedeutet Ruhe finden und sich dem hektischen Alltag entziehen. Wer nicht auf dem Land wohnt, kann sich die Natur nach Hause holen. Gestaltet Räume hell und in natürlichen Farben, mit Holz und Naturmaterialien. Sammelt am Strand oder im Wald getrocknete Pflanzen, Blüten und Blätter und genießt, wie die Natur euch erdet.



VIERFACH AUSGEZEICHNETES KÜCHENDESIGN



Puristisch und modern ist das neue Herzstück des Hauses. Nachdem das grifflose Küchenkonzept der SieMatic SLX in 2020 bereits drei Auszeichnungen erhielt, folgt nun die Auszeichnung mit dem German Design Award 2021 für die innovative Designlösung. Neue Maßstäbe werden mit der SLX PURE gesetzt, damit ein einzigartiges Wohnerlebnis geschaffen wird. Die SieMatic SLX vereint Funktion und Ästhetik wie kein anderes Küchenkonzept: Die Oberflächen aus ausgewählten Materialien und eine einzigartige Formsprache kombiniert mit transparenten Flächen, bilden den puristischen optischen Rahmen, hinter dem sich das durchdachte Innenausstattungskonzept von SieMatic versteckt. Das Küchenkonzept steht besonders für die Verschmelzung von Küche und Wohnraum – zugleich ist es funktional und ästhetisch, ebenso Küche wie Designobjekt.

Lasst euch von der Ausstellung bei **SieMatic am Ziegelteich** inspirieren und erlebt die prämierte SieMatic SLX direkt vor Ort. Weitere Informationen findet ihr unter www.siematic-am-ziegelteich.de.

a reflection of your soul

Ein Küchenkonzept, das neue Maßstäbe setzt. Erfahren Sie jetzt bei uns, warum die SLX PURE das neue Herzstück Ihres Zuhauses sein wird.

SieMatic

AM ZIEGELTEICH

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





Advertorial

HIER ZEIGT SICH DER UNTERSCHIED

1972 gegründet und damit das älteste Küchenstudio der Landeshauptstadt – das ist Muhlack-Küchen und das nicht ohne Grund. Nur wer immer wieder mit der Zeit geht und auch eigene Impulse setzt, kann es schaffen, beständig erfolgreich zu bleiben. Mit Floskeln wie „individuelle Beratung/Küche“ werben viele und genau hier zeigt sich der Unterschied. Der Küchen-Ausstatter nimmt Ihre Küche persönlich und die Küchenfachberater*innen verstehen es daher als ihre Pflicht, mehr als nur Ihr*e Verkäufer*in zu sein. Aus diesem Grund bietet Muhlack-Küchen

Ihnen ein breites Spektrum an zusätzlichen Services. Muhlack übernimmt auch die Planung aller nötigen weiteren Gewerke, sodass Sie nur einen Ansprechpartner für das gesamte Projekt benötigen. Des Weiteren pflegt das Traditionsunternehmen sehr enge Partnerschaften zu Herstellern der Spitzenklasse, wie zum Beispiel dem Schweizer Hersteller „VZUG“ oder dem Österreichischen Hersteller „Bora“.

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

MARKISENSYSTEME VERLÄNGERN FREILUFTSAISON

Kaum hat sie begonnen, ist sie schon wieder vorbei: die Freiluftsaison. Im Garten und auf der Terrasse entspannen, obwohl der Herbst bereits in den Startlöchern steht – das gelingt mit Markisensystemen von markilux. Sie schützen vor intensiver Sonne und extremer Hitze sowie vor Wind und Regen. Die markilux pergola etwa fährt groß aus: ganze sechs Meter sind möglich. Bis zu 30 Quadratmeter lassen sich mit ihr beschatten. Während sie am Tag als cleverer Blend- und Sichtschutz fungiert, hält sie abends die bereits empfindlich kühle Luft fern. Für ein behagliches Plätzchen unter dem Markisenhimmel sorgen auch markilux Wärmestrahler, die sich an Wand und Decke und sogar direkt unter den Markisen befestigen lassen. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter Tel.: (0431) 65 06 00 und schauen Sie in der Ausstellung der Firma Güth, dem Markilux-Fachhändler, in der Hamburger Landstraße 101 in Molfsee vorbei. Weitere Infos gibt es unter www.gueth-molfsee.de.



Foto: Markilux



**JETZT
informieren**

markilux Designmarkise.
Die Beste unter der Sonne.

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

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

DAS kaufe ich für MICH !



exklusive Schlafsysteme und Bettwaren von:

das Bett
KOMPLETT

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

Die maritimen Wohnaccessoires bei RAUMKREATIV: in klein als Türstopper, in groß als Hocker



deine stadt*
zum abhängen
*und viele weitere städte



Die Skyline Kiels gibt es bei RAUMKREATIV als Stadtlicht oder Stadtgarderobe

MACHT'S EUCH WOHLNICH!

In der dunkleren Jahreszeit verbringen wir viel Zeit zu Hause. Damit ihr euch noch wohler fühlt und es euch richtig schön machen könnt, ist ein gemütliches Heim nach euren Wünschen perfekt. Bei **RAUMKREATIV Tischlerei MB** findet ihr nicht nur Einbauschränke und andere Möbel nach Maß, individuell auf eure Bedürfnisse angepasst, sondern auch schicke und einzigartige Wohnaccessoires. Das Team um die Inhaber Christian Maas und Volker Bluhm berät euch bei euren persönlichen Wohnräumen und bietet euch einen kompetenten Ansprechpartner, der sich um Planung, Fertigung und Montage kümmert. Aber auch bei den kleineren Anschaffungen, wie praktischen und vielseitig einsetzbaren Hockern oder Garderoben, steht euch RAUMKREATIV zur Seite. Im Laden in der Eckernförder Straße 44 findet ihr ausgewählte Wohnideen, wie die maritimen Produkte von Philippi aus Hamburg. Der Hamburger Hocker und der Hamburger Türstopper sind Pollern nachempfunden und mit echtem Segeltau umwickelt.

Auch die Stadtgarderobe und das Stadtlicht der Firma Radius sind zwei der besonderen dekorativen Produkte bei RAUMKREATIV. Das hochwertige, pulverbeschichtete Metall zeigt die Silhouette Kiels. Die Stadtgarderobe eignet sich sogar als Outdoor-Variante. Das Stadtlicht ist mit Teelichten oder einer LED-Lichterkette bestückt ein echter Hingucker in eurem Zuhause. Mehr Dekoideen und Infos zu den individuellen Möbeln bei RAUMKREATIV findet ihr vor Ort oder unter www.raumkreativ.com.



DIE SCHÖNSTE DEKO FÜR DRINNEN UND DRAUSSEN

Bei **Rosa Rostig** in der Yorckstraße 1a findet ihr einzigartige Dekoration für den Garten oder die eigenen vier Wände. Der gusseiserne, große Engel beispielsweise übersteht locker jeden Kieler Herbststurm und wacht über eure Blumenbeete oder Vorgärten. Die Lampen, die es in verschiedenen Größen gibt, sorgen für ein angenehmes Licht und viele gemütliche Stunden (ab 14,50 Euro).



RAUMKREATIV

Einrichtungen nach Maß.

Einbauschränke ...

... finden Sie bei uns!



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

DIE FAIRSTE FINANZBERATUNG DEUTSCHLANDS

Keine Finanzberatung geht mit ihren Kunden so fair um wie Dr. Klein – das ist das Ergebnis der diesjährigen repräsentativen Studie vom Deutschen Institut für Service-Qualität (DISQ) und n-tv. In den Kategorien Preis-Leistungs-Verhältnis, Zuverlässigkeit und Transparenz machen Verbraucher die besten Erfahrungen mit **Dr. Klein**. Die ganz persönliche und faire Beratung auf Augenhöhe gehört für Dr. Klein zum Unternehmens-

kern – denn gerade weitreichende finanzielle Entscheidungen wie die Baufinanzierung sind Vertrauenssache. „Die Auszeichnung gibt Verbrauchern eine Orientierung im großen Angebot von Banken und Vermittler“, so Holger Paasch und Oliver Arp, Finanzierungsspezialisten bei Dr. Klein in der Holstenstraße 14-16 in Kiel. „Unsere Kunden sind keine Nummern, die im Akkord abgearbeitet werden. Im Gegenteil: Wir nehmen uns viel

Zeit, bis alle Möglichkeiten mit den Vor- und Nachteilen besprochen und verstanden sind. Auch die neue Kollegin Sandra Trennt setzt sich mit großem persönlichen Engagement dafür ein, das Angebot zu finden, das genau zur Lebenssituation und den Wünschen ihrer Kundinnen und Kunden passt.

Weitere Infos unter Tel.: (0431) 64 08 28 20 und www.drklein.de.



ANDREAS PAULSEN



Die schönsten
BäderWelten
seit 1879

BESUCHEN SIE UNSERE BADAUSSTELLUNGEN

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

www.baederwelten.de



ZUHAUSE GESUNDE INFRAROT-WÄRME GENIESSEN

Je kälter es draußen wird, desto mehr sehnt man sich nach einem Ort, an dem man den eigenen Körper wieder richtig aufheizen kann. Das kann zum Beispiel durch ein heißes Bad in der heimischen Badewanne gelingen. Die Einrichtungsexperten der **Andreas Paulsen BäderWelten** haben allerdings noch eine tolle Alternative parat.

Die Ausstellung in Wittland 14–18 wurde dank der Prime-Infrarotkabine der schwedischen Firma Tylö um ein besonderes Highlight ergänzt. Nie war es sicherer, bequemer und effektiver, sich mithilfe einer Infrarotsauna in den eigenen vier Wänden zu entspannen. Denn die Wärmekabine hat die niedrigste elektromagnetische Strahlung und die geringsten elektrischen Felder aller verfügbaren Infrarot-Wärmesysteme. Sie erfüllt Anforderungen, die weit über den strengen schwedischen Strahlungsstandards liegen. Zudem wird dank des „Even Heat“-Systems jeder Körperteil gleichmäßig er-

wärmt. Das sorgt nicht nur für pures Wohlbefinden, sondern gleichzeitig auch für eine bessere Durchblutung und die Entspannung überbeanspruchter Muskeln. So angenehm und gesund kann eine Verschnaufpause in der Sauna sein! Abgerundet wird die perfekte Entspannung durch das integrierte Audiosystem, dank ihm kann man währenddessen der passenden Musik lauschen.

Auch hinsichtlich der Wirtschaftlichkeit ist das Infrarotsystem von Tylö unschlagbar – es ist günstig in der Anschaffung, verbraucht deutlich weniger Energie als herkömmliche Saunen und benötigt kaum Vorheizzeit. Darüber hinaus ist die Kabine schnell aufgebaut und kann überall aufgestellt werden, da sie praktischerweise über eine gewöhnliche 230-Volt-Steckdose betrieben wird. Wer das besondere Wärmegefühl selbst erleben möchte, sollte den Andreas Paulsen BäderWelten einen Besuch abstatten. Die Infrarot-Kabine kann vor Ort ausprobiert werden!

Weitere Infos zu
den Andreas Paulsen
BäderWelten unter
www.baederwelten.de
und Tel.: (0431) 586 30.





Handgefertigte
dänische Kerzen
zum Kilopreis

ERLEBNIS EINKAUF

*Ein Besuch im Garten-Fachbetrieb Paulwitz Pflanzenhof & Floristik wird für Gartenliebhaber*innen zum wahren Einkaufserlebnis. Ein floristisches Highlight gibt es in der Adventszeit.*

Am 21. und 22. November findet auf der überdachten Verkaufsfläche von 14.500 Quadratmetern von **Paulwitz Pflanzenhof & Floristik** wieder eine in den vergangenen Jahren äußerst beliebte Adventsausstellung statt. Dann gibt es hier handgefertigte original dänische Kerzen zum Kilopreis, hochwertige Gestecke, Adventsschmuck und vieles mehr zu sehen. Klassische Live-musik sorgt für ein stimmungsvolles Ambiente. Am 21. November sind die Türen von 8 bis 18

Uhr offen, tags darauf ist von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Natürlich gibt es in der Adventszeit jahreszeitliche Pflanzen wie die Scimia, die immergrün ist und Früchte trägt, Gaultherien, den immergrünen Schneeball, winterfeste Kamelien oder Formgehölze wie Buchsbäume. Nicht fehlen dürfen in bester Qualität selbst produzierte Weihnachtssterne in verschiedenen Formen, Farben und Sorten sowie Christrosen im Topf in Rot, Rosa und Weiß. Ein Besuch lohnt sich stets in Neumünster, so findet man an sieben Tagen in der Woche den passenden Weihnachtsbaum in Form einer Nordmanntanne ebenso wie Zuckerhutfichten. Die regulären Öffnungszeiten sind Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 8-16 Uhr und So 9.30-12 Uhr. Mehr Infos gibt es unter www.pflanzenhof-paulwitz.de.



Weihnachtssterne
aus eigener Produktion



Paulwitz
Pflanzenhof & Floristik

Aus der
Region für
die Region

Herzlich willkommen auf
dem Pflanzenhof Paulwitz in
Neumünster – im Herzen
Schleswig-Holsteins!

**Advents-
Ausstellung**
Sa. 21. November
8-18 Uhr
So. 22. November
10-17 Uhr



Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8-18 Uhr
Sa 8-16 Uhr
So 9:30-12 Uhr

Gartengestaltung/ -bau
Gartencenter
Accessoires
Baumschule
Gartentipps

Norderdorfkamp 22
24536 Neumünster
Telefon 04321/ 31521
www.pflanzenhof-paulwitz.de

Kaufen
wo es wächst



In diesem Gebäude am Wall 42 befindet sich das Bettenfachgeschäft das Bett komplett



Vielfalt und Kompetenz: Das Bett komplett bietet neben einer großen Auswahl von Matratzen, Lattenrosten und Bettgestellen...



... ein breites Angebot an Bettdecken, Kissen und Textilien ...



... sowie eine individuelle Beratung zum Thema ergonomisch liegen und sitzen



DAS BETT KOMPLETT RICHTIG GUT SCHLAFEN ...

... können die Kieler schon seit 1989 dank das Bett komplett. Die Familie hinter dem Unternehmen war vorher schon seit zwei Generationen im Möbelgroßhandel tätig, vor 30 Jahren entschieden sich Antje und Manfred Pachur dann, das Bettenfachgeschäft am heutigen Standort am Wall 42 zu eröffnen. Das Familienunternehmen etablierte sich schnell und wurde ein fester Bestandteil des Kieler Einzelhandels. Kein Wunder! Wer gut schlafen möchte, wurde hier schon immer von kompetenten Mitarbeitern beraten. Das hat sich auch nach der Jahrtausendwende nicht geändert. Seit dem Jahr 2000 leitet Sinje Pachur in zweiter Generation das Unternehmen. Die Ausstellungsfläche wurde inzwischen von anfänglichen 250 Quadratmetern auf 800 Quadratmeter vergrößert. Auch das Sortiment wurde durchgehend erweitert, sodass das Geschäft allen Kun-

denansprüchen gerecht werden kann. Dabei geht es natürlich immer um die individuellen Schlafgewohnheiten des Kunden und eine entsprechende Beratung. Als Bettenfachgeschäft, zertifiziert von der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR), weiß man bei das Bett komplett, worauf es bei der richtigen Auswahl des Bettes und des nötigen Drumherums ankommt. „Das hochwertigste Produkt hilft dem Kunden nicht, wenn es nicht zu ihm passt“, sagt Inhaberin Sinje Pachur. Der persönliche Kontakt zum Kunden und die individuelle Beratung – von Mensch zu Mensch also – steht hier im Vordergrund, daher gibt es auch keinen Online-Shop. Bei das Bett komplett darf und soll sogar jeder Probe liegen. Bei den angebotenen Produkten achtet man sowohl auf eine humanökologische Verträglichkeit als auch auf eine nachvollziehbare Herkunft. Weitere Infos unter www.dasbettkomplett.de

das Bett
KOMPLETT

das Bett komplett
Wall 42, Kiel
Tel.: (0431) 940 43
www.dasbettkomplett.de

JETZT EIN NEUES BETT, DENN ...

... Schlaf ist essenziell wichtig für die körperliche und seelische Erholung. Dabei sind Unterfederung und Matratze die entscheidenden Faktoren für die Schlafqualität. Im Rahmen des größten Schlaftests Europas durften 150 Testschläfer in ihren eigenen Schlafzimmern vier Wochen lang ausführlich testen und vergleichen, was in Test- und Prüflaboren nicht gemessen wird: Rückenschmerzfrei schlafen und aufwachen. Für 142 Testschläfer auf dem neuen Lattoflex 300 Schlafsystem hat sich dieser Wunsch erfüllt, das entspricht einer Reduktion der morgendlichen Rückenschmerzen um 95 Prozent. Vereinbaren Sie einen Termin bei das Bett komplett und spüren Sie den Lattoflex-Effekt am eigenen Leib.

Lattoflex 300: Einsinkverhalten
in der Seitenlage



KEIN UMWANDLUNGSVERBOT VON MIET- IN EIGENTUMSWOHNUNGEN

Der Referentenentwurf des Bundesbauministeriums für ein sogenanntes Baulandmobilisierungsgesetz zur Novelle des Baugesetzbuches liegt vor. Die positiven Ansätze des Gesetzesentwurfs zur Erleichterung des Wohnungsbaus werden durch eine erneute Regulierungs- und Eingriffswelle in das Eigentum zunichte gemacht. Ein besonders schwerwiegender Eingriff ist das geplante Umwandlungsverbot von Miet- in Eigentumswohnungen (§ 250 BauGB-E).

Dieser Änderungsvorschlag ist die Fortführung einer staatlichen Interventionsspirale, die durch Markteingriffe – wie Mietpreisbremse und Mietendeckel – in Gang gesetzt wurde. Das Umwandlungsverbot betrifft die Eigentumsfreiheit in ihrem Kern. Wenn das Vermieten von Wohnungen nicht mehr wirtschaftlich ist, darf den Eigentümer*innen die Alternative des Einzelverkaufs von Wohnungen nicht genommen werden.

Darüber hinaus birgt ein Umwandlungsverbot die soziale Gefahr, dass nur noch ein Verkauf des Gesamtobjekts an professionelle Investor*innen stattfinden kann. Vor diesem Hintergrund lehnt Haus & Grund Kiel ein Umwandlungsverbot von Miet- in Eigentumswohnungen ab.

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



Rechtsanwalt
Sönke Bergemann,
Geschäftsführer
Haus & Grund Kiel

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

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

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



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

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


Haus & Grund®
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.

WISSER GmbH

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



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

Wisser GmbH
Hollerstraße 105
24782 Büdelsdorf

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

www.wisser-buedelsdorf.de

Interhyp-Beratung:
Für eine runde
Baufinanzierung.



Beste
Baufinanzierer
Testieger
Ausgabe 08/2020
euro
27 Anbieter im Vergleich

interhyp
BAUFINANZIERUNG

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

Interhyp Kiel
Andreas-Gayk-Straße 7–11

www.interhyp.de/kiel
0431 887858-0

WOHNEN & WOHLFÜHLEN



Die Kieler Spezialistin
Christine Bülck

WAS SIND EIGENTLICH „BEREITSTELLUNGS- ZINSEN“?

Vielleicht habt ihr euch schon mal gefragt, was „Bereitstellungszinsen“ sind?

Dabei handelt es sich um Gebühren, die von eurem Kreditinstitut auf noch nicht abgerufene Darlehensteile berechnet werden. Damit kompensiert die Bank den Verlust, der sich aus den fehlenden Zinseinnahmen für den bereits zugesicherten Nettodarlehensbetrag ergibt. In der Regel fallen diese Gebühren erst nach einem gewissen Zeitraum, der sogenannten „bereitstellungszinsfreien Zeit“, an. Sowohl bei der bereitstellungszinsfreien Zeit als auch bei der Höhe der Bereitstellungszinsen gibt es große Unterschiede: Während einige Banken bereits nach zwei Monaten Bereitstellungszinsen verlangen, bieten andere Institute eine be-

reitstellungszinsfreie Zeit von bis zu zwölf Monaten ohne zusätzlichen Aufschlag. Zum Teil sind auch bis zu 15 Monate, in Einzelfällen bis zu 24 Monate bereitstellungszinsfrei möglich.

Die Höhe der Bereitstellungszinsen liegt oft bei drei Prozent pro Jahr. Somit können diese Zinsen einen scheinbar billigen Kredit extrem verteuern. Diese Kosten sollten bei der Auswahl eures Finanzierungsinstituts genau überprüft werden.

Ihr habt noch weitere Fragen dazu oder zu verschiedenen anderen Themen im Bereich der Baufinanzierung? Dann wendet euch an Christine Bülck von der **Interhyp** Geschäftsstelle in Kiel, sie freut sich auf euch! Mehr unter www.interhyp.de/kiel.



Das Sofa SILKEBORG
gibt es bei Möbel Brocke
aktuell für nur 975 Euro

TRADITIONELL GEPOLSTERT

Aus Dänemark kommen die Sofas und Sessel „SILKEBORG“. Licht und leicht im typisch funktionalen skandinavischen Design, handwerklich perfekt getischlert und streichelfein geschliffen aus Jütlands heimischer Eiche. Hier wird noch traditionell gepolstert und bezogen – in vielen, vielen Stoffen und Farben Ihrer Wahl. Natürlich auch in Leder lieferbar. Das abgebildete 3-sitzige Sofa ist 197cm lang. Es gibt auch ein 2-sitziges Sofa von 142cm Länge und einen 87cm breiten Sessel. In diesen Möbeln sitzen Sie fantastisch! Unbedingt mal probesitzen bei **Möbel Brocke** am Exerzierplatz 32. www.moebel-brocke.de.

KERAMIKTRADITION TRIFFT NACHHALTIGKEIT

Die Kollektion von Cotto Etrusco ist das Ergebnis einer großen Leidenschaft für Kunst und Design. Die Kenntnisse jahrhundertalter Techniken sind Grundlage der großen italienischen Keramiktradition. Mit diesem außergewöhnlichen Know-how entwickelt Cotto Etrusco die besten Keramiken und verbindet Vergangenheit mit Gegenwart. Besonderes Augenmerk wird auch auf Kunst und Technik aus anderen Kulturen gelegt, um neue innovative Lösungen anzubieten. Cotto Etrusco hat einen Produktionsprozess erreicht, der zu 100 Prozent ökologisch und nachhaltig ist. Außerdem bestehen alle Glasuren und Farben aus natürlichen Oxiden. Die Kollektion von Cotto Etrusco ist erhältlich bei der Firma **Rabe Fliesen & Marmor**. In der großzügig gestalteten Ausstellung in der Deliusstraße 11 in Kiel beraten die Mitarbeiter*innen kompetent bei der Auswahl.



GEMÜTLICHKEIT HAT EINEN NAMEN

Das „Schlafsofa Multy“ verspricht nicht nur eine äußerst bequeme Sitzgelegenheit, sondern auch den maximalen Komfort für eure Gäste. Das Sofa der Marke Ligne Roset ist im Handumdrehen ausgeklappt und bietet Übernachtungsgästen einen wunderbaren Ort der Gemütlichkeit. Doch nicht nur diesen. Auch ihr selbst werdet von „Multy“ begeistert sein. Hier könnt ihr entspannt euren Lieblingsfilm sehen, den Nachmittagstea relaxed bei einem guten Buch einnehmen oder auch selbst mal ein kurzes Nickerchen halten.

Bis zum 21. November 2020 gibt es das „Schlafsofa Multy“ bei **HMC Möbel Company** im Schwentental zum Aktionspreis. Aus fünf verschiedenen Farben könnt ihr zum Preis von 1.730 Euro (statt UVP 2.209 Euro) euer neues Herzstück zum Entspannen, Relaxen und Einkuscheln wählen. Mehr Informationen gibt es unter www.moebel-company.de.

Für alle, die nur das Beste wollen...



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



Modell "Alba"
Systemsofa:
• 10 Armlehnen
• 3 Sitzhöhen
• 3 Sitzqualitäten
Als Einzelsofa oder Eckgruppe.

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

www.moebel-company.de

HMC
MÖBEL COMPANY

SCHICK FÜR DIE FESTTAGE

Wer in der schönsten Zeit des Jahres besonders glänzen und etwas Neues und Anderes probieren möchte, der ist herzlich eingeladen, bei uns im Obscene Store vorbeizuschauen. Denn ein atemberaubendes Kleid aus der Epoche der 1950er Jahre, kombiniert mit Petticoat und Nachtstrümpfen, ist wunderbar weiblich und macht die Welt bunter und vielfältiger.

Dass Frau dafür ganz viele Komplimente von Männern, aber vor allen Dingen auch von Frauen bekommt, erzählen unsere Kundinnen immer wieder, wenn sie selbst ein solches Kleid das erste Mal ausführen.

Die speziellen Schnittführungen aus den 30er-50er-Jahren sind vor allem für

kurvige Frauen besonders geeignet. Die weihnachtlichen Motive auf unseren Kleidern – zumeist aus Baumwolle – sind dezent platziert und machen den Glamour Auftritt perfekt.

Wir freuen uns auf euren Besuch!

*Euer Team
vom Obscene-Store*



ALTERNATIVE WEIHNACHTSMODE

Sich modisch auf Weihnachten vorzubereiten, ist für viele etwas ganz Besonderes. Die Festtage rund um Weihnachten zu Hause im Kreis der Engsten zu verbringen, ist gerade für das pandemiegeprägte Jahr 2020 besonders wichtig. Warum also nicht für diesen Anlass ein ausgefallenes Kleid oder schicke Mode aus der Retrostyle-Abteilung wählen? Der Obscene Store in Kiel beschäftigt sich damit seit einigen Jahren und führt Fashion aus vielen Epochen und Stilen. Ihr findet dort neben atemberaubenden Kleidern für die Damen – auch mit weihnachtlichen Motiven – auch passende Teile für die Herren. Witzige Pullover, Shirts und Statement-Oberteile sorgen für modische Weihnachts- oder Anti-Weihnachtsstimmung.



Obscene Store, Kleiner Kuhberg 18-20, Kiel, Tel.: (0431) 530 37 77

Advertorial

SPORTIVE WINTERJACKEN MIT NACHHALTIGEM BEWUSSTSEIN

Das vestitum in Heikendorf steht für Mode mit dem gewissen Etwas. In der Boutique finden drei Generationen Mode zum Wohlfühlen und eine ehrliche und stilbewusste Beratung. Zum Herbst und Winter sind die neuen Winterjacken von Green Goose eingetroffen, die einen besonderen Fokus auf Nachhaltigkeit legen. Die funktionalen und doch trendigen Mäntel sind daunenfrei, vegan und antiallergen. „Mode zum Wohlfühlen und Einkuscheln ist gerade in diesen Monaten bei einem Spaziergang an der Ostsee genau das Richtige“, so Telse Dahmke, Inhaberin der Boutique. Die neuesten Lieblingsstücke von Marken wie Green Goose, MosMosh, Drykorn, Smith & Soul, Princess goes Hollywood, Keine Schwestern, Herrlicher und Emily prä-



sentiert das vestitum über Instagram und Facebook – seid gespannt!

vestitum, Dorfstraße 7, Heikendorf, www.vestitum-mode.de

DAS SIND DIE WINTERTRENDS 2020

Kein Jahr vergeht ohne Strick, dicke Mäntel oder warme Boots. Doch auch in diesem Winter haben die Designer sich hier und da ein paar Extras ausgedacht. Seht selbst!



Die klassische Lederjacke bekommt in dieser Saison Konkurrenz von Kleidern im Lederlook (H&M, 29,99 Euro). Auch Patchwork-Leder-Variationen schummeln sich in unsere Schränke. Modischer Akzent oder All-over-Look – mit Leder macht ihr nichts verkehrt.



Nieten und Combat Boots (hier von Doc Martens für 145 Euro) feiern ihr Comeback. Entweder rockt ihr diesen Style im Komplettlook oder ihr setzt auf einen schicken Kontrast und tragt die derben Stücke zu femininen Röcken oder Maxikleidern.



Von den modischen Trendgebern aus New York City schauen wir uns besondere Strick-Highlights ab. Ob als Oversize-Pulli oder handgestrickter Poncho, in Regenbogenfarben oder in schlichten Beige- und Schwarztönen – Strick ist schick! Zum Beispiel von Armed Angels, 89,90 Euro.



Neben Wollmantel und Lederjacke feiert die Daunenjacke ihren großen Auftritt. In satten oder knalligen Farben und mit kurzem Schnitt wandert dieser alltagstaugliche Trend vom Laufsteg schnurstracks in unsere Garderoben. Übrigens auch ohne Daunen möglich, hier von Only, für 49 Euro.

KÖRPER & Seele

Sauna, Massagen, Wellness: das alles steht für uns klassischerweise im November an. Doch auch zu Hause könnt ihr es euch gut gehen lassen. Wir verraten euch, wie die Wanne zur Entspannungs-Oase und das Badezimmer zum Wellnessstempel wird.



Foto: Fabrice LEROUGE / ONOKY / Getty Images

5 TIPPS FÜR DIE WELLNESS-OASE ZU HAUSE

Kerzen, ein gutes Buch und vielleicht noch eine Gesichtsmaske, so stellen die meisten sich ein gutes Bad vor. Doch da geht noch mehr!

1. Abschalten mit bestem Sound

Viele körperliche Funktionen werden durch Musik beeinflusst, zum Beispiel die Atmung oder auch die Körperspannung. Schaltet also mit tragbaren Lautsprechern eure Lieblingsmusik ins Badezimmer.

2. Für den extra Wellness-Moment

Man sieht es häufig, aber kommt selten dazu, es selbst umzusetzen: Blüten im Badewasser sehen toll aus und sorgen sogar für einen wunderbaren Duft. Ringelblumen, Gänseblümchen, Kamille oder Lavendel eignen sich bestens dafür.

3. Nackenkissen nutzen

Der Wellness-Effekt, der sich dank eines bequemen (wasserfesten) Kissens einstellt, ist tatsächlich größer als ohne Kissen. Inzwischen gibt es die Kissen in vielen Farben, Größen und Formen. Alternativ einfach ein großes Handtuch zur Nackenrolle formen.

4. Ätherische Öle - Aromatherapie

Ätherische, natürliche Öle können einen starken Effekt ausüben. Beruhigend, entspannend oder gar glücksfördernd können sie wirken. Wichtig ist dabei, auf reine Öle, am besten in Bio-Qualität, zu setzen.

5. Wellness ist überall - nicht nur in der Wanne

Wer für eine entspannende Umgebung sorgt, hat länger was vom Wellness-Effekt. Naturmaterialien, weiche Teppiche, viel Holz und Pflanzen sowie Naturtöne wirken sich ebenfalls beruhigend auf unseren Geist aus.



Advertorial

ALS FAMILIE IN DIE ZUKUNFT STARTEN

Das Team des fertilitycenter Kiel nimmt sich in einem unverbindlichen Erstgespräch viel Zeit, um Sie kennenzulernen. Abhängig von Ihrer Vorgeschichte und den vorhandenen Befunden besprechen die Ärzt*innen mit Ihnen das individuelle Vorgehen auf Ihrem Weg zum Schwangerwerden. Die drei Grundpfeiler dieser Diagnostik bilden Zyklusdiagnostik und Hormonanalysen, Samenanalyse (Spermogramm) sowie die anatomische Diagnostik und Prüfung auf Durchgängigkeit der Eileiter. Im Anschluss be-

sprechen Sie alle Ergebnisse und entscheiden gemeinsam, wie es für Sie als Paar weitergehen kann. Den behandelnden Ärzt*innen im fertilitycenter ist es besonders wichtig, Ihnen auf verständliche Weise alles vom Schwangerwerden bis zum Schwangerbleiben zu erklären. Über alle Gedanken und Fragen können Sie offen reden. Das fertilitycenter Kiel ist für Sie da!

fertilitycenterkiel
Prüner Gang 15, Kiel
Tel.: (0431) 974 13 33
www.fertilitycenter.de

NEUERÖFFNUNG



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

Dr. med. Detlef Holland

AUGENZENTRUM ONE



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

Cellagon®

Aus der Fülle der Natur

NATÜRLICH GUTER SCHUTZ*



Lust auf
Vegan?



Cellagon aurum

FÜR EINE OPTIMALE
GRUNDVERSORGUNG.

* Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

www.cellagon.de

Hans-Günter Berner GmbH & Co. KG • 0431 329932

KÖRPER & SEELE

Advertorial

GEPFLEGTE WINTERHAUT AUS DEM MEER

Gerade in der kalten Jahreszeit ist die richtige Pflege unserer Winterhaut wichtig, damit sie äußeren und inneren Einflüssen standhält. Um die Haut sanft zu unterstützen, hat die Kieler Naturkosmetikmarke Oceanwell das neue tiefenwirksame Palmaria-Öl entwickelt. Der enthaltene Öl-Auszug der Rotalge Palmaria schützt unsere Haut mit ihren Radikalfängern vor Beanspruchungen. Vervollständigt mit natürlichen Ölen aus Hanf, Hagebutte, Traubenkernen und Immortelle beruhigt das Palmaria-Öl Hautunreinheiten, regeneriert irritierte Haut und beschleunigt die Erneuerungsprozesse.

Für das perfekte Pflegetherlebnis mit Tiefenpflege aus dem Meer erhaltet ihr ab dem 1. November das Winterangebot „TiefenWirksam“ von Oceanwell. Neben dem Palmaria-Öl ergänzt die OceanCollagen Cleansing Cream eure Rundum-Pflege. Mit der Cleansing Cream verwöhnt ihr euer Gesicht schon bei der Reinigung. Das enthaltene natürliche Bernsteinpulver regt die Mikrozirkulation der Haut an. Abgerundet mit Meerwasser, Hamamelis, Kollagen und Jojobaöl verspricht euch

die Cleansing Cream ein immer feiner werdendes Hautbild. Verpackt in der schicken Oceanwell-Kosmetiktasche bekommt ihr das Winterset bei Oceanwell oder bei natürlich schön in der Holtener Straße für 68,20 Euro (statt 85,10 Euro).

oceanBASIS GmbH
Tiessenkai 12, Kiel,
Tel.: (0431) 97 99 47 10,
www.oceanwell.de



KOMPETENZ IN DER ERNÄHRUNG

Das Beste aus über 80 Zutaten: Die innovative Rezeptur von Cellagon aurum kombiniert hochwertige Frucht- und Gemüsesaftkonzentrate mit ausgewählten Pflanzen- und Kräuterextrakten, die durch wertvolle Öle und weitere funktionelle Zutaten ergänzt werden. Kein Wunder, dass Cellagon aurum auch über 30 Jahre nach seiner Entwicklung ein echter Ernährungsevergreen ist. Die Rezeptur vereint bis heute langjährige Erfahrung mit neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft und wird daher stets weiterentwickelt. Die Basis des Bioaktivstoffkonzentrats liegt in der Forschung des Unternehmensgründers Hans-Günter Berner. Er beschäftigte sich bereits Anfang der 80er-Jahre mit den Auswirkungen der Ernährung auf die Gesundheit und stellte fest, dass bei den meisten Menschen der Bedarf an Mikronährstoffen nicht gedeckt ist.

Mit Cellagon aurum „Dunkle Sommerbeere“ hat die Firma **Hans-Günter Berner GmbH & Co. KG** seit geraumer Zeit dem

„Klassiker“ auch eine vegane Variante an die Seite gestellt. Beide bieten eine unkomplizierte Möglichkeit, den eigenen Organismus mit vielen essenziellen Nährstoffen zu versorgen – Tag für Tag. Cellagon aurum und weitere interessante Produkte sind über den Onlineshop unter www.cellagon.de erhältlich.



Cellagon aurum und die vegane Variante „Dunkle Sommerbeere“ unterstützen eine gesunde und ausgewogene Ernährung auf einfache Art und Weise

Advertorial



Weiterhin werden die Schutz- und Hygienemaßnahmen gegen die Verbreitung von Covid-19 in der Praxis eingehalten

ZAHNBEHANDLUNG IN ZEITEN VON CORONA

Die Corona-Pandemie hat, was die Zahnbehandlungen betrifft, für sehr viel Unsicherheit in der Bevölkerung gesorgt. Die deutschen Hygienestandards sind schon vor Corona sehr hoch gewesen und bleiben es auch.

In der Zahnarztpraxis Sayk & Hünermann sind zum Schutz von Patient*innen und Mitarbeiter*innen die Hygienemaßnahmen an Covid-19 angepasst worden – sie gehören schon zum Alltag. Die strenge Einhaltung der Schutzmaßnahmen wie Händedesinfektion im Eingangsbereich, Nutzung von Plexiglasabtrennungen im gesamten Praxisbereich, Mund-Nasen-Schutzpflicht und Ausfüllen eines Corona-Fragebogens seitens der Patient*innen sorgt für einen höheren Infektionsschutz. Es finden regelmäßig Besprechungen statt, um Änderungen schnellstmöglich umzusetzen. Wartezimmer wurden so verändert, dass Sicherheitsabstände eingehalten werden. Die Zeiten wurden so verlängert, dass sich die Patient*innen kaum treffen. Behandlungszimmer werden desinfiziert und ausreichend belüftet, bevor sie neu besetzt werden. Sauger reduzieren den Sprühnebel bei der Behandlung und die Mitarbeiter*innen schützen sich mit Mund-Nasen-Schutz, Schutzbrille und einem Visier. Patient*innen mit Erkältungszeichen werden in dringenden Fällen nach Ende der Sprechstunde behandelt. Behandlungstermine sollten aus Angst vor einer Ansteckung nicht verschoben werden! Das Risiko, die Mundgesundheit durch das Entstehen von Karies, Zahnstein und parodontalen Erkrankungen unter Umständen dauerhaft zu verschlechtern, wäre vergrößert und so auch die allgemeine Gesundheit gefährdet. Gerade die Milchzahnkaries bei den Kleinen schreitet schnell voran, Schmerzen und Nervenentzündungen sind das Ergebnis von abgesagten Terminen.

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

**Es brennt, kribbelt
& schmerzt an
Ihren Beinen ?**

**Wir können
helfen!**

Hochtontherapie:

Schmerzlindernde Effekte & Verbesserung der mikrovaskulären Durchblutung u.a. bei Diabetischer Polyneuropathie.
Kosten: 21,19 € pro Anwendung.



Sprechen Sie uns an:

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

www.gleichstromstimulation.de



DR. KATJA WOLF
DR. RUNA RAVN (ANG.)
ZAHNÄRZTINNEN

Kinderzahnheilkunde und Prophylaxe



Professionell und sanft

Kiel



Wir stehen für langfristige Mundgesundheit durch Prävention und bestmögliche Zahnerhaltung.

ZAHNARZTPRAXIS Dr. Katja Wolf

Poppenbrügger Weg 2 | 24145 Kiel | Tel: 0431 71 66 68
info@kiel-zahnaerzte.de | www.kiel-zahnaerzte.de



Susanne suchte ein Fitnessstudio mit flexiblen Trainingszeiten, um endlich ihren Kopf- und Rückenschmerzen den Kampf anzusagen



SPORTLICH DURCHSTARTEN

JETZT IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT

In herausfordernden Zeiten gilt in Sachen Sport: so flexibel, sicher und wirkungsvoll wie möglich. Mrs.Sporty zeigt, warum es gerade jetzt eine gute Idee ist, mit Sport anzufangen.

„Regelmäßiges Training und gesunde Ernährung sind wichtige Voraussetzungen für ein gesundes Immunsystem,“ erklärt Claudia Fahrentholtz, Club-Inhaberin von Mrs.Sporty in der Kieler Vorstadt. „Wir haben uns überlegt, wie wir es den Frauen noch leichter machen können, diese zwei wichtigen Faktoren in ihren Alltag zu integrieren. Stichwort Online Training.“

Bei Mrs.Sporty haben alle Mitglieder die Möglichkeit, ganz flexibel in ihrem Club vor Ort oder mit Mrs.Sporty Online zu Hause zu trainieren. „Dass sie einerseits in den Club gehen können oder aber „bequem“ zuhause trainieren, begeistert unsere Mitglieder. Wobei, zu „bequem“ darf das Training natürlich auch nicht sein“, meint Claudia Fahrentholtz mit einem Augenzwinkern.

ANGEBOT FÜR DEN WINTER

Im November und Dezember bietet **Mrs.Sporty** außerdem die Möglichkeit, aus vier ganz speziellen Trainingspackages zu wählen: Abnehmen, Rückenfit, Immunstark und Bauch-Beine-Po. Egal ob fittes Immunsystem oder eine schlankere Taille, im Aktionszeitraum gibt es das Training einen ganzen Monat lang kostenlos. Also am besten gleich anrufen unter Tel.: (0431) 535 52 26 (Vorstadt), Tel.: (0431) 54 44 99 30 (Familia Wik), Tel.: (0431) 534 94 15 (Kronshagen) und einen Termin für ein kostenloses persönliches Training reservieren. Denn auch das beste Training nützt nur, wenn man es macht!

„Die netten Frauen, die ich im Laufe der Jahre kennengelernt habe und die gut gelaunten und kompetenten Trainerinnen möchte ich nicht mehr missen.“

Das aktuelle Mitglied des Monats, Susanne, weiß aus eigener Erfahrung, wie erfolgreich das Training und die Ernährungsumstellung mit Mrs.Sporty sind. Sie trainiert schon seit sechs Jahren in dem Fitnessclub und profitiert von den flexiblen Trainingszeiten. „Da ich im Schichtdienst arbeite, war für mich die Flexibilität der Trainingszeiten besonders wichtig.“ Als die Trainingszeiten erweitert wurden, verschaffte ihr das noch mehr Möglichkeiten in der Freizeitplanung. Außerdem kann sich die 51-Jährige nun eingehend um ihre körperlichen Beschwerden kümmern. „Seit ich bei Mrs.Sporty trainiere, habe ich deutlich seltener Kopf- und Rückenschmerzen und bin viel beweglicher und vitaler geworden. Bei auftretenden Beschwerden wurde mein Trainingsprogramm individuell angepasst. Ich konnte weiter trainieren und das Problem nach und nach gezielt angehen.“ Das sportliche Training ergänzt sie mit den Ernährungstipps der Profis, die ihr schon viele neue Erkenntnisse vermittelt haben.

„Mich nach einem anstrengenden Arbeitstag zum Training aufzuraffen, ist manchmal nicht leicht, aber hinterher fühle ich mich immer besser. Die netten Frauen, die ich im Laufe der Jahre kennengelernt habe und die gut gelaunten und kompetenten Trainer*innen möchte ich nicht mehr missen.“

TROCKENE AUGEN? HIER BEKOMMT IHR HILFE

Leidet auch ihr unter tränenden, brennenden oder müden Augen oder gar unter Juckreiz und verschwommener Sicht? Die Augenklinik Rendsburg bietet lindernde Therapiemöglichkeiten an.

Vereinbart ganz einfach einen Termin bei Frau Dr. Häring zur „Spezialsprechstunde Trockenes Auge“ und erhaltet eine fundierte Diagnostik und Beratung

Millionen Menschen leiden an krankhaft trockenen Augen. Für eine zielgerichtete Behandlung ist es wichtig, alle Symptome richtig zu deuten. Das Gefühl von trockenen oder brennenden Augen entwickelt sich, wenn die Tränenflüssigkeit nicht in der richtigen physiologischen Zusammensetzung oder in ausreichender Menge produziert wird. Die Ursachen dafür sind vielfältig und hängen von individuellen Faktoren wie zum Beispiel hormonellen Veränderungen, Umwelteinflüssen, Lebensgewohnheiten oder auch Stoffwechselerkrankungen ab. Auch Medikamente können als Ursache in Frage kommen.

AUSWIRKUNGEN AUF DEN TRÄNENFILM

Sobald ihr an trockenen Augen leidet, ist auch die Osmolarität des Tränenfilms erhöht. Bestandteile eines intakten Tränenfilms sind neben Fetten, Mucin und dem wässrigen Teil besonders auch Mineralien und Salze, mit denen die Hornhaut eurer Augen versorgt wird. Bei der Entwicklung eines „Trockenen Auges“ wird dieses komplexe System zunächst instabil und die Zusammensetzung des Tränenfilms verändert sich zunehmend. Dabei steigt die Konzentration der Mineralien (Osmolarität) im Tränenfilm stetig an.

DIESE THERAPIEN KÖNNEN HELFEN

Mit modernsten Untersuchungsverfahren, wie zum Beispiel dem Tearlab®, Tränenfilmscan und der Meibographie, lassen sich die Ursachen besser eingrenzen und eine individuelle, auf eure Augen abgestimmte Therapie kann begonnen werden. Sollte eine Ursache in der Meibomdrüsendysfunktion liegen, gibt es die Möglichkeit, in der Augenklinik Rendsburg mit Hilfe des neuartigen Systems Lipiflow® für Besserung zu sorgen. Ziel der Behandlung ist es, den Tränenfilm langfristig zu stabilisieren und dadurch die Beschwerden bestmöglich zu lindern. Hierfür bietet die **Augenklinik Rendsburg** im Rahmen der „Spezialsprechstunde Trockenes Auge“ eine fundierte Diagnostik und Beratung in der Praxis Proviathanus der Augenklinik Rendsburg an. Dazu vereinbart ihr einfach einen Termin bei Frau Dr. Häring unter Tel.: (04331) 590 20 oder unter termin@augenklinik-rd.de. *Die Untersuchungen sind keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen und werden privat abgerechnet.*





„WELCHER HAAR-PFLEGE-TYP BIN ICH?“

In puncto Haarpflege hat jeder andere Gewohnheiten. Gute Haarpflege beginnt jedoch mit der richtigen Einstellung. Hierbei kommt es aber nicht auf die Vielfalt oder die Menge bei der Anwendung der Produkte an, sondern auf die optimale Reinigung und Pflege für sich und das eigene Haar ...

Die „Minimalisten“ benutzen nur wenige Produkte und investieren wenig Zeit. Das Motto „Ein gutes Shampoo reicht aus, um einen gesunden Kopf zu bewahren“, ist leider selten richtig. Oft hat die Kopfhaut andere Bedürfnisse als die Längen und Spitzen des Haares. Durch schädliche Umwelteinflüsse wie UV-Licht und Kälte beispielsweise wird das Haar zusätzlich strapaziert und benötigt zwischendurch auch einmal eine extra Portion Pflege. Klinck empfiehlt daher die SP HYDRATE Serie von Wella Professionals. Sie eignet sich mit Shampoo, Conditioner und Maske perfekt. Der ultimative Tipp: Zwischendurch immer mal wieder einen Conditioner verwenden, was die Kämmbarkeit nach dem Waschen verbessert und mindestens einmal im Monat eine Kur machen. Der aktive Feuchtigkeitsspeicher versorgt die Haarfaser tiefenwirksam mit Feuchtigkeit für lang anhaltende Geschmeidigkeit. Für Männer geht es noch einfacher. SEB MAN-The Multitasker vereint drei Produkte in einem und ist die multifunktionale Reinigung für Haar, Bart und Körper.

Die „Pragmatischen“ sind sich ihrer Haarprobleme bewusst, kümmern sich aber nur selten darum. Sie haben eine gesunde, wenn auch praktische Einstellung gegenüber der eigenen Haarpflege. Zu bedenken ist jedoch, dass das

Haar zwar äußerlich vielleicht gesund wirkt – durch fehlende Pflege an den richtigen Stellen kann es auf Dauer aber zu Problemen wie zum Beispiel Spliss und Trockenheit kommen. Tipp: Auf die Inhaltsstoffe achten. Ideal sind etwa Pflanzenöle, Keratin oder Panthenol. Diese sorgen für den nötigen Feuchtigkeits-Boost, ummanteln die Haarfasern mit einem Schutzfilm, nähren trockene Haarspitzen und helfen diesen, sich zu regenerieren. Passende Produkte wie das Wella Professionals SP LUXEOIL Reconstructive Elixir ruhig öfter und vor allem regelmäßig verwenden.

Die „Pflugespezialisten“ verwöhnen sich und ihr Haar gerne mit verschiedenen und besonderen Pflegeprodukten und legen viel Wert auf Inhaltsstoffe. SP LUXEOIL Chroma Elixir oder SP LUXEOIL Keratin Boost Essence sind hierfür ideale Produkte. Sie rekonstruieren und kräftigen das Haar. Wichtig ist es jedoch, die korrekte Anwendung der Produkte zu beachten. Egal, wie hochwertig die Inhaltsstoffe auch sind, erst mit der richtigen Handhabung kann sich die volle Pflegeleistung entfalten. Hier gilt: lieber weniger Produkt je Anwendung auf das Haar und dafür einmal öfter.

Alle Produkte und noch mehr Tipps und Tricks rund ums Thema HAARE gibt es in allen **KLINCK Dein Friseur-Salons**.

GUT FÜR DIE HAARE, GUT FÜR DIE TIERE

Im Friseursalon HAIR & STYLE by Christine Schmidt könnt ihr euch mit veganen Haarfarben sowie veganen Pflege- und Stylingprodukten guten Gewissens einen neuen Look kreieren lassen. Am 1. November hat das Team von HAIR & STYLE by Christine Schmidt ihr einjähriges Jubiläum und möchte das gemeinsam mit seinen Kunden feiern. Zu diesem Anlass wird am 3. November eine Tombola mit Losen veranstaltet – tolle Gewinne warten auf euch. Die Einnahmen werden an den Tierschutzverein airliner 4 animals e. V. gespendet.

Foto: Luisa Weltrowski



Die ganze Welt
des Tanzes erleben

ZEIT ZU ZWEIT VERSCHENKEN

Schon ist es wieder so weit: Die Zeit ist da, in der alles etwas schneller zuzugehen scheint. Zeit zu zweit ist knapp und kommt nicht selten viel zu kurz. Wieso also nicht Zeit zu zweit für sich selbst oder andere verschenken und gemeinsam Neues erleben? Verschenkt zu Weihnachten einen Gutschein, um euch oder euren Liebsten eine besondere Zeit zu ermöglichen. Egal, ob mit Freunden einen abwechslungsreichen Abend gestalten, als Paar Schritt für Schritt

den Lieblingstanz in Einzelstunden genießen oder eines der vielen Solo-Dance Angebote ausprobieren möchten: Die **Tanzschule Gemind** hat für jeden individuellen Wunsch den passenden Kurs. Das Team von elf Tanzlehrer*innen bietet in den vier Tanzsälen Kurse für Anfänger, Singles und fortgeschrittene Paare an. Seit 88 Jahren erleben Kieler*innen hier die ganze Welt des Tanzes. Weitere Informationen und alle Angebote findet ihr unter www.gemind.de.



HERZLICH WILLKOMMEN IM **GELENKZENTRUM** SCHLESWIG-HOLSTEIN **DR. JAN HELLKÖTTER**

Seit dem 1. Oktober 2020 ergänzt Dr. Jan Hellkötter als Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie das **GELENKZENTRUM SCHLESWIG-HOLSTEIN**. Seinen operativen Schwerpunkt findet er im Bereich des Knies.

Wir freuen uns sehr, ihn in unserem interdisziplinären Team zu begrüßen und auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Ab sofort ist Dr. Jan Hellkötter zu den Sprechstunden am Standort Kronshagen und Rendsburg anzutreffen. Sie erreichen ihn in Kronshagen unter 0431 54566 21 und Rendsburg 04331 71492



GELENKZENTRUM-SH.DE

Unsere Augenärzte in Kiel



Höchstmögliche Hygiene für Sie:

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

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen kurzfristigen Termin.

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

AUGENARZT 
GABLENZBRÜCKE



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

AUGENARZT 
SCHREVENPARK

www.augenklinik-rd.de



zahnärzte
SAYK & HÜNERMANN
Behandelt werden von Freunden.



Zahnheilkunde für Kinder

0431 - 73 25 05

kieler-kinderzahnarzt.de • Kaiserstraße 37 • 24143 Kiel

DIAGNOSE POLYNEUROPATHIE HEILENDE WIRKUNG DURCH DIE HOCHTONTHERAPIE

Die Polyneuropathie (PNP) kann verschiedene Auslöser haben und ebenso unterschiedliche Beschwerden hervorrufen. Es gibt Hunderte Ursachen, die häufigsten sind jedoch Diabetes, Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch, Vitaminmangel oder Krebserkrankungen/Chemotherapie, aber auch Altersfolgen und genetische Ursachen können eine Polyneuropathie auslösen. Nicht selten tritt die PNP als eigenständige Erkrankung ohne Nachweis von Ursachen „idiopathisch“ auf. Neben schmerzhaften oder unangenehmen Missempfindungen kann PNP auch muskuläre Schwäche verursachen.

Durch eine medikamentöse Behandlung lässt sich die Symptomatik der PNP teilweise ändern, jedoch werden Medikamente nicht immer vertragen. Zu den nichtmedikamentösen Behandlungen, die gegen die PNP-Symptome erprobt wurden, gehört die Hochtontherapie, die in der Facharztpraxis für Neurologie, Dr. Wenzelburger und Ina van Loh, aus dem MZA in Altenholz angewendet wird.

Im Vergleich zur klassischen Elektrotherapie kommen bei der Hochtontherapie höhere Frequenzen zwischen 4.000 und 32.000 Hertz zum Einsatz. Je höher die Frequenz, desto komfortabler ist die Behandlung, denn das „Stromgefühl“ wird deutlich weniger stark empfunden. Es können so höhere Intensitäten angewendet und damit eine stärkere und tiefere Muskelstimulation erreicht werden, ebenso ist mit einem Trainingseffekt zu rechnen. Patienten können bei häufiger Anwendung dadurch u. a. eine verbesserte Mobilität und eine daraus resultierende er-

höhte Lebensqualität erlangen.

Für die Hochtontherapie ist keine Sprechstunde erforderlich – lange Wartezeiten entfallen damit! Je nach Schwere der Erkrankung sind etwa 10 Anwendungen à 21,19 Euro erforderlich. Die Therapie kann leider nicht im Bereich von Metallimplantaten oder bei Patienten mit Herzschrittmacher angewendet werden. Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen erhalten die Anwendungen als Selbstzahler, bei privat krankenversicherten Patienten werden die Kosten übernommen.

Privatdozent Dr. med. habil. Roland Wenzelburger & Ina van Loh

**Dänischenhagener Str. 12 b,
24161 Altenholz,
Tel.: (0431) 32 21 25,
www.gleichstromstimulation.de**

**Praxisöffnungszeiten:
Mo-Fr: 8-12 Uhr,
Mo, Di und Do 15-18 Uhr,
Fr 14-16 Uhr**



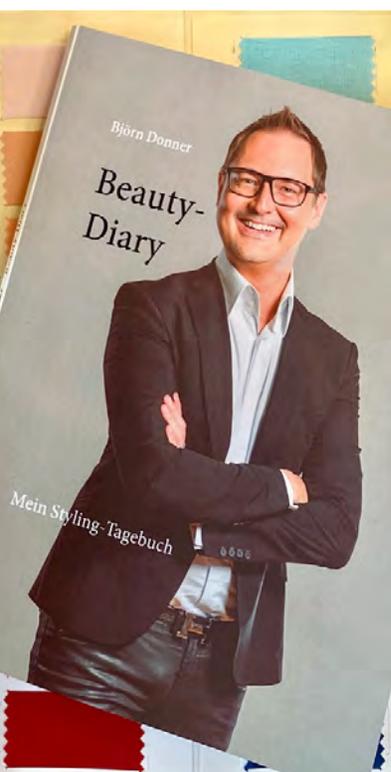
Foto: gmaust3r/clipdealer

BJÖRN DONNER:

Advertorial

„ENDLICH: MEIN EIGENES BUCH!“

Warum eigentlich noch einen Beauty-Ratgeber, wo es doch schon so viele gibt? Björn Donner verrät, was er an anderen Ratgebern stets vermisst hat und was das Besondere an seinem Beauty-Diary ist.



„Es fehlten mir wichtige Punkte, sie schienen mir oft nicht vollständig zu sein. Immer gab es ein Entweder oder ein Oder. Entweder nur Make-up oder nur Image und Stil. Entweder nur Mode oder nur Haarstyling. So richtig komplett war in meinen Augen keiner der Beauty-Guides. Während meiner vielen Beauty-Events und Vorträge zum Thema Schönheit und Ausstrahlung wurde ich immer wieder gefragt, ob es die Inhalte und Tipps auch als Buch gäbe. Bisher gab ich stets die Antwort ‚Keine

schlechte Idee‘. Und nun wurde es Zeit, mein Wissen um all die schönen Dinge, die ich in der Beauty-Branche kennen und anwenden gelernt habe, zu Papier zu bringen. Viele meiner Tipps sind Erfahrungen aus meinem täglichen Salonalltag und den vielen Einsätzen für Zeitschriften und Fernsehen. Für mich zählt oft: Weniger ist mehr. Denn gerade in den einfachsten oder am einfachsten aussehenden Dingen liegt die Kunst. Ich zeige Ihnen, wie Sie schwierig aussehende Make-up-Techniken ganz einfach anwenden und mithilfe der richtigen Proportionen das richtige Outfit tragen. Ich wünsche mir, dass jede Leserin sich in meinem Ratgeber wiederfindet und sich das herausucht, was sie interessiert. Vielleicht erleben Sie sich ja vollkommen neu und lernen sich so richtig kennen? Viele meiner Erfahrungen treffen eventuell auf Sie zu und Sie bekommen Lust, Dinge auszuprobieren oder verschiedene Facetten Ihrer Persönlichkeit zu zeigen? Ich möchte Sie nun mitnehmen auf eine Reise durch die Beauty-Welt in meinem Schönheits-Tagebuch, meinem Beauty-Diary“.

Björn Donner
„Beauty-Diary – mein Styling-Tagebuch“, im Salon in Kiel, im Buchhandel und bei Amazon (ISBN 978-3-7519-9551-1) für 20 Euro erhältlich

STARKES IMMUNSYSTEM DANK ERNÄHRUNG

In der anstehenden Erkältungszeit ist es umso wichtiger, sich selbst und seinen Körper fit zu halten und das körpereigene Abwehrsystem zu stärken.



Wir können uns nicht dagegen wehren: Die Herbstzeit ist gleichzeitig auch klassischerweise Erkältungszeit. Husten, Schnupfen, Grippe oder seit diesem Jahr eben Covid-19. Die Angst vor dem Krankwerden ist groß. Doch neben wichtigen Hygienemaßnahmen und gesundem Menschenverstand hilft auch die Ernährung dabei, unser Immunsystem zu pushen.

Sobald Viren in unser Abwehrsystem eindringen, läuft das Immunsystem zu Hochtouren auf. Abwehrkörper werden vermehrt gebildet und helfen, Viren zu bekämpfen. Eine große Rolle dabei spielt eine gesunde Darmflora, inzwischen weiß man, dass rund 70 Prozent des Immunsystems von unserem Darm aus gesteuert werden. Joghurt oder Sauerkraut helfen, das Darmmilieu zu stärken.

Eiweiß, Vitamine, Mineral- und Spurenelemente, Vitalstoffe: das alles ist von größter Wichtigkeit. Bei Mangelernährung oder auch bei einseitiger Ernährung fehlen viele dieser Baustoffe, die unser Körper dringend braucht. Am Ende ist also vor allem eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung wichtig. Wir zeigen euch eine Auswahl:

- **Vitamin A** (Käse, Joghurt, Fisch) Hülsenfrüchte, Grüngemüse
- **Vitamin B6** (Eier, Quark, Käse, Vollkornprodukte, Nüsse) • **Omega-3-Fettsäuren** (Fisch)
- **Vitamin B12** (Milch, Fisch, Milchprodukte) • **Zink** (Käse, Milch, Nüsse)
- **Vitamin C** (Zitrusfrüchte, Paprika, Grünkohl) • **Selen** (Eier, Meeresfrüchte, Fleisch, Pilze, Kohlgemüse)
- **Vitamin E** (Pflanzliche Öle) • **Eisen** (Rindfleisch, Hirse, Bohnen)
- **Vitamin D** (Fisch, Wildpilze und täglich 15 Minuten Sonne) • **Magnesium** (Mandeln, Spinat, Vollkorn)
- **Folsäure** (Vollkornprodukte,

Wir hoffen, ihr bleibt alle gesund und startet gut in den Herbst und den Winter!

KURZURLAUB FÜR DIE SEELE BEI MERIDIAN

Wenn es draußen ungemütlich wird, beginnt für viele Menschen auch die Wellness-Zeit. Das vielfältige Angebot von **Meridian Spa & Fitness** eignet sich hervorragend für eine wohltuende Auszeit. So kann ein Wellness-Tag so manchen Kurzurlaub ersetzen. Ob zu zweit mit Partner*in, allein oder mit Freund*innen – in der Saunalandschaft, den Pools, bei Massagen und Beauty-Treatments steigert ihr in traumhafter Atmosphäre euer Wohlbefinden.

Für vollkommene Erholung sorgt die neue Sweet Orange-Massage im Meridian Face & Body Day Spa. Die Kombination aus klassischen Massagegriffen mit einem nach Orange und Zedernholz duftenden Körperpflegeöl lockert die Muskulatur, füllt die Energiereserven auf und schenkt zudem innere

Ausgeglichenheit. Das Aroma, das die Haut bei dem Herbst-Special umhüllt, ist genau das Richtige für Menschen, die sich in der kälteren Jahreszeit lustlos und gestresst fühlen, da es für innere Balance sorgt. Zusätzlich pflegen die reichhaltigen Inhaltsstoffe des Körperöls mit Vitamin E die Haut und verleihen ihr ein geschmeidig zartes Gefühl.

Die Sweet Orange-Massage dauert circa 55 Minuten und wird exklusiv bis zum 31. Dezember in jedem Meridian Spa & Fitness ab 65 Euro angeboten. Terminvereinbarungen sind direkt vor Ort, telefonisch unter Tel.: (040) 658 90 oder bequem über die Meridian-App und Website möglich. Weitere Informationen finden Interessierte auf www.meridianspa.de.



TAUCH EIN INS HIER UND JETZT


MERIDIAN
SPA & FITNESS



Jetzt Top-Konditionen sichern!

Nur bis 30.11.

VON INNEN HERAUS STRAHLEN

Neben Pflegeprodukten für zartgepflegte Winterhaut könnt ihr einiges dafür tun, um eure Haut von innen heraus zu pflegen. Besonders, wenn die Luft kalt und trocken ist, fehlt der Haut Feuchtigkeit. Um euren Körper mit genügend Flüssigkeit zu versorgen, trinkt ihr am besten mindestens zwei Liter Wasser am Tag – so wird eure Haut rosiger und gut mit Feuchtigkeit versorgt. Eine gute Ernährung ist ebenso wichtig: Besonders Eisen als Sauerstofflieferant und Vitamin C solltet ihr genügend zu euch nehmen. Das Power-Vitamin regt die Kollagenproduktion an und ist ein wahrer Anti-Aging-Held! Das beste Rezept für perfekte Haut bleibt allerdings gute Laune, die sich auch auf euren Körper auswirkt und für einen schönen Teint sorgt. Also keep on smiling!



WIE WÄRE ES, DAUERHAFT HAARFREI ZU SEIN?

Diese Vorstellung: endlich kein lästiges 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 oder zum Sport gehen, ein Besuch in der Sauna oder glatte Beine für das hübsche neue Kleid, ganz ohne sich dabei Gedanken machen zu müssen. Durch die dauerhafte Haarentfernung fühlt ihr euch freier, attraktiver und sogar hygienischer, die Haut fühlt sich super weich an und sieht gleichzeitig noch zarter aus.

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

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



Foto: deniskomarow/ iStock/ Getty Images Plus

Foto: Colin Anderson Productions Pty Ltd / Getty Images

Wertvolle Gutscheine
für Weihnachten erhältlich.
Eine wunderbare Geschenkidee!

körper **team**

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

JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN!

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

MEDIZIN AUF AUGENHÖHE

Seit Anfang Oktober bietet das Augenzentrum.One alle Schritte einer augenärztlichen Behandlung aus erster Hand an. Mit Dr. Detlef Holland und PD Dr. Florian Rüfer sind zwei erfahrene Experten für Augenheilkunde am Alten Markt in Kiel in die hochqualitativ ausgestattete neue Praxis gezogen.



Dr. Holland (li.) und Dr. Rüfer sind Experten auf dem Fachgebiet der Augenheilkunde

„Wir machen individuelle Medizin auf höchstem Niveau“

Dr. Holland

Die neue und modern eingerichtete Praxis bietet eine hochqualitative Ausstattung



Dem Patientenwunsch, einen Arzt als Ansprechpartner zu haben, der für alle Fragen und Belange des Patienten auch langfristig zur Verfügung steht, wird hier Genüge getan. Es bleibt alles in einer Hand. Dr. Holland und PD Dr. Rüfer legen in ihrer Praxis besonderen Wert darauf, Medizin auf Augenhöhe zu praktizieren und dabei ihre Patient*innen intensiv über die Diagnostik und die vorliegenden Krankheitsbilder aufzuklären. Dabei führen die beiden Ärzte, die auf eine langjährige Erfahrung auf dem Fachgebiet der Augenheilkunde zurückblicken, jeden Schritt selbst durch. Präoperative Diagnostik, Aufklärungen und die operative Nachsorge decken Dr. Holland und Dr. Rüfer selbstverständlich persönlich in ihrem Augenzentrum.One ab. Auch kleinere Lasereingriffe wie für den Nachstar oder den Grünen Star führen die beide eigenhändig durch. Größere Eingriffe wie die Operation des Grauen Stars werden von beiden wie gewohnt als Belegärzte an der Augenklinik Bellevue durchgeführt. In jedem Fall blicken die Patient*innen nie in fremde Augen. „Wir machen individuelle Medizin auf höchstem Niveau“, erklärt Dr. Holland. Dabei heißen er und sein Kollege sowohl Kassenpatient*innen als auch Privatpatient*innen mit allen Fragestellungen in ihrer Praxis willkommen.

Mit dem **Augenzentrum.One** gehen die Doktoren, die beide Oberärzte an der Kieler Universitätsaugenklinik waren, den nächsten

Schritt in ihrer Laufbahn und machen selbstbestimmt Medizin auf Augenhöhe. „Wir möchten die Medizin machen, die uns wichtig ist“, so Dr. Holland weiter. Für ihre Arbeit haben sie eine moderne und hochqualitativ ausgestattete Praxis aufgebaut. Um stets auf dem neuesten Wissensstand der Augenheilkunde zu bleiben, halten sie regelmäßig Vorträge auf internationalen Kongressen, nehmen an Studien teil und sind Mitglieder in wichtigen Fachorganisationen. Dr. Rüfer hat sich auf die Erkrankung Grüner Star und Netzhaut spezialisiert. Dr. Holland ist Spezialist für Cataract und refraktive Chirurgie, die ein Leben ohne Brille möglich macht, und wird hierfür seit 2018 in der Focus Bestenliste geführt. Mit ihrer Expertise sind sie auch Referenzzentrum für Diagnostik des führenden Technologieunternehmens der optischen Industrie, der Firma Zeiss.

Im Augenzentrum.One am Alten Markt 1–2 in Kiel kümmern sie sich nun seit Oktober um alle Erkrankungen und Beratungen rund um das Auge. Termine könnt ihr online unter www.augenzentrum.one oder telefonisch unter Tel.: (0431) 53 01 10 10 vereinbaren.

Leben Sie ab heute gesünder mit der Heilkraft der Natur!



Jetzt 2 Ausgaben
für nur 7,50 €
frei Haus

Bestell-Nr.: NA17ONM

Bestellung per Post

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

Bestellung online

www.naturapotheke-magazin.de/
miniabo

Bestellung per Telefon

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



HUNGER & Durst

*Es gibt auch im November schlemmertechisch so einiges zu entdecken.
Knusprige Pizza, eiskalte Torten oder frische Fischbrötchen:
Wir haben die besten Ideen für einen genussvollen Monat.*



VON DER FÖRDE NACH ITALIEN

Wenn mein Magen zur Mittagszeit knurrt, besuche ich gerne die L'Osteria in Kiel. In unmittelbarer Nähe zum Hauptbahnhof bringt das Restaurant jede Menge mediterranes Flair ins Stadtzentrum. Ein Glück benötige ich von meinem Büro aus nur wenige Gehminuten dorthin. Wenn ich das lebhafteste Restaurant betrete, verreise ich für einen Moment nach Italien. Die stimmungsvolle, ungezwungene Atmosphäre und der verführerische Duft von frischgebackener Pizza, der von der offenen Küche in meine Nase steigt, erinnern mich an eine echte italienische Osteria. Hier schmeckt es einfach immer gut, ganz egal, ob ich mich für eine der berühmten Pizzen, für leckere Pasta oder einen knackigen Salat entscheide. Auch Risotto und Antipasti kann man hier wunderbar schlemmen. Ich bin jedes Mal wieder erstaunt, wie weit die Pizzen mit dem 45cm Durchmesser über den Tellerrand hinausragen. Am liebsten teile ich mir die Portion mit meiner Kollegin Sina, denn jeder kann seine Hälfte ganz nach Herzenslust belegen lassen. Und natürlich können wir anschließend den süßen Desserts wie Panna cotta, Crema di Mascarpone und Tiramisu nicht widerstehen. Dazu eine erfrischende Homemade-Limonade und die Mittagspause ist perfekt!



L'Osteria Kiel
Raiffeisenstraße 1,
24103 Kiel

Öffnungszeiten:
montags bis samstags 11:30-00 Uhr,
sonntags 12-23 Uhr



EIN GUTER START IN DEN TAG

Würziger Käse von Hof Berg, herzhaftes Wurst von der Bio-Hofschlachtereier Muhs, cremiger Cappuccino mit Loppokaffee und Milch von Riekens Landmilch – wenn das nicht nach einem leckeren Frühstück zum Genießen klingt ... Im vergangenen Monat eröffnete im **metro Kino im Schlosshof** das Café das retro. – mit neuem Konzept und neuer Aufmachung, aber demselben Charme. Alte Kielbilder zieren nun die Wände und zeigen den Fokus von Restaurantleitung Sarah Holm. Sie bezieht die Produkte für das Frühstücks- und Kuchenangebot, den Mittagstisch und die abendlichen Snacks von Erzeuger*innen aus der Umgebung. Und das schmeckt man auch, denn die Köstlichkeiten

werden ohne viel Schnickschnack im retro zubereitet. Beim Frühstück zum Beispiel könnt ihr jeden Tag von 9 bis 15 Uhr selbst gemachte Brotaufstriche und Marmeladen probieren, die zum Teil von Sarahs Mama hergestellt werden. Da im retro ebenfalls viel Wert auf saisonale Produkte gelegt wird, stellt Sarah die Frühstücksteller, das Bircher Müsli und die leckere Stulle immer wieder neu zusammen. Auch beim Mittagstisch erwarten euch täglich wechselnde Leckereien passend zur Saison. Montags bis freitags von 12 bis 14 Uhr könnt ihr hochwertige Gerichte mit Fleisch, vegetarisch oder vegan genießen. Schaut vorbei, denn ein Besuch lohnt sich zu jeder Tageszeit!

IM EIS-TORTENHIMMEL

Ihr denkt, Eis essen und Winter passen nicht zusammen? Fehlanzeige! Die Eis-Torten von Liseis schmecken bei Sonne genau wie an kalten, winterlichen Tagen.

In diesem Jahr hat das Team von Liseis gleich vier himmlische Weihnachtstorten kreiert. Egal ob als Mitbringsel für den Adventskaffee, als Dessert an Heiligabend oder als kulinarisches Highlight auf der Weihnachts- oder Silvesterfeier im kleinen Kreis: Die Torten sind die perfekte süße Nascherei für die Vorweihnachtszeit. Ihr könnt zwischen Schwarzwälder Kirsch-, Marzipan-, Fürst Pückler- oder der Kinder-Eis-Torte mit dem typisch blauen Schlumpfeis wählen. Sollte eure Lieblings-Kombi nicht dabei sein, könnt ihr euch eure ganz persönliche Torte gestalten – das geht bei Liseis übrigens über das gesamte Jahr hinweg. Dabei sind eurer geschmacklichen und optischen Fantasie keine Grenzen gesetzt: egal, ob mehrstöckige Hochzeitstorte mit echtem 24-karätigem Gold verziert oder der klassische Schokoladen-Traum. Auch bei der Größe könnt ihr zwischen kleineren Varianten für circa acht Personen bis hin zu größeren für bis zu 50 Portionen wählen. Alle Tortencreationen könnt ihr euch übr-

gens in vegan und nicht vegan schmecken lassen. Wenn euch eine ganze Eis-Torte zu viel der Schlemmerei ist, hat das Team von Liseis noch eine Köstlichkeit gezaubert. Neu in der Theke ist die italienische Spezialität Tartufo aus Vanilleeis mit flüssigem Schokokern und Kakaopulver. Bei Liseis wird das Tartufo – wie alle Eissorten – selbstgemacht. Das eiskalte Eis schmilzt zucker-süß auf eurer Zunge und wird mit dem samtigen Kakao perfekt abgerundet. Passt hervorragend zum heißen Punsch oder Tee oder als Nachtisch zum Espresso. Bestellen könnt ihr Tartufo und Torten ganz einfach per Mail an weihnachtstorten@liseis.de.

GEHEIMTIPP

Haltet das Messer vor dem Anschneiden eurer Eis-Torte unter heißes Wasser. Sonst gefriert die kalte Stahlklinge des Messers am Eis und macht euch das Schneiden schwer.



Der Klassiker: die Schwarzwälder-Kirsch-Eis-Torte



Mit Schlumpf on top: die Kinder-Eis-Torte



Vom 26.10.20 -
27.02.2021
machen wir
Winterpause!

Ringstr. 59, 24114 Kiel
info@liseis.de
Tel: 0431-28 97 90 06

Marzipan-Eistorte



Nuss-Sahne-Parfait mit Marzipan-decke

Schwarzwälder-Kirsch-Eistorte



Sahne-Parfait Schoko-Parfait mit Sauerkirschen und Schokoraseln

Fürst-Pückler-Eistorte

Erdbeereis Vanilleeis Schokoeis Erdbeersoße Sahne



Kinder-Eistorte



Erdbeereis Schlumpfeis Schokotopping bunte Streusel

NEU NEU NEU

Tartufo-Kugel



Rieseneiskugel (wahlweise aus Vanille, Erdbeer oder Kokoseis) mit Kakao bestäubt und mit flüssigem Schokokern

Individuelles Highlight

alle Torten vegan oder nicht vegan

Torten Größen

8 oder 15 oder 22 Personen

Torten Bestellung

per Mail an weihnachtstorten@liseis.de oder persönlich vor Ort

Torten Abholtermine

23.12.20 12:00 - 17:00
24.12.20 12:00 - 13:00

Torten Bezahlung

per Überweisung bis 7 Tage vor Abholung

weitere Infos und Preise auf www.liseis.de



CHRISTMAS TIME & EISSTOCKSCHIESSEN

Zur Weihnachtszeit hat sich das **Hotel Altes Stahlwerk** in Neumünster etwas ganz Besonderes ausgedacht: Von Montag bis Freitag bekommt ihr für 66 Euro pro Person (am Samstag für 69 Euro pro Person) ein festliches Weihnachtsbuffet im Restaurant 1500°C. Zur Begrüßung gibt es einen heißen Glühwein oder Punsch aus der Holzhütte, im Anschluss könnt ihr die kulinarischen Köstlichkeiten am weihnachtlich gedeckten Tisch genießen. Ebenfalls im Angebot enthalten sind die passenden Weine, Biere, Mineralwasser und Softgetränke für drei Stunden sowie Kaffee- und Teespezialitäten. Für die Portion Extra-Gaudi könnt ihr zusätzlich eine Stunde Eisstockschießen auf der hauseigenen Eisstockbahn buchen. Das Prinzip ist es, mit einem Stock so dicht wie möglich an einem bestimmten markierten Punkt zu landen. Hier kann nach Lust und Wettkampflaune gespielt werden (nur auf Vorbestellung, 115 Euro pro Stunde, ab acht Personen). Ihr möchtet das Spiel mit einem Guide, Siegerehrung und Pokal spielen? Auch das ist möglich – ganzjährig, outdoor und indoor ab 20 Personen für 39 Euro pro Person. Mehr Infos und Buchungen unter www.altes-stahlwerk.com.

EIN FISCHBRÖTCHEN GEHT IMMER

Nicht nur im Sommer – Fischbrötchen gehen zu jeder Jahreszeit. Wir zeigen euch, wo ihr auch noch eines bekommt, wenn die Temperaturen sinken und die kalte Jahreszeit Einzug hält.



MOBY

Direkt an der Kiellinie bekommt ihr umgeben von Strandkörben leckere Fischbrötchen verschiedenster Art. Mit selbstgemachten Saucen und mit viel Liebe werden sie für euch in dem Container an der Reventlouwiese zubereitet. Neben den Fischbrötchen findet ihr hier auch deftige Fish and Chips und knusprige Pommes. Mit kühlem Bier, Limo, oder bei eisigen Temperaturen lieber mit heißem Kaffee dazu – genießt die frische Brise, das Meer und den Fisch.

KOMBÜSE BLÜCHER

Die Kombüse Blücher ist seit Juli neu in Kiel. Auf der Blücherbrücke, mit einem großartigen Blick auf die Förde, könnt ihr euch durch ein umfangreiches Angebot schlemmen. Für jeden Ge-

schmack ist etwas dabei vom Lachsburger über knusprig-leckeren Backfisch bis zum Hamburger oder der Currywurst für die Banausen, die mal keinen Fisch möchten. Für die etwas Süßeren gibt es zum Nachtisch ein leckeres Stück Kuchen – klingt nach einem guten Ausflug.

HAFEN-KIOSK GOLDFISCH

Immer lange Schlangen sieht man vor dem Hafen-Kiosk am Olympiazentrum in Schilksee. Auch bei der steifsten Brise trauen sich viele hier raus und verbinden ein köstliches Fischbrötchen mit einem Spaziergang am Strand. Mit frischen, knackigen Brötchen, himmlischem Relish und ganz eigenen Kreationen gehen diese Fischbrötchen über den Standard hinaus. Daneben gibt es eine große Auswahl an weiteren Fischspezialitäten – wir wünschen guten Appetit.

ALTES STAHLWERK

NEUMÜNSTER



SILVESTER 2020

Ein Fest purer Sinnlichkeit und Lebensfreude

Mit einem Glas Sekt heißt Sie das STAHLWERK-Team, sowie das GUSTAVS-Team um 18:30 Uhr im Restaurant 1500°C herzlich willkommen. Das erlesene Menü wird Ihnen in 5 Gängen serviert und verspricht kulinarische Genüsse. Mit einem glamourösen Feuerwerk vor dem Hotel begrüßen wir mit Ihnen das Jahr 2021 (Ende: 00:30 Uhr).

Unser Gala-Menü sowie unser Silvester-Arrangement finden Sie online unter:
www.altes-stahlwerk.com

Reservieren können Sie täglich in der Zeit von 09:00-18:00 Uh per Telefon 04321-55600 oder per E-Mail: info@altes-stahlwerk.com.

FOLLOW US & TAG US

ON FACEBOOK & INSTAGRAM



Altes Stahlwerk JoPi Hotel GmbH

Rendsburger Straße 81 | 24537 Neumünster
Tel. 04321 55600 | info@altes-stahlwerk.com
www.altes-stahlwerk.com

Sitz der Gesellschaft: JoPi Hotel GmbH
Nordhackstedter Str. 8a | 24980 Hörup



STEAKS UND TAPAS MIT ABSTAND

Mit einer neuen Tapas-Karte, einem eigenen Corona-Hygienekonzept und neuem modernen Gastbereich zur Holtenauer Straße erweitert das beliebte Restaurant am Dreiecksplatz sein umfangreiches Angebot.

Der moderne sonnige Gastbereich zur Holtenauer Straße, der gerade Eröffnung gefeiert hat, ist das neue räumliche Highlight vom **Steak House Nr. 1**. Bewusst im Kontrast zum gemütlich urigem Ambiente des Steak-Houses gehalten, lassen sich hier die leckeren Spezialitäten der neuen Tapas Karte genießen. Hausgemachte Maniok Sticks mit einer Vanille-Tonkabohne-Majo, Chorizo-Paprika Pfännchen, Garnelen mit Knoblauch und Chili, „Pimientos de Padrón“ und viele weitere leckere Tapas eignen sich nicht nur wunderbar als Vorspeise, sondern laden zum Teilen und Probieren ein.

Die beste Qualität steht im Familienbetrieb in zweiter Generation weiterhin an oberster Stelle. Neben Steaks in seinen verschiedenen Variationen von den besten Weidegründen der Welt bietet Inhaber Alexander Pokorny seinen Gästen ein wechselndes Angebot ausgesuchter Spezialitäten an, zu denen besondere Schnitte wie das Flat Iron und das Flank-Steak genauso gehören wie saisonale (winter-) Klassiker und einen täglich wechselnder Mittagstisch. „Außerdem möchten wir unseren Gästen neben den Fleisch-Spezialitäten des Hauses auch vegetarisch/vegane Alternativen wie unseren veganen Burger und verschiedene vegetarische Tapas anbieten“, sagt Pokorny. Am stylischen neuen Trasen können Gäste speisen oder den Abend bei einem Glas Wein oder Gin Tonic serviert mit Wacholderbeeren, Stangenzimt oder Sternanis ausklingen lassen.

STEAK-HOUSE *NI*

JETZT AUCH TAPAS:

verschiedene Variationen von spanischen, deutschen und südamerikanischen Tapas

JEDEN MONTAG AB 15:00 UHR:

*American Spare Ribs in Tomaten-Chili-Honigsoße und Pommes Frites
p.P. 18,50 €*



Beste Qualität steht bei uns im Steak-House Nr. 1 an oberster Stelle. Wir freuen uns darauf, Ihnen neben unseren Steaks von den besten Weidegründen der Welt auch kreative Salatvariationen von der Karte, frisches Gemüse vom Grill, hausgemachte Soßen, saisonal abgestimmte Gerichte und verschiedenste Steaks zum Experimentieren von unserer Angebotskarte anbieten zu können – ebenso wie unseren Mittagstisch mit täglich wechselnden leckeren Gerichten jeweils von 11:30 Uhr bis 15:00 Uhr.

Wir freuen uns auf Sie!



Steak-House Nr. 1
Preußerstraße 4-6
24105 Kiel

Unsere Öffnungszeiten sind:
Mo. – Fr. 11:30 – 22:00 Uhr
Sa. – So. 12:00 – 22:00 Uhr

Reservierungen nehmen wir gerne telefonisch entgegen unter 04 31 – 568 373 oder online unter www.steakhouse-nr1.de





WILDE ZEITEN IM L.O.K.S.

Oliver Auchs Restaurant **L.O.K.S.** befindet sich im ausgedienten Einfelder Bahnhof, schön gelegen zwischen dem Einfelder See und dem Naturschutzgebiet Dosenmoor. Sowohl in dem stilvollen Innenbereich als auch auf der gemütlichen Terrasse kann man die deutschen, internationalen und veganen Gerichte in originellen Kombinationen genießen. Sie alle werden vorwiegend aus regionalen Produkten, die Oliver Auch mit besonderen Zutaten aus aller Welt vereint, ohne künstliche Zusatzstoffe frisch zubereitet. So bekommen die Gäste beste Qualität serviert und es geht bei jedem Besuch auf eine kulinarische Entdeckungstour mit Spezialitäten, die einem vertraut vorkommen und doch wahre Gaumenabenteuer sind. Im November nimmt euch das L.O.K.S. mit auf eine wilde Reise, denn dann stehen allerlei leckere Wildgerichte auf der Speisekarte: vom Fasanenbrüstchen über Wildschweinkeule bis hin zu zartem Hirschragout. Passend zur Jahreszeit und serviert mit saisonalen Beilagen. Wer lieber zu Hause essen möchte, der kann sich alle Gerichte von der Speisekarte – selbstverständlich auch die der aktuellen Wildkarte – direkt im Restaurant abholen. Oliver Auch und sein Team bieten auch Catering an. Büffets können schon ab zehn Personen geliefert werden. Weitere Infos unter www.loks-restaurant.de.



Foto: iStock / Getty Images Plus / photocompage

LEIDENSCHAFTLICH. ORIGINELL. KULINARISCH. SCHLEMMEN.



L.O.K.S.
RESTAURANT

**WIR FREUEN
UNS SIE ZU
VERWÖHNEN**

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

IM EINFELDER BAHNHOF
Einfelder Schanze 3
24536 Neumünster

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



Nothilfe Jemen Jetzt spenden!

Die humanitäre Lage im Jemen ist katastrophal. Drei von vier Einwohnern des Landes sind auf Hilfe angewiesen. Aktion Deutschland Hilft steht den Menschen zur Seite. Mit Lebensmitteln, Trinkwasser und Medikamenten. **Helfen Sie den Menschen jetzt – mit Ihrer Spende!**

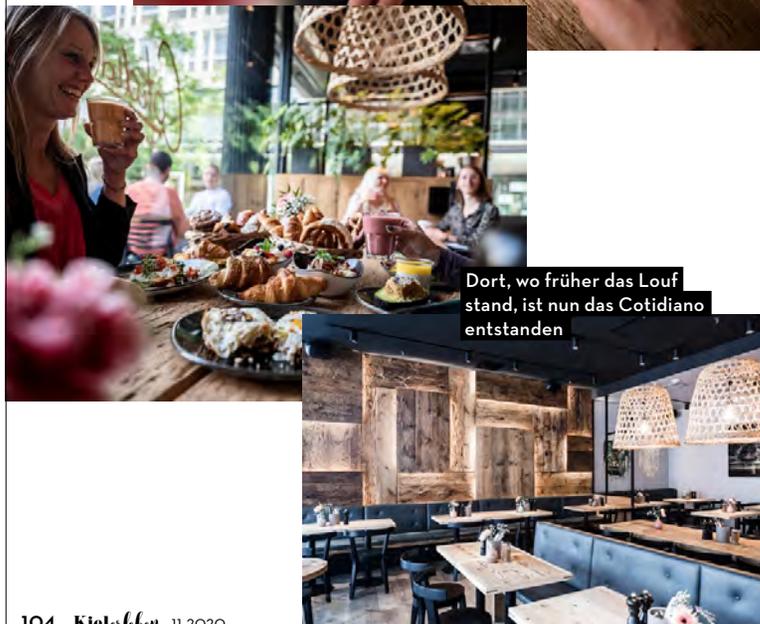
 Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30
Online spenden unter: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



FRISCHER WIND IN KIELS GASTROSZENE

Mathias Apelt wird flügge, stattdessen schwingt jetzt Sternekoch Arne Linke im Restaurant Ahlmanns den Kochlöffel. Aus dem Adelfes in Bredenkamp wird das Landhaus und statt ins Louf geht man jetzt ins Cotidiano.

In den vergangenen Jahren kochte Mathias Apelt in Kiels einzigem Sternerestaurant, dem Ahlmanns im Romantik Hotel Kieler Kaufmann. Nun wagt der 44-Jährige einen Wechsel und stellt ein eigenes Projekt auf die Beine: In seinem Restaurant Flygge, das in die alten Räumlichkeiten des Treibguts an der Kiellinie ziehen wird, möchte er statt Sterneküche Bodenständigeres und naturbelassene Gerichte anbieten. In den kommenden Monaten werden er und sein Team, das unter anderem aus seiner Partnerin Britta Künzl und zwei weiteren ehemaligen Köchen aus dem Ahlmanns besteht, der Location einen eigenen Anstrich verleihen. Was bleibt, ist natürlich der unschlagbar schöne Blick auf die Förde, auf alles, was da kommen wird, warten wir gespannt.



Dort, wo früher das Louf stand, ist nun das Cotidiano entstanden



Arne Linke übernimmt das Zepter am Herd des Sternerestaurants Ahlmanns



DER EINE GEHT, DER ANDERE KOMMT

Sterne- und Spitzenkoch Arne Linke kehrt in den Norden zurück und bereichert das Gourmet-Restaurant Ahlmanns im Romantik Hotel Kieler Kaufmann mit seiner vielfach ausgezeichneten Haute Cuisine. Letzte Station des gebürtigen Hamburgers war das Sternerestaurant Clara in Erfurt, dessen Michelin-Stern er erfolgreich verteidigte. Gleiches hat er nun im Ahlmanns vor. Kreativität und reichhaltige Erfahrungen bringt der 35-Jährige dafür unter anderem durch seine Zusammenarbeit mit Sterneköchen wie Christian Rach, Robert Stolz, Jens Rittmeyer und Matthias Diether mit. Sein Kochstil? „Moderne Produktküche, die sich auf das Wesentliche konzentriert – weltoffen, saisonal, kreativ!“ Das Gourmet-Restaurant Ahlmanns ist ab dem 18. November wieder geöffnet und wird dann wie bisher von Mittwoch bis Samstag ab 18.30 Uhr Gäste empfangen. Großes vorgenommen hat sich auch Enrico Dimmer, der aus dem Adelfes in Bredenkamp nun das Landhaus macht. Der Gastronom, der unter anderem fünf Jahre lang das Bürgerhaus in Kronshagen leitete, plant sein Restaurant Ende November zu eröffnen. Bis dahin soll der Innenbereich modernisiert und die Karte erstellt werden. Regionale Produkte werden bei der Zubereitung der Speisen im Vordergrund stehen.

AUF GUTE NACHBARSCHAFT!

Frischer Wind weht ebenfalls an der Kiellinie. An der Stelle, an der viele Jahre eine echte Kieler Institution – das Louf – stand, eröffnete kürzlich das Cotidiano. Nach umfassenden Umbaumaßnahmen soll hier ein neuer Treffpunkt mit Wohlühl-Atmosphäre entstehen. Ob zum Lunch oder zum Sonntagsbrunch, zum Frühstück vor der Arbeit oder zum After-Work-Dinner – in dem ganztagig geöffneten Restaurant erwarten die Gäste hausgemachte Speisen aus hochwertigen Zutaten, oft in Bio-Qualität. Etwa die Hälfte der Gerichte auf der Karte sind vegetarisch oder vegan und sollen besonders Menschen, die Wert auf eine gesunde und gleichzeitig leckere Ernährung Wert legen, begeistern. So das Konzept des „Nachbarschaftsrestaurants“, das es bereits an sechs Standorten in Süddeutschland gibt. Willkommen in Kiel und auf gute Nachbarschaft!

DAS BELIEBTE MEIN ZAUBERTOPF
WEIHNACHTS-SPEZIAL
IST ENDLICH DA!

AB SOFORT IM HANDEL ODER IM SHOP

NEU!

NUR
9,99 €

LIMITIERTE AUFLAGE

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

Wunderbare
Adventsstimmung
auf **164 Seiten!**



gönn' dir was!

JETZT GLEICH BESTELLEN: WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE

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



NUSS- GEKÜSST

Was darf im Herbst und Winter nicht in einer guten Küche fehlen? Richtig: Nüsse! Wir zeigen euch vier leckere Rezepte für den extra Biss.

NUSSWAFFEL-SANDWICHES MIT NUSS-NUGAT-FÜLLUNG

Zubereitungszeit 40 Min.

Zutaten für 20 Stück

- 400 g Zartbitterschokolade, in Stücken
- 80 g Kakaopulver
- 140 ml Milch
- 100 g Zucker
- 60 ml Rapsöl
- 100 g gehackte Haselnüsse
- 100 g Butter, in Stücken
- 100 g brauner Zucker
- 3 Prisen Salz
- 1 Ei
- 200 g Mehl Type 405
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 1 TL Backpulver

Außerdem:

Hörncheneisen oder gekaufte Waffeln

Zubereitung

1. Die Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kakao und 120 ml Milch gut unterrühren. Zucker, Öl und gehackte Haselnüsse dazugeben und vermengen.

2. Butter, braunen Zucker, Salz, übrige Milch sowie Ei vermengen. Mehl, gemahlene Haselnüsse und Backpulver zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig etwa 40 walnussgroße Teigkugeln formen und im Hörncheneisen backen.

3. Je eine ausgekühlte Waffel mit Nusscreme bestreichen und mit einer zweiten Waffel zu einem Doppeldecker zusammensetzen. Sofort genießen.

Tipp: Die Nusswaffeln könnt ihr nach Belieben mit weiteren Nüssen garnieren. Dazu grob gehackte Nüsse in einen tiefen Teller geben und die Waffeln mit dem Rand hindurchrollen.





NUSSKNACKER

Zubereitungszeit 1 Std.

Zutaten für 30 Stück

- 450 g Haselnusskerne
- 300 g Zucker
- 3 TL Butter
- 3 EL flüssiger Honig
- 300 g Zartbitterkuvertüre

Zubereitung

1. Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Haselnüsse im heißen Ofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech auf mittlerer Schiene etwa 15 Min. rösten, danach auf ein Handtuch geben und damit die Nusshäutchen abreiben. Nüsse zurück auf das Blech geben und im Ofen warmhalten.

2. Zucker mit 100 ml Wasser in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze langsam schmelzen. Die Mischung so lange köcheln, bis sie beginnt, sich goldbraun zu verfärben.

3. Butter und Honig zum Kara-

mell geben und so lange weiter Hitze zuführen, bis die Masse eine homogene Konsistenz hat. Warme Nüsse hinzugeben und unter Rühren komplett mit Karamell überziehen. Dabei darauf achten, dass das Karamell nicht zu dunkel und damit bitter wird.

4. Masse mithilfe von 2 Löffeln in Form von etwa 30 kleinen Talern auf mit Backpapier belegte Bleche setzen.

5. Kuvertüre grob hacken und über einem Wasserbad unter Rühren schmelzen. 2 Bögen Backpapier bereitlegen. Sobald die Kuvertüre flüssig ist, je 1–2 TL davon auf das Backpapier geben und die Nusstaler darauflegen.

6. Die Nusstaler auskühlen lassen und zwischen Butterbrotpapier geschichtet in einer Blechdose aufbewahren. So sind sie 4–6 Wochen haltbar.

DIREKT AM
YACHTHAFFEN LABOE
KIELER FÖRDE
GANZJÄHRIG
GEÖFFNET

buero94.de



Casa Tripaldi

RISTORANTE · PIZZERIA

Fördewanderweg 2 · 24235 Laboe

Telefon: (0 43 43) 42 42 0

E-Mail: casatripaldi@t-online.de

www.casa-tripaldi.de

PINIENKERN- MAKRONEN MIT SCHOKOFÜSSCHEN

Zubereitungszeit
1 Std. 30 Min.

Zutaten

- 140 g Pinienkerne
- 2 Eiweiß
- 120 g Zucker
- Abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 100 g Zartbitterkuvertüre

1. Backofen auf 140 Grad/Gas Stufe 1 vorheizen. 100 g Pinienkerne fein hacken, die restlichen Pinienkerne zum Bestreuen beiseitelegen. Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker zugeben. Der Eischnee sollte fest und glänzend sein. Gehackte Pinienkerne und die

abgeriebene Orangenschale zugeben und unterrühren.

2. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die restlichen Pinienkerne auf die Häufchen streuen und die Makronen im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen. Mit der gesamten Makronenmasse so verfahren. Die Pinienkernmakronen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3. Zartbitterkuvertüre hacken und langsam im Wasserbad schmelzen. Die Pinienkernmakronen mit ihrem Boden in Kuvertüre tauchen und auf einem Kuchengitter abtropfen lassen.



AROMATISCHE WALNUSSMAKRONEN

Zubereitungszeit
15 Min., 1 Std. Gesamtzeit

Zutaten für 30 Stück

- 200 g Walnusskerne
- 15 g Stärke
- 4 Eiweiß, (Zimmertemperatur)
- 200 g Zucker

Zubereitung

1. Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Walnüsse klein hacken und mit Speisestärke vermengen.

2. Eiweiß schaumig schlagen, Zucker einrieseln lassen, Walnüsse dazugeben und kurz unterheben, bis alles vermengt ist.

3. Mit 2 Teelöffeln kleine Nocken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Im vorgeheizten Backofen die Makronen etwa 45 Min. backen.



Rezept-Ideen aus der aktuellen „LandGenuss Weihnachtsbäckerei“. Für 5,50 Euro im Zeitschriftenhandel oder über www.falkemedia-shop.de.

Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit



Gleich bestellen:

☎ 0711 / 72 52-291

@ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

Bestellnummer: LG12ONM

Bild: Stock, Adobe/ tirachard



KUNST & AUSSTELLUNGEN

Im November dreht sich bei den Ausstellungen alles um die Natur und persönliche Sehnsüchte



DIE LIEBE ZUM MEER

Die Ausstellung „Zum Meer“ gibt einen Überblick darüber, auf welche unterschiedliche Weise zeitgenössische Kunst dem Meer und den Küstenlandschaften im Norden begegnet. Die große stilistische Freiheit, die heute in der Kunst gewährt wird, bringt mit sich, dass gleichzeitig ganz realistische und impressionistische, surrealistische und nahezu abstrakte Bilder vom Meer gemalt werden und somit alle nur möglichen Facetten des Maritimen ihren künstlerischen Ausdruck finden können. Noch keine Epoche der Kunstgeschichte zuvor ermöglichte eine solche Darstellungsvielfalt wie die heutige. Die ausgestellten Skulpturen und Gemälde ähneln sich in der Absicht, dem Meer bevorzugt heitere oder gar skurrile Züge abzugewinnen. Kurator Alf Hermann zeigt noch bis zum 15. November Positionen verschiedener Künstler*innen in der Ausstellung „Zum Meer“. Weitere Infos gibt es unter www.kunsthhaus-kappeln.de. Die Ausstellung ist Donnerstag bis Sonntag geöffnet von 11 bis 17 Uhr.

bis 15. November • Kunsthhaus Kappeln

SEHNSÜCHTE

Für die Installation ihres Blumenmeeres befragte die Künstlerin und Goldschmiedin Janine Turan viele unterschiedliche Personen nach ihren ganz persönlichen Sehnsüchten. Aus dieser Umfrage sind insgesamt 100 Blumenunikate entstanden, die jeweils einen Sehnsuchtsbegriff auf einer Messingronde in ihrem Stempel tragen. Tatkräftige Unterstützung erhielt Turan durch den Holzbildhauer Peer Oliver Nau. Gemeinsam fertigten sie mit der Kettensäge über Wochen jede einzelne Blume aus sechs Zentimeter starkem Fichtenholz. Begleitet wird die Ausstellung „Blumen der Sehnsucht“ von den frechen Holzobjekten des Schattiner Künstlers. Peer Oliver Nau zeigt starke Frauenbüsten und farbenfrohe Skulpturen, die sich auf viele Betrachter*innen freuen.

bis 18. November • Kunstraum B



Foto: Ben Thiesen



Schwentine bei Klausdorf,
Carl Arp, 1899



Bahnhofsvorplatz in Kiel,
Friedrich Mißfeldt, 1929

KIELER FÖRDE

Die neue Ausstellung im Stadtmuseum Warleberger Hof widmet sich der „Malerei in Kiel um 1900 unter dem Einfluss des Impressionismus“. Die französische Malerei des Impressionismus revolutionierte in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts die akademische Kunst Europas. Direkt in der Natur wurden stimmungsvolle Momentaufnahmen gemalt. Auch viele norddeutsche Maler*innen waren von der neuen Kunstrichtung fasziniert und ließen sich in Paris ausbilden. Vor allem Hans Olde führte in Schleswig-Holstein die neuartige Freilichtmalerei ein, die sich bald in einer regionalen Ausprägung weiterentwickelte. Das Kieler Stadtmuseum Warleberger Hof präsentiert in seiner Ausstellung rund 70 Werke verschiedener Künstler*innen aus dem eigenen Sammlungsbestand. Sie zeigen eine eigenständige norddeutsche Freilichtmalerei mit heimatlichen Motiven.

bis 7. März 2021 • Stadtmuseum Warleberger Hof

Foto: Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseum

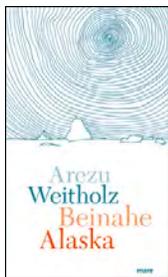
BUCHTIPPS

AREZU WEITHOLZ

ABSCHIED VOM PERFEKTEN

„Beinahe Alaska“ erzählt von einer Reise, die einen anderen Verlauf als geplant nimmt. Ein Abweichen, d. h. eine Umkehr von der eigentlichen Passage zeigt dadurch den Reisenden andere Möglichkeiten. Das beinahe Ankommen kann eine Bereicherung im Leben sein. Die Erzählerin soll an einer Expeditionskreuzfahrt teilnehmen, um die Arktis zu fotografieren. Die Schiffspassage soll von der Südspitze Grönlands nach Alaska führen. Diese Reise kommt der Fotografin gerade recht. Denn sie ist gerne unterwegs und meint ihr Zuhause. Der Blick zurück, besonders der familiäre Verlust, wirkt schmerzhaft.

Doch nimmt sie all ihre Emotionen und Gedanken mit an Bord. Da das Eis unberechenbar ist, muss neuer Kurs genommen werden und es geht Richtung Neufundland. Dennoch plant die Crew auf der Passage einige Landausflüge an. Die Erzählerin sucht meistens den Abstand und beobachtet die Menschen. Ihr Fokus wandert aber auch zu



Arezu Weitholz: Beinahe Alaska, mare Verlag,

20 Euro, www.buchhandlung-friedrichsort.de, www.leseschatz.com, PS: Leseschatz gehört zu den fünf besten Buchhandlungsblogs 2020! #Bubla20

TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT



sich selbst. Sie möchte die Umgebung nicht mehr durch ein Fernglas oder Objektiv wahrnehmen. Durch diesen Fernrohr-Blick vergrößert man zwar etwas, minimiert aber dadurch den Ausschnitt und verkleinert seine Welt. Sie beginnt zu zeichnen und merkt, wie hilfreich es ist, etwas wegzulassen. Der Blick auf die Figuren ist mit viel Empathie beschrieben und die Reise mit den ganzen Facetten ist lebendig erzählt. Die Autorin versteht es, mit Hilfe der Sprache und ihren Bildern, Emotionen und Gedanken zu erwecken.

SUSANNE BRAUN

IDYLLE ISLAND

„In einer Zeit, in der das Reisen nicht so einfach ist, helfen gute Bücher über das Fernweh hinweg. Das Buch verbindet zwei meiner Leidenschaften: den kalten Norden und Pferde. Gleichzeitig liest man die Geschichte einer mutigen Frau, die ihren



Traum in Island verwirklicht. Seichte Lektüre, inspirierende Geschichte und ein bisschen Reisefieber – das perfekte Material für einen gemütlichen Abend auf dem Sofa.“

Mirjam Stein, Redakteurin

Susanne Braun: Die Insel der wilden Träume, Eden Books, 16,95 Euro

das retro.
saisonal & regional

Neueröffnung
Café & Bar

Frühstück | Mittag | Kuchen | Drinks

Seit **Oktober** **Öffnungszeiten**
Mo – So: 09:00 - 23:00 Uhr

Ihr findet uns im **metro** Stadthaus



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

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

mit uns können Sie reden

pro familia
Schleswig-Holstein

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



DAS LETZTE BAND

Theaterdirektor Markus Dentler spielt das berühmte Solo des Nobelpreisträgers Samuel Beckett. Regie führt Ivan Dentler. Protagonist Krapp, ein alter Schriftsteller, lauscht seinen Tonbändern, auf denen er alljährlich die Erlebnisse des vergangenen Jahres aufgezeichnet hat, und kommentiert diese Aufzeichnungen immer von Neuem. Er lacht über sich selbst, und immer wieder spult er das an seinem 39. Geburtstag aufgenommene Band zurück, um einen vielleicht glücklichen Augenblick zu rekapitulieren – eine Liebesbeziehung. Karten kosten 25 Euro, ermäßigt 18 Euro und sind bei der Konzertkasse Streiber, Tel.: (0431) 914 16, oder im Theater Die Komödianten, Tel.: (0431) 55 34 01, erhältlich.

6.–28. November • „Das letzte Band“, Theater Die Komödianten



ERSTES CHORKONZERT MIT VERDI

Mit Giuseppe Verdis exquisiten „Quattro Pezzi Sacri“ und thematisch passenden Chören aus den Verdi-Opern „I lombardi“, „Nabucco“ und „Macbeth“ gestaltet der Opernchor am 1. und 2. November ein eigenes Chorkonzert mit Klavierbegleitung im Konzertsaal am Kieler Schloss und meldet sich aus dem temporären Berufsverbot zurück. Die musikalische Leitung liegt in den bewährten Händen von Chordirektor Lam Tran Dinh. Am Klavier begleitet Solorepitor John Spencer. Karten gibt es für 13 bis 25 Euro unter Tel.: (0431) 90 19 01 oder www.theater-kiel.de.

1. + 2. November • „Quattro Pezzi Sacri“, Konzertsaal im Kieler Schloss



ABSTANDSHALBER!

Anstand und Abstand unterscheiden sich nur durch einen Buchstaben. „Und ob wir auf der Bühne mit anständigem Abstand ständig Anstehen oder abstandsbedingt etwas anstellen oder aus Anstand doch lieber abstellen, das entscheidet wie immer das Publikum“, so die Köpfe hinter dem Improtheater Szenenexpress. Aus dem Moment heraus entstehen wunderliche Geschichten, herzerwärmende Lieder, schnelle und lebhaft Szenen. Das Publikum lässt die Spielenden auf der Bühne mit seinen Vorgaben immer wieder und immer neu durch frohe Situationen und menschliche Abgründe schlittern. Der Eintritt kostet im Vorverkauf 12 Euro plus Gebühr, Karten gibt es im KulturForum oder bei der Tourist-Information.

8. November, 20 Uhr • Improtheater Szenenexpress, KulturForum



EIN BRAUTKLEID UND EIN WEIHNACHTSMÄRCHEN

Anstatt die Hochzeitsnacht zu genießen, stellt ein frischgebackener Ehemann – von Beruf Controller – mit wenig Sinn für Romantik heimlich das sündhaft teure Brautkleid seiner Angetrauten zum Wiederverkauf ins Internet. Leider unterläuft ihm dabei ein folgenschwerer Fehler ... Am nächsten Morgen hat das Kleid eine neue Besitzerin, und es beginnt eine abenteuerliche Odyssee. Ob das Brautkleid überhaupt noch Glück bringen kann, erfahrt ihr bis zum 15. November bei „Dat Bruutkleed“. Im Anschluss erwartet eine fröhlich-bunte Version vom tapferen Schneiderlein in hoch-

deutscher Sprache alle großen und kleinen Märchenfans ab 4 Jahren im Theater am Wilhelmplatz. „Patsch! Sieben auf einen Streich!“ So startet das große Abenteuer des Schneiderleins Paul, dem eine Prinzessin, zwei Riesen und sogar ein Einhorn begegnen. Und es beweist mit Mut und List, dass es wahrhaft doch ein „Tapferes Schneiderlein“ ist. Tickets und Spielplan unter www.nbkiel.de sowie an allen bekannten VVK-Stellen oder unter Tel.: (0431) 90 19 01.

ab November • Niederdeutsche Bühne Kiel

KINOTIPP

**WOMAN:
2000 FRAUEN.
50 LÄNDER.
1 STIMME.**



Yann Arthus-Bertrand und Anastasia Mirova haben über 2000 Frauen in 50 Ländern getroffen und gefragt, wie es ihnen geht, was sie bewegt, welche Träume und Hoffnungen sie haben. Es sind Stimmen voller Hoffnung und Mut, voller Liebe und Leben, aber auch des Schmerzes und der Wut, die sie eingefangen haben. Vom Kongo bis Mozambique, von Afghanistan bis Syrien. Entstanden sind daraus ein Film und ein großartiges Foto-Projekt, das Frauen eine Stimme gibt und erzählt, was sie heute bewegt. Neben den eindrucksvollen Porträtaufnahmen und berührenden Interviews

mit Frauen aus allen Bevölkerungsschichten und Winkeln der Erde bereichern Journalist*innen, Männer und Frauen aus dem öffentlichen Leben mit Essays und Gesprächen den Band, darunter auch die Forscherin Jane Goodall. Dazu geben Grafiken und Statistiken noch mehr Hintergrundwissen weiter, übersichtlich und kurzweilig aufbereitet. Das Buch spricht genau die Themen an, die bei Frauen ein Leben lang für Unsicherheiten sorgen. Anfang des Jahres erschien das Buch, ab dem 12. November kommt auch der Film in die Kinos. In Kiel läuft er zum Beispiel im Studio Kino.

KINOSTARTS IM NOVEMBER



RESISTANCE - WIDERSTAND

Während des Zweiten Weltkriegs und der Besetzung Frankreichs durch das Deutsche Reich engagiert sich der orthodoxe Jude Marcel Marceau, der später als Pantomime weltbekannt werden soll, im Widerstand Frankreichs. Marceau nutzt dabei seine Pantomimen-Ausbildung, um Waisenkindern, deren Eltern dem Holocaust zum Opfer fielen, bei der Flucht zu helfen und sie so vor den Rassegesetzen und den Konzentrationslagern der Nazis zu bewahren. Doch dafür muss er gemeinsam mit der Aktivistin Emma in den Untergrund gehen und in höchster Gefahr leben. Denn der lokale Gestapo-Chef Klaus Barbie setzt alles daran, die Gruppe zu zerschlagen ...

Start: 5. November



DRIVEWAYS

Kathy muss sich im Haus ihrer verstorbenen Schwester um den Nachlass kümmern. Doch mit dem, was sie dort erwartet, hat sie nicht gerechnet. Während Kathy missmutig die Ärmel hochkrepelt und beim Entrümpeln erkennt, wie wenig sie über ihre ältere Schwester wusste, versucht ihr schüchterner Sohn Cody in der fremden Stadt die Zeit totzuschlagen. Als er den zunächst abweisenden Nachbarn Del, einen 83-jährigen Witwer und Kriegsveteranen, näher kennenlernt, nimmt der Sommer für Mutter und Sohn einen unerwarteten Verlauf voller überraschender Wendungen, ungewöhnlicher Freundschaften und einem neuen, positiven Blick auf die Zukunft.

Start: 12. November

Foto: Warner Bros. Entertainment Inc.

Foto: Tobis Film GmbH

Astrologe Banger

Die Persönlichkeit Ihres Kindes

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

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

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

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

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

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

Gerne beraten wir Sie.

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



JAPANISCH INSPIRIERT

NEUE AUSSTELLUNG IM POPUP PAVILLON

Schon immer verspürte Mechthild Menne-Schönheit eine starke Affinität zur japanischen Kunst und Kultur. Besonders ihr mehrwöchiger Aufenthalt 2014 in Japan hinterließ bleibende Eindrücke in ihrem künstlerischen Schaffen. Dabei inspirierte sie besonders die spezifische Konzentration auf das Wesentliche in der japanischen Kultur und die darin liegende Harmoniefindung. Zurück in Kiel entstanden Serien abstrakter Formen in offener Komposition. Sie sind mit Rohrfeder oder Pinsel in Zuckerwasseraquarellmalerei sowie als druckgrafische Arbeiten in Zuckertusche und Kaltnadeltechnik ausgeführt. In ihren Arbeiten strebt sie einen spontanen freien, kreativen Prozess an. Im Idealfall geschieht während des Prozesses ein Einswerden mit dem Moment, ein Loslassen, ein Geschehenlassen, das Streben nach Perfektion hört auf. Dabei ist die Leere, die der Pinsel in den freien Formen stehen lässt, signifikant.

ÜBER UMWEGE ZUR KUNST

Der Kunst hat sich Menne-Schönheit autodidaktisch zugewendet. Nach ihrem Studium der Biologie und Chemie in Marburg, ihrer Berufstätigkeit daselbst sowie in Bochum, der Geburt ihrer beiden Töchter fokussierte sie ihr Interesse auf die Kunst und besuchte schon in Bochum das Institut für Grafik und Malerei. An der Hochschule für bildende Künste in Berlin (heute Universität der Künste) wurde sie 1990 als Gasthörerin aufgenommen. Sie nahm auch an verschiedenen Sommerakademien teil, bis sie 1997 in Kiel ihre Ausbildung u. a. bei Peter Nagel (Muthesius Schule) und bei der Kieler Grafikerin Marianne Schlünzen vertiefte. Seit 2011 ist sie Mitglied im BBK Schleswig-Holstein und nahm bereits auf deren Einladungen hin an fünf Landesschauen teil (2011, 2012, 2014, 2018, 2019). Mit der Verleihung des Publikumspreises 2012 in Flensburg auf dem Museumsborg wurde ihr künstlerisches Schaffen gewürdigt.

BUDDHISTISCHE MEDITATION

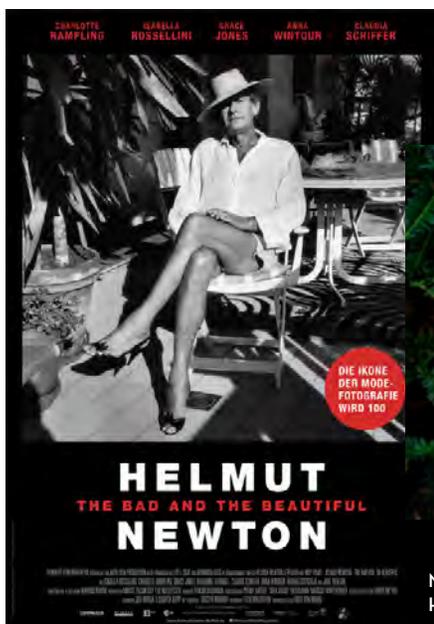
In der Kieler Schau im Pop-up Pavillon präsentiert Mechthild Menne-Schönheit mehrere grafische Serien, Aquarelle, Buchobjekte und eine Bodeninstallation. Am Freitag, dem 13. November, um 16 Uhr, findet eine die Ausstellung begleitende, buddhistische Meditation mit Mitgliedern des ZEN Kreises Kiel statt.

Öffnungszeiten: Dienstag bis Donnerstag 14-17 Uhr, Freitag bis Sonntag 11-17 Uhr. Es gelten die bekannten Hygieneregeln, bitte haben Sie einen Mund-Nasen-Schutz dabei.

Japanisch inspiriert • 1.-24 November
Pop-up Pavillon Alter Markt

NOVEMBERTAGE 2020 IN RENDSBURG

*In diesem Jahr geben die Novembertage, eine Veranstaltungsreihe des Jüdischen Museums in Rendsburg, zahlreiche Einblicke in das vielfältige jüdische Leben in der Vergangenheit und heute. Es erwarten die Besucher*innen dabei abwechslungsreiche Vorträge, Lesungen und Filme.*



Mit ihrem Vortrag „Zweierlei Maß?“ klärt Dr. Ursula Töller über Kriegs- und Nachkriegsungerechtigkeiten auf



Mit einem Film über Helmut Newton starten die Novembertage 2020 am 3. November

Die Novembertage starten mit dem Film „Helmut Newton – The Bad and the Beautiful“, in dem Gero von Boehm die bewegende Lebensgeschichte des weltbekanntesten Fotografen erzählt. Der sehenswerte Film wird am 3. November jeweils um 17 und 19.45 Uhr im Schauburg Filmtheater gezeigt. Mit dem stimmungsvollen Klavierkonzert „Zwischen Schwermut und Sehnsucht – Klavierwerke jüdischer Komponisten des 19. und 20. Jahrhunderts“ werden die Novembertage am 11. November um 20 Uhr in der Christkirche Rendsburg fortgesetzt. Einen Tag später lädt das Jüdische Museum in seine Räume zu dem Vortrag „Zweierlei Maß?“ von Ursula Töller ein. Dr. Töller skizziert in ihrem Vortrag um 19 Uhr das Vorgehen der deutschen Stellen in Polen während des Krieges und gibt einen Einblick in ein Entschädigungsverfahren nach 1945. Ebenfalls im Jüdischen Museum liest die 1981 geborene Autorin und Journalistin Mirna Funk am 18. November um 19 Uhr

aus ihrem Buch „Jüdisch heute“. Sie berichtet in ihrer Lesung von ihrem Alltag als deutsche Jüdin und nimmt die Besucher*innen mit auf eine Reise in eine Welt, über die die meisten viel zu wenig wissen. Mit „Kiss me kosher“ schließt sich am 24. November im Schauburg Filmtheater ein wundervoll-turbulenter Film über Familienbande und die große Liebe die Novembertage 2020 an. Gezeigt wird der Film um 17 und um 19.45 Uhr. Eine weitere Lesung, nämlich „Wir sollten leben“ des Autorenduos Bernd Philipsen und Fred Zimmak, schließt am 26. November im Jüdischen Museum die diesjährigen Novembertage ab. Das Buch führt tief hinein in die schleswig-holsteinische Geschichte, wie der Untertitel „Am 1. Mai 1945 von Kiel mit Weißen Bussen nach Schweden in die Freiheit“ anzeigt.

Novembertage 2020
Tel.: (04331) 44 04 30, www.jmrd.de/novembertage

November- tage 2020

Vorträge, Kino,
Lesungen

3. bis 30.11.2020
Rendsburg

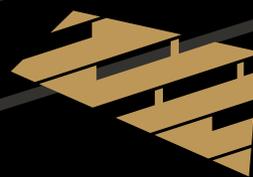


Mi. 18.11.2020

Lesung

Mirna Funk

Mehr unter:
jmrd.de/novembertage



Jüdisches Museum

Landesmuseen SH

 **Sparkasse**

Die Sparkassen sind Partner der
Stiftung Schleswig-Holsteinische
Landesmuseen Schloss Gottorf

Kulturpartner

NDRkultur

**WIR
VERLOSEN**

3 Exemplare von
„Couchsurfing
in China“ auf
kielerleben.de/
gewinnspiel



WIE TICKEN DIE MENSCHEN IN CHINA?

Stephan Orth reist als Couchsurfer mit Vorliebe durch Länder mit einem schlechten Ruf und erkundete zuletzt drei Monate lang China: vom Spielerparadies Macau im Süden bis nach Dandong an der Grenze zu Nordkorea, von Shanghai bis in die Krisenprovinz Xinjiang. Er besuchte Hightech-Metropolen, die mit totaler Überwachung experimentieren, und abgeschiedene Dörfer, in denen fürs Willkommensessen der Hund geschlachtet wird. Er wurde als Gast einer Live-Fernsehshow zensiert und trat fast einer verbotenen Sekte bei. Dabei wurde immer deutlicher, wie sich das Leben hinter den Kulissen der neuen Supermacht gestaltet, welche Träume

und Ängste die Menschen bewegen: Und plötzlich wirkt das schwer durchschaubare China viel weniger fremd, als man vermutet hätte. Stephan Orth, Jahrgang 1979, studierte Anglistik, Wirtschaftswissenschaften, Psychologie und Journalismus. Von 2008 bis 2016 arbeitete er als Redakteur im Reiseressort von SPIEGEL ONLINE, bevor er sich als Autor selbstständig machte. Für seine Reportagen wurde Orth mehrfach mit dem Columbus-Preis ausgezeichnet.

**Stephan Orth • Couchsurfing in China
5. November • Studio Kino**



DAS IST NEU AM THEATER KIEL

Im November feiern drei Theaterstücke am Theater Kiel Premiere: Mit Country Music vom britischen Erfolgsdramatiker Simon Stephens kommt ein intensives Kammerspiel auf die Bühne des Studios im Schauspielhaus, das nach der Zwangspause wieder seine Türen öffnet. Der junge Jamie begeht zahlreiche Verbrechen, landet dafür im Gefängnis und lernt erst Jahre später auf freiem Fuß seine Tochter kennen. In harter und klarer Sprache geht es um Gewalt, Sehnsucht, geplatzte Träume und die Hoffnung auf ein besseres Schicksal. Mit Inga Lausunds „Bin nebenan. Monologe für Zuhause“ werden dem Publikum Einblicke in private Innenräume gewährt, die sonst hinter verschlossener Türe passieren: Gemütlichkeitsrituale gegen Panikattacken, die perfekt geputzte Küche als pseudo-sakraler Raum, Alltagsprobleme und aberwitzige Sinnkrisen, sanierungsbedürftige Innenräume und emotionale Rohrbrüche laden zum Schmunzeln ein. Das Weihnachtsmärchen ist in diesem Jahr Roland Schimmelpfennigs Version von Hans Christian Andersens Märchen „Der standhafte Zinnsoldat“. Der einbeinige Zinnsoldat und die grazile Balletttänzerin verlieben sich, werden auseinandergerissen und finden sich wieder – ein erzählerischer Reisebericht zweier liebenswerter Außenseiter für die ganze Familie mit eigens für die Kieler Inszenierung komponierter Musik. **Den Spielplan, alle weiteren Informationen und die Ticketbuchung findet ihr unter www.theater-kiel.de.**



THEATERGRUPPE LILA PRÄSENTIERT SARTRE

Die studentische Theatergruppe LiLa zeigt ab dem 13. November Jean-Paul Sartres „Bei geschlossenen Türen“ auf der Bühne in der Mensa I in Kiel. Der Feigling Garcin, die Kindsmörderin Estelle und die lesbische, hoch intellektuelle Inès befinden sich in einem Zimmer, in dem das Licht immer brennt. Im Nachtleben unter den ständig kontrollierenden Blicken und entlarvenden Kommentaren der anderen werden ihre Geschichten und Existenzen offengelegt. In einem Rundumschlag der Gefühlswelten wird die Entblößung selbst zum Ereignis. Sartres existenzanalytisches Drama ist ein Beziehungsspiel nach dem Leben. Es geht um Liebe, Sexualität, Anerkennung und Vertrauen und um die grundlegende Angst: die Angst davor, nicht mehr existent zu sein. Diese Inszenierung befragt den Platz der Hoffnungen und des Miteinanders. Ein Miteinander, das durch die derzeitige Pandemie auf Abstand geschieht. Abstand, nicht nur im Publikum, sondern auch auf der Bühne. Wie äußert sich physische und emotionale Nähe in einem Spiel auf Distanz? Karten gibt es für 6 Euro unter Tel.: (0431) 881 61 37 oder per Mail an kultur@studentenwerk.sh.

**LiLa präsentiert „Bei geschlossenen Türen“ •
13., 17., 21., 22. + 25. November**



Jan-Peter (li.) und Christian Wittstock gehen gerne ins Theater, auch mit Maske

MIT SICHERHEIT INS THEATER

Macht Theater eigentlich Spaß, wenn kaum jemand im Publikum sitzt und ist das überhaupt sicher? Christian und Jan-Peter Wittstock können beides mit einem klaren „Ja“ beantworten.

KIELerleben: Ihr seid treue Abonnenten des Theaters Kiel. Wie lange seid ihr schon dabei?

Jan-Peter: Wir sind schon seit 16 Jahren Abonnenten des Theaters Kiel. Ich bin früher schon ganz häufig ins Theater gegangen. Als ich dann anfang zu arbeiten, ist es weniger geworden. Und dann kam mit einem Wums Daniel Karasek.

Christian: Und dann haben wir uns für das Premierenabo im Schauspiel und in der Oper entschieden, bevor wir uns immer Karten holen.

Was fasziniert euch am Theater und der Oper?

Jan-Peter: Theater ist so was Unmittelbares. Egal ob Schauspiel oder Oper, alles was mit Menschen auf der Bühne zu tun hat, ist einfach etwas Anderes.

Christian: Schauspiel und Oper sind für mich mentale Welten, in die man reinrutschen kann und die einen komplett aus dem Alltag reißen. Man kann hinterher darüber diskutieren, über die Schauspieler, die Kostüme, die Inszenierung. Das ist für mich das Tolle.

Welche Unterschiede fallen euch jetzt mit Corona auf?

Jan-Peter: Vor allem bei „Max und Moritz“, das war das erste Stück für uns nach dem Lockdown, ist aufgefallen, dass die auf der Bühne alle Bock haben zu spielen. Natürlich wird dort ebenso auf Abstand geachtet. Ich selbst war während des Lockdowns auch auf Entzug, kann man sagen.

Christian: Durch die Abstände im Publikum ist es beim Applaus natürlich etwas leiser, aber man kann merken, dass fleißig gegen die Lücken im Parkett angeklatscht wird.

Fühlt ihr euch sicher im Theater?

Jan-Peter: Ja, ich habe mich von Anfang an sicher gefühlt. Alle haben eine Maske auf, die Mitarbeiter*innen und alle Gäste.

Christian: Auf jeden Fall. Jetzt wurde ja auch das Duo-Schachbrettmuster eingeführt und ich finde, gerade dann kann man das machen. Auch mit Maske. Und es sind Mitarbeiter*innen im Saal, die darauf achten, dass sich niemand umsetzt.

theaterKIEL*



LASS
DICH
VERFÜHREN.

WIR SPIELEN
FÜR DICH.

KULTURPROGRAMM IN DER HANSA48

NOSTALGIE TRIFFT WISSENSCHAFT GANZ NAH



Auch die Nacht der Wissenschaft findet in der Hansa48 statt

20 Jahre nach der Debüt LP erscheint ein Film über die Geschichte von RAG



„We almost lost Bochum“ ist ein Film über die bewegende Geschichte von RAG (Ruhrpott AG), eine der einflussreichsten Rap Crews der 90er Jahre. Obwohl nie im Mainstream angekommen, haben RAG Spuren hinterlassen: Jan Delay, Kool Savas, Curse, Die Kassierer und die Stieber Twins erzählen in WE ALMOST LOST BOCHUM, wie sehr RAG sie damals und heute inspiriert haben. Und welche Bedeutung die Gruppe für Deutschrap hatte – weit über den Pott hinaus. 20 Jahre nach Veröffentlichung ihres Klassikers „Unter Tage“ ziehen sie Bilanz. Mit nur zwei LPs haben die Rapper Aphroe, Pabel und Galla sowie DJ/Produzent Mr. Wiz dem großen Deutschrap-Boom Ende der 90er ihren Stempel aufgedrückt. Zwei Jahrzehnte später begleitet der Film die ehemaligen Mitglieder vom tiefsten Ruhrgebiet bis nach Washington D.C.

Zur diesjährigen Nacht der Wissenschaften lädt Assemble Art zwischen 20 und 22 Uhr zu einer Slam Show mit dem Schwerpunkt Wissenschaft und dem beliebten Science Pub Quiz in die Hansa48 ein. Weitere Informationen zu den Veranstaltungen und zur Buchung der begehrten kostenlosen Plätze erhaltet ihr unter www.nacht-der-wissenschaft-kielregion.de.

We almost lost Bochum • 6. November
Nacht der Wissenschaft • 27. November

Fotos: Mikko, CCO

AKROBATIK AUS ALLER WELT

Nordface Krump öffnet seine Türen für Tanzinteressierte. Das Event reiht sich in die „Know Your Rank“ Veranstaltungen ein, die nun schon seit vielen Jahren in Kiel von der dancEducation des jungen Teambeirats des Kieler Kids e. V. organisiert werden. Die Teilnehmer*innen kommen aus der ganzen Welt. Im Vordergrund der Veranstaltung steht Spaß und das soziale Miteinander. Die Tänzer*innen können in den Kategorien Krump, Afro und Clash of 8 Styles teilnehmen. Musikalisch werden sie von Djane Amei, DJ Draft X und DJ Naomz begleitet. MC Knoxx und MC Celmo werden das Event hosten und uns durch den Tag führen. Die Veranstaltung ist eine einmalige Gelegenheit Streetdance auf höchstem Niveau zu sehen. Weitere Infos zur Veranstaltung und den Tickets erhaltet ihr am Infotresen Stadtgalerie Kiel/KulturForum sowie unter Tel.: (0431) 901 34 00.

Know Your Rank • 21. November • Kulturforum



KIELS ÄLTESTE NACHWUCHSBAND

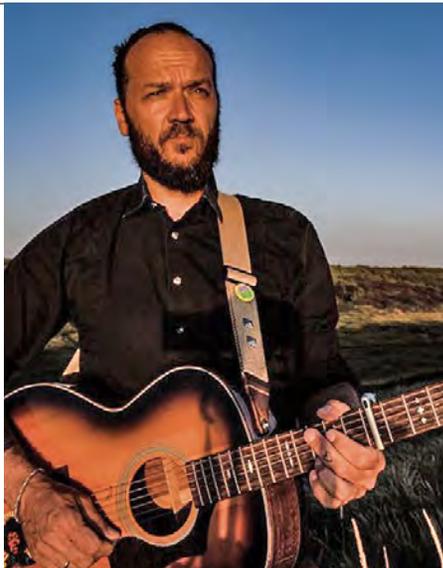
Hotel Kempauski führen Punk und Hardcore endlich in die wohlverdiente Midlife-Crisis. Entsprechend geht es textlich um die Abgründe des Berufslebens, verpasste Chancen, Altersschwäche und Antipathie. Musikalisch gibt es Punkrock, Hardcore mit Prisen von D-Beat und ein paar Samples. „Wer Kempauski hört, hat die Kontrolle über seine Jogginghose verloren“, sagt das Quintett über sich selbst. Seit Oktober veranstaltet die Schaubude wieder regelmäßige Konzerte. Jedoch finden diese unter Berücksichtigung eines Hygienekonzeptes statt, welche sich nach den allgemeinen Standardmaßnahmen anderer ähnlichen Veranstaltungen anlehnt: maximal 30 Personen pro Veranstaltung. Achtung: 10 Personen pro Tisch. Es können im VVK nur 10er Karten (ein Tisch) erworben werden.

Hotel Kempauski • 27. November • Schaubude

Foto: Jören Gloe

DIE WIEGE DER WEIRDNESS

Mit einzigartigem Lo-Fi-Sound zwischen Americana, Folk und Rock wandelt der Berliner Songwriter Marcese nun unter dem Namen Baby Kreuzberg durch unzählige Veröffentlichungen und Projekte. An guten Tagen spielt er sogar ein Liebeslied aus seinem bisher einzigen deutschsprachigen Album „Strassen Richtung Süden“, nur um kurz darauf in Psychedelia- und Delay-Sounds zu versinken. Immer zwischen den Genres pendelnd, keine Schublade will passen, kein Fass ist zu groß, um es nicht aufzumachen. Ein ständiges akustisches Wechselspiel zwischen Garage und Scheune, feuchtem Proberaumkeller und staubiger Sommernacht auf dem Heuballen. Baby Kreuzberg hat noch eine Rechnung offen, mit Herz und Schnauze erzählt er Geschichten, spielt trashigen Country, bluesigen Folk, und versucht sich einmal mehr in Weirdness, wenn er mit seiner Semi-Akustik-Gitarre den Twang aus den Saiten quält oder auf der akustischen sein 10-minütiges Instrumental „Eclipse“ zum besten gibt.



Seit 2010 hat der Berliner nicht nur sechs Solo-Alben, sondern nebenbei noch sechs komplette KISS-Cover-CDs, ein Kinderlieder-Album als Raketen Erna und diverse Desertrock-Alben mit Red Stoner Sun veröffentlicht. Fleißig. Wegen Corona gibt es nur 15 Sitzplätze im Prinz Willy. Eine Reservierung ist unter info@prinzwilly.de möglich.

Baby Kreuzberg • 15. November • Prinz Willy



GESCHICHTEN AUS EINER FERNEN WELT

Wenn auch heute Afghanistan von den langen Kriegsjahren gezeichnet ist, in seinen Märchen lebt noch immer eine fantastische Welt aus Träumen, voller Zauber. Da wird von schönen und tapferen Prinzen erzählt, die unsagbar standhaft sind, von anmutigen Feen und Königstöchtern, liebevoller als der Mond, von klugen Waziren und vom gerissenen Kahlköpfigen, von Djinnen und fliegenden Pferden und sprechenden Vögeln, von wundervollen Kamelkarawanen, beladen mit allen Schätzen des Orients. Diese Märchen wurden von Gisela Borcherding in Kabul direkt aus dem Erzählermunde aufgenommen und aus der Landessprache

Dari ins Deutsche übertragen. Im Rahmen der „Kulturwochen. Der andere Blick“ findet die Lesung zu „Afghanischen Märchen Erzählungen“ in der Pumpe statt. Sie ist ein Projekt der Zentralen Bildungs- und Beratungsstelle für Migrantinnen und Migranten e. V. Kiel (ZBBS) gemeinsam mit der Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein. Unter der musikalischen Leitung von Thomas Henningsen (Musikschule Kiel) werden Marietta Rhode und Heike Jacobsen die Geschichten aus dem Orient erzählen. Der Eintritt frei. Weitere Infos unter www.zbbs-sh.de.

16. November • Die Pumpe

DAS TAPFERE SCHNEIDERLEIN

VOM 21.
NOVEMBER
BIS 20.
DEZEMBER
2020

frei nach
einem
Märchen
der Brüder
Grimm



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

Bild: Lian Alipour

NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL

Ginn Di wat - ginn Di Platt!



Foodio®

Das Film- und Fotostudio für Ihre Foodproduktion.

falkemedia

Weitere Informationen unter: www.foodio.de

Beat

**DAS ESSENZIELLE
MAGAZIN
FÜR MUSIKER,
PRODUCER & DJs**

seit
14 Jahren
!!!



JETZT BESTELLEN

**3 AUSGABEN
NUR 13,90 €**

**Jede Ausgabe mit Download:
Sounds, Samples & Vollversionen**

WWW.BEAT.DE/PROBEABO
BESTELLNUMMER: BE170NM

BÜHNE & KUNST



MUSIKDUO WIEDERVEREINT

Vor mehr als 25 Jahren trafen sich Annette Maye und Murat Coskun und legten als Duo „FisFüz“ den Grundstein für die bald folgende gleichnamige Band „ensemble FisFüz“, eine der Pionier-Bands der westöstlichen globalen Musik in Deutschland. An dieses Duo knüpfen die beiden nun mit ihrem Duoprogramm „Fayans“ wieder an. Es ist eine musikalische Huldigung an die farbenfrohen Fayancemalereien, die vor vielen Jahrhunderten aus Persien in die Türkei gelangten und dort seither in höchster Perfek-

tion und in endlosen Variationen angefertigt werden. Nicht nur als private Sammelobjekte gelangten die Fliesen im 19. Jahrhundert nach Europa, sondern auch in den Formenstil europäischer Kunst, zu sehen etwa bei Henri Matisse oder Gustav Klimt. Tickets ab 15 Euro erhaltet ihr am Infotresen der Stadtgalerie Kiel/Kulturforum und unter Tel.: (0431) 901 34 00.

**Fayans • 17. November •
Kulturforum**



ES IST ANGERICHTET!

Fin The Chaef sind fünf Musiker aus Kiel und haben das Rezept für harten, deepen Crossover. Klare Worte und durchdringende Shouts aufgekocht von ballernden Gitarren (Patrick & Malte, Urbesetzung Fin the Chaef) und einer alles zerlegenden Rhythmussektion von Bass und Schlagzeug. Die Texte kommen kritisch, aggressiv oder nachdenklich, aber vor allem aus der Seele, ohne nur ein Blatt vor den Mund zu nehmen, direkt in die Pfanne. Scoville? Nicht mehr messbar. Jetzt ziehen Fin the Chaef die Crowd in ihren Sturm und lassen es Asche regnen! Die Kieler werden im Herbst mit ihrem Debutalbum „Spaß war gestern“ nicht nur eure Wohnküche in Staub zerlegen. Das Releasekonzert findet in der Kieler Räucherei statt. Tickets erhaltet ihr unter www.tixforgigs.com.

Fin The Chaef • 21. November • Räucherei Kiel



WO AUSBLICK AUF GEHÖR TRIFFT

Mit einem wahren Star-Aufgebot nimmt die Saison 2020/21 in der Hamburger Elbphilharmonie und der Laeiszhalle im November weiter an Fahrt auf: Die Berliner Philharmoniker mit Chefdirigent Kirill Petrenko (10. November), das Mahler Chamber Orchestra mit Sir Simon Rattle (15. November) und das Gewandhausorchester Leipzig (16. November) gastieren diesen Monat in Hamburg. Dazu bereichern Solist*innen von Weltrang wie Cecilia Bartoli (24.+25. November), Igor Levit (11. November) und Daniil Trifonov (16. November) das Programm. Als besonderes Highlight realisiert Sitar-Virtuosin Anoushka Shankar vom 4. bis 8. November ihren „Reflektor“, bei dem die Tochter des berühmten Ravi Shankar an fünf Tagen das Programm der Elbphilharmonie gestaltet. Darüber hinaus spielen zahlreiche weitere nationale und internationale Musikgrößen über den November hinweg in der weltbekannten Hamburger Spielstätte. Alle Spielzeiten, Informationen und Ticketbuchungen findet ihr unter www.elbphilharmonie.de.

Tipp: Wenn kein Konzert für euch dabei ist, ihr aber trotzdem ein bisschen Elphi-Luft schnuppern wollt, besucht doch mal die Plaza mit dem beeindruckenden Blick über Hamburg. Das Beste: Der Eintritt ist sogar kostenlos!



Die begnadete Sitar-Spielerin Anoushka Shankar gestaltet mit dem „Reflektor“ fünf Tage lang das Programm der Elbphilharmonie



Der 32-jährige Pianist Igor Levit beeindruckt mit seinem bedingungslosen Klavierspiel und Werken Beethovens



Der britische Star-Direktor Sir Simon Rattle widmet sich mit dem Mahler Chamber Orchestra Mozarts Sinfonien



WIDDER
21.03. – 20.04.

bleibt selbstbewusst und lasst euch nicht bluffen. Es besteht kein Anlass, es allen recht zu machen - schon gar nicht den Kollegen, zu denen das Verhältnis schon länger angespannt ist. Ihr solltet euch nicht zurückziehen, nur weil die Dinge mal nicht so laufen, wie ihr es euch vorgestellt habt.



STIER
21.04. – 21.05.

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



ZWILLINGE
22.05. – 21.06.

Angelegenheiten, die euch allein betreffen, laufen weitgehend zu eurer Zufriedenheit. Ihr habt inzwischen ja auch einiges für euch geklärt. Jetzt könnt ihr bereits die ersten Ergebnisse eurer Bemühungen genießen. In der Liebe dürft ihr aber gern etwas mehr aus euch herausgehen.



KREBS
22.06. – 22.07.

Dank eurer starken Motivation setzt ihr euch begeistert für eure Sache ein. Euer Wunsch nach Geselligkeit und Unterhaltung treibt euch aus dem Haus. Bevor ihr neue Kontakte eingeht, solltet ihr euch aber fragen, ob bestehende Freundschaften eure Aufmerksamkeit benötigen.



LÖWE
23.07. – 23.08.

Ihr könnt großen Eindruck auf andere machen, solltet aber darauf achten, wann ihr übertrieben selbstsicher wirkt. Stoßen eure Ideen im beruflichen Umfeld auf Widerstand, gilt es, erst einmal nichts zu erzwingen. Nehmt eure momentanen Träume besser nicht zu ernst.



JUNGFRAU
24.08. – 23.09.

Beruflicher Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Müsst ihr euch gegen Konkurrenten behaupten, könnt ihr nun euren geschäftlichen Kampfgeist unter Beweis stellen. Ihr solltet euch nicht überall festlegen. Nicht alles, was euch begeistert, wird sich als wertvoll herausstellen.



WAAGE
24.09. – 23.10.

Eure Sterne sorgen für gute Gelegenheiten, doch die Initiative muss von euch kommen. Falls ihr keine positiven Entwicklungen seht, wird es Zeit, die eigene Einstellung zu untersuchen, die dies verhindert. Findet heraus, was eurem Erfolg mehr im Wege steht - die Umstände oder eure Haltung.

**STERNZEICHEN
DES MONATS**



SKORPION
24.10. – 22.11.

Finanzielle Aspekte sollten kein Grund mehr sein, noch länger in unbefriedigenden Situationen zu verharren. Trotz eurer Skepsis kann jetzt kaum noch etwas schief gehen. In der Liebe ist dagegen Fingerspitzengefühl gefragt - es geht momentan darum, eure Wünsche und Forderungen weder überzubewerten noch zu sehr zurückzunehmen.



SCHÜTZE
23.11. – 21.12

Entwicklungen, die vor circa einem Jahr begonnen haben, gelangen jetzt zu einem Höhepunkt. Dabei schöpft ihr in jedem Fall frische Energien für weitere Ziele. Nicht alle Probleme lassen sich auf einmal lösen. Unternehmt Vergnügungen am besten mit guten Freunden.



STEINBOCK
22.12. – 20.01.

Ihr hinterfragt wichtige Bereiche eures Lebens. Lasst euch nicht entmutigen, indem ihr den Blick lediglich auf die Unstimmigkeiten richtet. Die Zeit ist günstig, um wichtige Anliegen langsam voranzubringen. Nur für die Vertiefung von Liebesbeziehungen ist dieser Monat wenig geeignet.



WASSERMANN
21.01. – 19.02.

Ihr habt sehr gute Möglichkeiten, doch werdet Ihr zunächst zwischen diesen und euren Träumen unterscheiden müssen. Fühlt ihr euch gedrängt, etwas zu unternehmen, solltet ihr schnelle Entscheidungen vermeiden. Wenn ihr nicht bei der Sache seid, können sich Fehler einschleichen.

UNSER ASTROLOGE

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



Martin A. Banger



FISCHE
20.02. – 20.03.

Ihr solltet nicht unbedingt noch länger darauf warten, dass sich etwas von selbst ergibt. Eröffnen sich neue berufliche Perspektiven, greift besser zu. Auch für die Liebe stehen eure Sterne günstig: Was als harmloses Gespräch beginnt, kann sich zu einem spannenden Flirt entwickeln.

ÜBER
1.000
TERMINE

unter
www.kielerleben.de

TERMINE

SONNTAG 01.11.

Sport

16:00 **THW Kiel - GWD Minden** |
Wunderino Arena (KI)

Rundgänge & Führungen

11:30 **Right here. Right now. Jeppe
Hein zu Gast in der Sammlung** |
Kunsthalle (KI)

12:15 **Rundgang durch die Ausstellung**
| Eisenkunstgussmuseum (RD)

16:00 **Streifzüge durch die Sammlung
von Expressionismus bis Liebe** |
Kunsthalle (KI)

Literatur

17:00 **Armin Dierichsen - Geschichten
und Gedanken v. Ringelnatz** |
Bethlehem-Kirche (KI)

Konzerte

17:00 **Quattro Pezzi** | Kieler Schloss (KI)

18:00 **Georg Schroeter & Marc Breit-
felder** | Dörpshus (Postfeld)

Bühne

11:00 **Das Dschungelbuch** |
Opernhaus (KI)

15:00 **Das Dschungelbuch** |
Opernhaus (KI)

18:00 **Dat Bruutkleed** |
Theater am Wilhelmplatz (KI)

18:00 **Theater die Komödianten - Die
Frau des Michelangelo** |
Schauspielhaus (KI)

18:00 **Tante Salzmann** |
Theater im Werftpark (KI)

18:00 **Die Frau des Michelangelo** |
Theater Die Komödianten (KI)

18:00 **Die Drei Herren, Live-Hörspiel** |
Hof Akkerboom (KI)

19:00 **Wolfgang Trepper** |
MAX Nachttheater (KI)

20:00 **Tante Salzmann** |
Theater im Werftpark (KI)

20:00 **Schmidt Ritz** |
Schmidt Theater (HH)

MONTAG 02.11.

Konzerte

20:00 **Hindemith zum 125.** |
Foyer Opernhaus (KI)

20:00 **Jazz im Stadt-Café** |
KulturForum (KI)

Bühne

19:30 **Quattro Pezzi** | Kieler Schloss (KI)

20:00 **Markus Krebs - Best of** |
Metro-Kino im Schloßhof (KI)

DIENSTAG 03.11.

Bühne

09:30 **Piratenmolly, Ahoi! Vom Mäd-
chen, das auszog, Seemann zu
werden** |
Theater im Werftpark (KI)

10:30 **Das Produkt** |
Theater im Werftpark (KI)

20:00 **Love Letters** |
Schauspielhaus (KI)

20:00 **Markus Krebs - Best of** |
Metro-Kino im Schloßhof (KI)

MITTWOCH 04.11.

Rundgänge & Führungen

18:00 **Right here. Right now. Jeppe
Hein zu Gast in der Sammlung** |
Kunsthalle (KI)

Literatur

19:00 **Ingrid Strobl - Vermessene Zeit.
Der Wecker, der Knast und ich,
Lesung** | Literaturhaus (KI)

Konzerte

17:00 **Die Halbe Stunde - Der Enter-
tainer trifft eine Romanze** |
St. Nikolai-Kirche (KI)

19:30 **Operncafé** |
Foyer Opernhaus (KI)

19:30 **Ballettwerkstatt - Das Bildnis der
Dorian Gray** | Opernhaus (KI)

Bühne

10:00 **Pinocchio** |
Theater im Werftpark (KI)

10:00 **Der Räuber Hotzenplotz & die
Mondrakete** |
Schmidt Theater (HH)

20:00 **Die Möwe** | Schauspielhaus (KI)

20:00 **Schmidts Ritz** |
Schmidt Theater (HH)

20:00 **Nightwash - Der Comedy Wasch-
salon** | MAX Nachttheater (KI)

DONNERSTAG 05.11.

Rundgänge & Führungen

14:00 **Unsere Highlights** |
Eisenkunstgussmuseum (RD)

18:30 **Von eisernen Jungfrauen** |
Eisenkunstgussmuseum (RD)

Party

18:30 **WunderBar** | Hof Akkerboom (KI)

Literatur

20:29 **Stephan Orth - Couchsurfing in
China** | Studio Filmtheater am
Dreiecksplatz (KI)

Bühne

10:00 **Der Räuber Hotzenplotz & die
Mondrakete** |
Schmidt Theater (HH)

20:00 **Dat Bruutkleed** |
Theater am Wilhelmplatz (KI)

20:00 **Die Möwe** | Schauspielhaus (KI)

20:00 **Schmidts Ritz** |
Schmidt Theater (HH)

20:00 **Der Liftverweigerer, v. Bengt
Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)

FREITAG 06.11.

Märkte

10:00 **Adventsmarkt** |
Gut Emkendorf (b. Westensee)

Bühne

10:00 **Der Räuber Hotzenplotz & die
Mondrakete** |
Schmidt Theater (HH)

20:00 **Dat Bruutkleed** |
Theater am Wilhelmplatz (KI)

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

20:00 **Schmidts Ritz** |
Schmidt Theater (HH)

20:00 **DeichArt - Lenz** |
KulturForum (KI)

20:00 **Wetten, dass...?** |
Spiegelzelttheater (HL)

20:00 **Das letzte Band** |
Theater Die Komödianten (KI)

NEUHEITEN rund um die Fotografie

ALLE INFOS
unter
fotohaus-kiel.de

FOTOWOCHEN

mit vielen Angeboten und Veranstaltungen rund
um die Fotografie (Hygienekonzept vorhanden)

12.11.+13.11. Fuji Neuheiten Promotion & Beratung
04.12.+05.12. Sony Promotion mit Profi-Check&Clean

jeweils Fr 10-18 Uhr | Sa 10-13 Uhr

sowie viele weitere Angebote und Aktionen. Alle Infos
und Termine unter www.fotohaus-kiel.de

20:00 **Der Liftverweigerer, v. Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)

Ausstellungen

18:00 **100 Gründe, Ausstellungseröffnung** | Atelierhaus am Ansharpark
 19:00 **100 Gründe, Ausstellungseröffnung** | Atelierhaus am Ansharpark

SAMSTAG 07.11.

Märkte

10:00 **Adventsmarkt** | Gut Emkendorf (b. Westensee)

Literatur

19:00 **Annamarie Stoltenberg - Neues auf dem Buchmarkt** | Roter Elefant Oberlandesgericht (SL)

Konzerte

20:00 **Sandra Mohr und Sara Thomsen - Pop, Blues and more** | Bethlehem-Kirche (KI)

Emkendorfer Adventsmarkt



Gut Emkendorf
 ab Freitag
06.-08.11.
 10 bis 18 Uhr

Eintritt: 6 € - Parken: Frei
 Kinder bis 16 J. Frei
www.land-gefluester.de

Bühne

11:00 **Der Räuber Hotzenplotz & die Mondrakete** | Schmidt Theater (HH)
 15:00 **Der Räuber Hotzenplotz & die Mondrakete** | Schmidt Theater (HH)
 16:00 **Schmidts Ritz** | Schmidt Theater (HH)
 18:00 **Dat Bruutkleed** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
 19:00 **Max und Moritz - Wir wollen immer artig sein** | Schauspielhaus (KI)
 19:00 **Das Produkt** | Theater im Wertpark (KI)
 19:30 **Das Bildnis der Dorian Gray, Premiere** | Opernhaus (KI)
 20:00 **Schmidts Ritz** | Schmidt Theater (HH)

20:00 **DeichArt - Lenz** | KulturForum (KI)
 20:00 **Wetten, dass...?** | Spiegelzelttheater (HL)
 20:00 **Das letzte Band** | Theater Die Komödianten (KI)
 20:00 **Der Liftverweigerer, v. Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)
 20:00 **Werkstatt-Theater - Wir sind die Neuen** | Gildehaus Schönkirchen (KI)
 21:00 **Max und Moritz - Wir wollen immer artig sein** | Schauspielhaus (KI)
 23:59 **Schmidt Mitternachtsshow** | Schmidt Theater (HH)

Ausstellungen

15:00 **100 Gründe, Ausstellungseröffnung** | Atelierhaus am Ansharpark
 16:00 **100 Gründe, Ausstellungseröffnung** | Atelierhaus am Ansharpark

SONNTAG 08.11.

Rundgänge & Führungen

12:00 **Staut, hör und fragt nach - Live-Speaker** | Kunsthalle (KI)
 16:00 **Right here. Right now. Jeppe Hein zu Gast in der Sammlung** | Kunsthalle (KI)

Märkte

10:00 **Adventsmarkt** | Gut Emkendorf (b. Westensee)
 10:00 **Martinsmarkt** | Tierpark Arche (Warder)

Konzerte

11:30 **2. Familienkonzert** | Kieler Schloss (KI)
 16:00 **2. Familienkonzert** | Kieler Schloss (KI)

Bühne

11:00 **Der Räuber Hotzenplotz & die Mondrakete** | Schmidt Theater (HH)
 15:00 **Wetten, dass...?** | Spiegelzelttheater (HL)
 18:00 **Dat Bruutkleed** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
 18:00 **Polnisches Theater - Gimpel der Narr** | Schauspielhaus (KI)
 19:00 **Sekretärinnen - Home Office Edition** | Opernhaus (KI)
 20:00 **Schmidts Ritz** | Schmidt Theater (HH)
 20:00 **Improtheater Szenenexpress - Abstandhalber!** | KulturForum (KI)

MONTAG 09.11.

Literatur

19:00 **Lorenz Just - Am Rand der Dächer Lesung** | Literaturhaus (KI)

Bühne

20:00 **Sekretärinnen - Home Office Edition** | Opernhaus (KI)
 20:00 **Maxi Gstettenbauer - Lieber Maxi als normal** | Spiegelzelttheater (HL)

DIENSTAG 10.11.

Konzerte

20:00 **Berliner Philharmoniker m. Kirill Petrenko** | Elbphilharmonie (HH)

Bühne

10:00 **Klangküche** | Theater im Wertpark (KI)
 11:00 **Pinocchio** | Theater im Wertpark (KI)

MITTWOCH 11.11.

Rundgänge & Führungen

18:00 **Right here. Right now. Jeppe Hein zu Gast in der Sammlung** | Kunsthalle (KI)

Literatur

20:00 **Leselounge m. Paulina Czienskowski und Charlotte Krafft** | Literaturhaus (KI)

Konzerte

17:00 **Die Halbe Stunde - Klezmer und Spirituelles** | St. Nikolai-Kirche (KI)

Bühne

09:30 **Piratenmolly, Ahoi! Vom Mädchen, das auszog, Seemann zu werden** | Theater im Wertpark (KI)
 20:00 **H.C. Hoth spielt H.C. Andersen** | Schauspielhaus (KI)
 20:00 **Schmidts Ritz** | Schmidt Theater (HH)
 20:00 **DeichArt - Lenz** | KulturForum (KI)

DONNERSTAG 12.11.

10:00 **Fotowochen bei VICO** | VICO Kiel

Sport

19:00 **THW Kiel - Füchse Berlin** | Wunderino Arena (KI)

Literatur

16:00 **Text unter der Lupe** | Literaturhaus (KI)

Bühne

18:00 **Malala** | Theater im Wertpark (KI)
 20:00 **Raucher / Nichtraucher - Abenteuer im Zelt** | Schauspielhaus (KI)
 20:00 **Schmidts Ritz** | Schmidt Theater (HH)
 20:00 **Der Liftverweigerer, v. Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)

FREITAG 13.11.

10:00 **Fotowochen bei VICO** | VICO Kiel

Party

21:00 **Traumtänzer** | Traumfabrik (KI)

Literatur

18:00 **Austs Literarischer Salon** | Schauspielhaus (KI)

Konzerte

19:00 **Semjon Kalinowsky u. Konrad Kata - The Spirit of Hanse** | Bethlehem-Kirche (KI)
 19:30 **Sonderjyllands Symfonieorkester** | A.P. Moeller Skolen (SL)
 20:00 **Dubliners Revival** | Hof Akkerboom (KI)

Kino

19:00 **FilmFörde #45 - Ritual** | KulturForum (KI)

Bühne

19:00 **Malala** | Theater im Wertpark (KI)
 20:00 **Dat Bruutkleed** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
 20:00 **Raucher / Nichtraucher - Abenteuer im Zelt** | Schauspielhaus (KI)
 20:00 **Schmidts Ritz** | Schmidt Theater (HH)
 20:00 **Wetten, dass...?** | Spiegelzelttheater (HL)
 20:00 **Das letzte Band** | Theater Die Komödianten (KI)
 20:00 **Der Liftverweigerer, v. Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)
 20:00 **Werkstatt-Theater - Wir sind die Neuen** | Gildehaus Schönkirchen (KI)

Ausstellungen

18:00 **Volker Altenhof - Malerei, Künstlergespräch** | Museum (ECK)

SAMSTAG 14.11.

Konzerte

15:00 **Klassisch beflügelt** | Ansgar-Kirche (KI)
 18:00 **Klassisch beflügelt** | Ansgar-Kirche (KI)

Bühne

14:00 **Tom Kyle Puppentheater - Matjes mit viel Cha Cha Chas** | Opernhaus (KI)
 16:00 **Schmidts Ritz** | Schmidt Theater (HH)
 18:00 **Golem 24143, Premiere** | Theater im Wertpark (KI)
 18:00 **Dat Bruutkleed** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
 19:30 **Das Bildnis der Dorian Gray** | Opernhaus (KI)
 20:00 **Homo Faber** | Schauspielhaus (KI)
 20:00 **Schmidts Ritz** | Schmidt Theater (HH)
 20:00 **Wetten, dass...?** | Spiegelzelttheater (HL)
 20:00 **Das letzte Band** | Theater Die Komödianten (KI)
 20:00 **Der Liftverweigerer, v. Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)
 20:00 **Werkstatt-Theater - Wir sind die Neuen** | Gildehaus Schönkirchen (KI)
 23:59 **Schmidt Mitternachtsshow** | Schmidt Theater (HH)

SONNTAG 15.11.

Rundgänge & Führungen

15:00 **Streifzüge durch die Sammlung von Expressionismus bis Liebe** | Kunsthalle (KI)

Konzerte

20:00 **Mahler Chamber Orchestra** |
Elbphilharmonie (HH)

Bühne

15:00 **Wetten, dass...?** |
Spiegelzelttheater (HL)
16:00 **Jörg Jara - Talk aus dem Bauch** |
Gut Emkendorf (b. Westensee)
18:00 **Dat Bruutkleed** |
Theater am Wilhelmplatz (KI)
18:00 **DeichArt - Kunst** |
Schauspielhaus (KI)
19:00 **Sekretärinnen - Home Office**
Edtion | Opernhaus (KI)
19:00 **Malala** |
Theater im Werftpark (KI)
19:30 **Micky Beisenherz** |
Schmidt Theater (HH)
20:00 **Schmidts Ritz** |
Schmidt Theater (HH)



MONTAG 16.11.

Konzerte

20:00 **Rasumovsky Nr. 1** | Opernhaus
(KI)
20:00 **Jazz im Stadt-Café** | KulturForum
(KI)

Bühne

19:30 **Lars Redlich** | Schmidt Theater
(HH)
20:00 **R-Zieher** | Schmidt Theater (HH)
20:00 **Karsten Kaie - Lügen aber**
ehrlich - Update | Metro-Kino im
Schloßhof (KI)

DIENSTAG 17.11.

Konzerte

20:00 **Duo FisFüz** | KulturForum (KI)

Bühne

20:00 **Der Hamburger Comedy Slam** |
Schmidt Theater (HH)
20:00 **Theatergruppe LiLa - Bei ge-**
schlossenen Türen |
Mensa | Uni (KI)

MITTWOCH 18.11.

Rundgänge & Führungen

18:00 **Right here. Right now. Jeppe**
Hein zu Gast in der Sammlung |
Kunsthalle (KI)

Literatur

19:00 **Jüdisch heute** |
Jüdisches Museum (RD)

Konzerte

17:00 **Die Halbe Stunde - Kleine Reise**
in den Süden |
St. Nikolai-Kirche (KI)

Bühne

20:00 **Schmidts Ritz** |
Schmidt Theater (HH)

DONNERSTAG 19.11.

Sport

18:45 **THW Kiel - FC Barcelona** |
Wunderino Arena (KI)

Party

18:30 **WunderBar** | Hof Akkerboom (KI)

Literatur

19:00 **Shelagh Delaney - A Taste of**
Honey - Erzählungen und Stücke
| Literaturhaus (KI)

Konzerte

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

Bühne

20:00 **Der Liftverweigerer, v Bengt**
Ahlfors | Polnisches Theater (KI)

FREITAG 20.11.

Märkte

10:00 **Lebensfreude Messe** |
Messehalle (HH-Schnelsen)

Konzerte

19:30 **Sing your Soul** |
Bethlehem-Kirche (KI)

Bühne

17:00 **Wetten, dass...?** |
Spiegelzelttheater (HL)
18:00 **Pinocchio** |
Theater im Werftpark (KI)
19:00 **Paradiso** | Schmidt Theater (HH)
20:00 **Wetten, dass...?** |
Spiegelzelttheater (HL)
20:00 **Das letzte Band** |
Theater Die Komödianten (KI)
20:00 **Der Liftverweigerer, v Bengt**
Ahlfors | Polnisches Theater (KI)

SAMSTAG 21.11.

Sport

20:30 **THW Kiel - HSC 2000 Coburg** |
Wunderino Arena (KI)

Spezial

14:00 **Nordface Krump - Know Your**
Rank | KulturForum (KI)

Märkte

10:00 **Lebensfreude Messe** |
Messehalle (HH-Schnelsen)

**Wir können
uns entscheiden!**



GRAUSTROM
oder

GRÖÖNSTROM
mit regionalem Windanteil von
NORD Stadtwerke

Arbeitspreis: 25,60 ct/kWh
Grundpreis: 10,01 €/Monat
Abschlag: 64,00 €/Monat

Netzgebiet / Stadtgebiet Kiel bei 2500 kWh/Jahr

www.nord-stadtwerke.de

NordStadtwerke
Das Öko-Stadtwerk

Konzerte

- 20:00 **Sir Andrés Schiff m. Capella Andrea Barca** | Elbphilharmonie (HH)
- 20:00 **Fin The Chief, Kapeister + Pay Pandora** | Räuherei (KI)

Bühne

- 14:30 **Das tapfere Schneiderlein, Premiere** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 16:00 **Winterbacken, Premiere** | Theater im Werftpark (KI)
- 16:00 **Paradiso** | Schmidt Theater (HH)
- 17:00 **Wetten, dass...?** | Spiegelzelttheater (HL)
- 17:30 **Der Zinnsoldat und die Papier-tänzerin, Premiere** | Opernhaus (KI)
- 20:00 **Monologe für Zuhause, Premiere** | Schauspielhaus (KI)
- 20:00 **Paradiso** | Schmidt Theater (HH)
- 20:00 **Theatergruppe LiLa - Bei geschlossenen Türen** | Mensa | Uni (KI)
- 20:00 **Wetten, dass...?** | Spiegelzelttheater (HL)
- 20:00 **Das letzte Band** | Theater Die Komödianten (KI)
- 20:00 **Der Liftverweigerer, v Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)
- 23:59 **Schmidt Mitternachtsshow** | Schmidt Theater (HH)

SONNTAG 22.11.

Vorträge

- 16:00 **Slow Art: Traumbauten - von Steinen und Strichen** | Kunsthalle (KI)

Rundgänge & Führungen

- 11:30 **Right here. Right now. Jeppe zu Gast in der Sammlung** | Kunsthalle (KI)

Konzerte

- 11:00 **3. Philharmonisches Konzert** | Kieler Schloss (KI)
- 11:00 **Operncafé** | Foyer Opernhaus (KI)
- 17:00 **3. Philharmonisches Konzert** | Kieler Schloss (KI)

Bühne

- 11:00 **Das tapfere Schneiderlein** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 14:30 **Das tapfere Schneiderlein** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 14:30 **Der Zinnsoldat und die Papier-tänzerin, Premiere** | Opernhaus (KI)
- 18:00 **Bin Neben an - Monologe für Zuhause** | Schauspielhaus (KI)
- 18:00 **Die Verwandlung** | Theater im Werftpark (KI)
- 20:00 **Theatergruppe LiLa - Bei geschlossenen Türen** | Mensa | Uni (KI)
- 20:00 **Der Liftverweigerer, v Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)

MONTAG 23.11.

Konzerte

- 19:30 **3. Philharmonisches Konzert** | Kieler Schloss (KI)

Bühne

- 19:30 **Hidden Shakespeare** | Schmidt Theater (HH)

DIENSTAG 24.11.

Literatur

- 16:00 **Großes Treffen der Leseratten** | Literaturhaus (KI)

Konzerte

- 19:30 **3. Philharmonisches Konzert** | Kieler Schloss (KI)

Bühne

- 09:00 **Das tapfere Schneiderlein** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 10:30 **Winterbacken** | Theater im Werftpark (KI)
- 19:00 **Frank Krumpinska - Adams Traum a** | KulturForum (KI)
- 20:00 **Homo Faber** | Schauspielhaus (KI)



MITTWOCH 25.11.

Vorträge

- 19:00 **Zay mir gesund** | Jüdisches Museum (RD)

Spezial

- 19:00 **Kinder ein Zuhause geben** | KulturForum (KI)

Rundgänge & Führungen

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

Konzerte

- 17:00 **Die Halbe Stunde - Zufmusik zum Zurücklehnen** | St. Nikolai-Kirche (KI)

Bühne

- 09:00 **Das tapfere Schneiderlein** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 10:30 **Pinocchio** | Theater im Werftpark (KI)

15:00 Kindertheater des Monats - Wilmas Weihnachten | Hof Akkerboom (KI)

18:00 Pinocchio | Theater im Werftpark (KI)

20:00 Raucher - Nichtraucher - Abenteuer im Zelt | Schauspielhaus (KI)

20:00 Paradiso | Schmidt Theater (HH)

20:00 Theatergruppe LiLa - Bei geschlossenen Türen | Mensa | Uni (KI)

DONNERSTAG 26.11.

Literatur

- 20:00 **Kieler Kinder- und Jugendbuchabend** | Literaturhaus (KI)

Bühne

- 09:00 **Das tapfere Schneiderlein** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 09:30 **Pinocchio** | Theater im Werftpark (KI)
- 11:30 **Pinocchio** | Theater im Werftpark (KI)
- 20:00 **Paradiso** | Schmidt Theater (HH)
- 20:00 **Der Liftverweigerer, v Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)

FREITAG 27.11.

Vorträge

- 15:00 **Nacht der Wissenschaft** | Kunsthalle (KI)
- 16:15 **Nacht der Wissenschaft** | Kunsthalle (KI)
- 17:30 **Nacht der Wissenschaft** | Kunsthalle (KI)
- 18:45 **Nacht der Wissenschaft** | Kunsthalle (KI)

Bühne

- 09:00 **Das tapfere Schneiderlein** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 09:00 **Winterbacken** | Theater im Werftpark (KI)
- 11:30 **Winterbacken** | Theater im Werftpark (KI)
- 17:00 **Das tapfere Schneiderlein** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 19:00 **Paradiso** | Schmidt Theater (HH)
- 19:00 **Die Frau im Nullzustand** | KulturForum (KI)
- 20:00 **Der Liftverweigerer, v Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)
- 20:00 **Homo Faber** | Schauspielhaus (KI)
- 20:00 **Girlies, Gameboy, Gummibärchen** | Spiegelzelttheater (HL)
- 20:00 **Das letzte Band** | Theater Die Komödianten (KI)

SAMSTAG 28.11.

Party

- 21:00 **Ü30 & Ü30 Rock** | Traumfabrik (KI)

Konzerte

- 17:00 **Svetlana Andresen u. Ina Sophie Andresen - Klassik und Filmmusik** | Bethlehem-Kirche (KI)
- 20:00 **Lene Krämer und Stephan Schja Band** | KulturForum (KI)

Bühne

- 14:30 **Das tapfere Schneiderlein** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 17:30 **Das tapfere Schneiderlein** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 18:00 **My Fair Lady** | Opernhaus (KI)
- 19:00 **Hikikomori** | Theater im Werftpark (KI)
- 20:00 **Love Letters** | Schauspielhaus (KI)
- 20:00 **Paradiso** | Schmidt Theater (HH)
- 20:00 **Girlies, Gameboy, Gummibärchen** | Spiegelzelttheater (HL)
- 20:00 **Das letzte Band** | Theater Die Komödianten (KI)
- 20:00 **Der Liftverweigerer, v Bengt Ahlfors** | Polnisches Theater (KI)
- 20:30 **Country Musi, Premiere** | Studio Schauspielhaus (KI)
- 23:59 **Schmidt Mitternachtsshow** | Schmidt Theater (HH)

SONNTAG 29.11.

Rundgänge & Führungen

- 11:30 **Right here. Right now. Jeppe Hein zu Gast in der Sammlung** | Kunsthalle (KI)
- 16:00 **Streifzüge durch die Sammlung - von Expressionismus bis Liebe** | Kunsthalle (KI)

Konzerte

- 20:00 **Avishai Cohen Trio** | Elbphilharmonie (HH)

Bühne

- 11:00 **Das tapfere Schneiderlein** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 12:00 **Winterbacken** | Theater im Werftpark (KI)
- 14:30 **Das tapfere Schneiderlein** | Theater am Wilhelmplatz (KI)
- 14:30 **Der Zinnsoldat und die Papier-tänzerin, Premiere** | Opernhaus (KI)
- 15:00 **Girlies, Gameboy, Gummibärchen** | Spiegelzelttheater (HL)
- 16:00 **Pinocchio** | Theater im Werftpark (KI)
- 18:00 **Der Zinnsoldat und die Papier-tänzerin, Premiere** | Opernhaus (KI)
- 18:00 **Theater Die Komödianten - Ansichten eines Clowns** | Schauspielhaus (KI)
- 19:00 **Country Music** | Studio Schauspielhaus (KI)
- 20:00 **Paradiso** | Schmidt Theater (HH)

MONTAG 30.11.

Konzerte

- 19:30 **Pe Werner** | Schmidt Theater (HH)
- 20:00 **Divertimento!** | Foyer Opernhaus (KI)

Bühne

- 20:00 **Tante Woo und Roman Who** | Schmidt Theater (HH)
- 20:00 **Don Clarke - Fett and Furious** | Spiegelzelttheater (HL)

R.SH ZAHLT IHRE RECHNUNG

...UND IHRE WUNSCHRECHNUNG



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

RSH
RADIO  SCHLESWIG-HOLSTEIN

Zusammen sind wir Schleswig-Holstein.

A

Alles Blume,
Bahnhofstr. 65, Bordesholm,
Tel.: (04322) 88 63 80,
www.allesblume.info

Alte Rats-Apotheke,
Holstenstr. 42-44, Kiel,
Tel.: (0431) 666 58 80,
www.alte-rats-apotheke.de

Altes Stahlwerk,
Rendsburger Str. 81, Neumünster,
Tel.: (04321) 556 00,
www.altes-stahlwerk.com

Andreas Paulsen,
Wittland 14-18, Kiel,
Tel.: (0431) 54 00 80,
www.andreaspaulsen.de

Anton Willer,
Gutenbergstr. 80-86, Kiel,
Tel.: (0431) 540 08 25
www.antonwiller.de

Atoll Holz- und Werbetechnik,
Lange Brückstr. 14, Preetz,
Tel.: (04342) 85 88 88,
www.formschoen-preetz.de

Augenarzt Schrevenpark,
Arndtplatz 4, Kiel,
Tel.: (0431) 55 40 43,
www.augenklinik-rd.de

Augenklinik Rendsburg MVZ,
Jungfernstieg 25, Rendsburg,
Tel.: (04331) 590 22 12,
Augenarzt Gablenzbrücke,
Sophienblatt 57, Kiel,
Tel.: (0431) 67 51 99

Augenzentrum.One,
Alter Markt 1-2, Kiel,
Tel.: (0431) 53 01 10 10,
www.augenzentrum.one

B

Bäckerei Günther,
Dorothea-Erxleben-Str. 5, Kiel,
Tel.: (0431) 16 90 70,
www.baecckerei-guenther.de

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

Blaues Wunder,
Dorfstr. 5, Heikendorf,
Tel.: (0431) 60 10 94 94,
www.blaueswunder-store.de

**Blumenfachgeschäft
Blumen-Palette,**
Kirchenstr. 11, Preetz,
Tel.: (04342) 80 02 058

Blumenfachgeschäft Kistenmacher,
Kätnerredder 58, Schönkirchen,
Tel.: (0431) 20 28 24,
www.blumen-kistenmacher.de

Buchbinderei Fritz Castagne,
Faulstr. 20, Kiel,
Tel.: (0431) 946 47,

Buchhandlung Almut Schmidt,
Zum Dänischen Wohld 23,
Kiel-Friedrichsort,
Tel.: (0431) 39 33 00,
www.buchhandlung-almut-
schmidt.de

D

Das Bett komplett,
Wall 42, Kiel,
Tel.: (0431) 940 43,
www.dasbettkomplett.de

Die Uhrenwerkstatt,
Gorch-Fock-Str. 21, Preetz,
Tel.: (04342) 72 86 85,
www.dieuhrenwerkstatt.de

**DRK-Landesverband
Schleswig-Holstein e. V.,**
Klaus-Groth-Platz 1, Kiel,
Tel.: (0431) 570 70,
www.drk-sh.de

E

Ettling,
Kirchenstraße 19, Preetz,
Tel.: (04342) 42 43,
www.ettling.net

Eutin GmbH,
Markt 19, Eutin,
Tel.: (04521) 709 70,
www.holsteinischeschweiz.de/
eutin

F

Fahrenkrug Kamine,
Eichenbergskamp 14-16, Kiel,
Tel.: (0431) 20 15 15,
www.fahrenkrug-kamine.de

fertility center,
Prüner Gang 7, Kiel,
Tel.: (0431) 974 13 92,
www.abts-partner.de

Firma Gartenideen,
Klausdorfer Str. 124, Altenholz,
Tel.: (0431) 30 52 40,
www.gartenideen-stegemann.de

Foto Nila,
Hufenweg 1, Preetz,
Tel.: (04342) 71 97 77,
www.foto-nila.de

Franz Happe Juwelier,
Dänische Str. 8-10, Kiel,
Tel.: (0431) 921 90,
www.juwelier-happe.de

**Friseur Klinck GmbH
Verwaltung,**
Dänische Str. 15, Kiel,
Tel.: (0431) 59 00 30,
www.klinck.de

G

Güth,
Hamburger Landstr. 101, Molfsee,
Tel.: (0431) 65 19 42,
www.gueth.de

H

**HAIR & STYLE by Christine
Schmidt,**
Eichendorffstr. 64, Kiel,
Tel.: (0431) 77 54 19 09

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

Haus & Grund,
Sophienblatt 9, Kiel,
Tel.: (0431) 22 03 30 33,
www.haus-und-grund-
ostsee.de

HEYCK,
Faulstr. 2, Kiel,
Tel.: (0431) 941 74,
www.heyck.de

Himbeerhof Steinwehr,
Steinwehr 16, Bovenau,
Tel.: (04357) 241,
www.himbeerhof.de

HMC Möbel Company,
Dieselstr. 3, Raisdorf,
Tel.: (04307) 83 93 63,
www.moebel-company.de

I

**Immobilienfinanzierer
Dr. Klein,**
Holstenstr. 14-16, Kiel,
Tel.: (0431) 64 08 28 21,
www.drklein.de

Interhyp Kiel,
Andreas-Gayk-Str. 7-11, Kiel,
Tel.: (0431) 887 85 80,
www.interhyp.de/kiel

J

**Jensen Raumgestaltung
Bautenschutz,**
Kirchenstr. 30, Preetz,
Tel.: (04342) 30 80 00,
www.jensen-preetz.de

**Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.,
Regionalverband Schleswig-
Holstein Nord/West,**
Beselerallee 59a, Kiel,
Tel.: (0431) 57 92 42 06,
www.johanniter.de

Juwelier Rensmeyer,
Markt 6, Preetz,
Tel.: (04342) 21 03,
www.juwelier-rensmeier.de

K

Kaffeeküste Privatrösterei Laboe,
Parkstr. 4, Laboe,
Tel.: (04343) 494 55,
info@kaffeekueste.de

Kaufhaus der Kunst,
Hafenstr. 27, Heikendorf,
Tel.: 0176 54 92 85 44,
www.kaufhaus-der-kunst.com

Kieler Volksbank eG,
Europaplatz 5, Kiel,
Tel.: (0431) 980 20,
www.kieler-volksbank.de

Kiel-Marketing e. V.,
Andreas-Gayk-Str. 31b,
Neues Rathaus, Kiel,
Tel.: (0431) 67 91 00,
www.kiel-sailing-city.de

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

Körperteam,
Ziegelteich 29, Kiel,
Tel.: (0431) 38 78 37 17,
www.koerperteam.de

L

Landhaus Schellhorn,
Am Berg, Schellhorn / Preetz,
Tel.: (04342) 88 86 69,
www.landhaus-schellhorn.de

Leben & Schenken,
Kirchenstr. 9, Preetz,
Tel.: (04342) 903 39 30

Liesegang,

Holstenstr. 106-108, Kiel,
Tel.: (0431) 906 63 20,
www.buchliesegang.
buchhandlung.de

Liseis,

Ringstr. 63, Kiel,
Tel.: (0431) 28 97 90 06
www.liseis.de

L.O.K.S. Restaurant,

Einfelder Schanze 3, Neumünster,
Tel.: (04321) 783 95 30
www.loks-restaurant.de

M**Meridian Spa & Fitness,**

Sophienblatt 20-30, Kiel,
Tel.: (040) 658 90,
www.meridianspa.de

metro Kino im Schloßhof,

Holtenuer Str. 162-170, Kiel,
Tel.: (0431) 220 78 90 (Kino),
(0431) 220 78 95 (Café),
www.metrokino-kiel.de

Möbel-Brocke,

Exerzierplatz 32 Kiel,
Te.: (0431) 959 79,
www.moebel-brocke.de

**Möbel Janz und
Küchen Janz,**

Schönberger Landstr.
59-61, Schönkirchen,
Tel.: (04348) 917 00,
www.moebel-janz.de,
www.kuechen-janz.de

Mrs.Sporty,

Kieler Str. 86, Kronshagen,
Tel.: (0431) 534 94 15,
Walkerdamm 17,
(Eingang Schülperbaum), Kiel,
Tel.: (0431) 535 52 26,
Prinz-Heinrich-Str. 20
(Famila), Kiel,
Tel.: (0431) 54 44 99 30,
www.mrssporty.de

Muhlack Küchen GmbH,

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

N**natürlich schön,**

Holtenuer Str. 53, Kiel,
Tel.: (0431) 56 22 13
www.natuerlichschoen.eu

Neptungeschmeide,

Alte Landstr. 46, Quarnbek OT
Stampe, Tel.: (4340) 403 62 82,
www.neptungeschmeide.de

Niederdeutsche Bühne Kiel,

Wilhelmplatz 2, Kiel,
Tel.: (0431) 90 19 01,
www.niederdeutsche
buehne-kiel.de

Northbound Flugsimulation,

Tonberg 1, Kiel,
Mobil: 0163 625 99 65,
www.flynorthbound.de

O**Obscene Store,**

Kleiner Kuhberg 18-20, Kiel,
Tel.: (0431) 530 37 77,
www.obscene-store.

oceanBASIS GmbH,

Tiessenkai 12, Kiel,
Tel.: (0431) 97 99 47 50,
www.oceanbasis.de

ORLEN Deutschland,

Kurt-Wagener-Str. 7, Elmshorn,
www.star.de

P**Passage 20,**

Markt 20, Preetz,
Tel.: (04342) 99 93,
www.passage20.de

Paulwitz

Pflanzenhof & Floristik,
Norderdorfkamp 26,
Neumünster,
Tel.: (04321) 315 21

Preetzer Bücherstube,

Kirchenstr. 10, Preetz,
Tel.: (04342) 88 90 90,
www.preetzer-buecherstube.de

R**Rabe Fliesen,**

Deliusstr. 11, Kiel,
Tel.: (0431) 66 38 00,
www.rabe-kiel.de

Raumkreativ Tischlerei MB,

Eckernförder Str. 44, Kiel,
Tel.: (0431) 210 78 80,
www.raumkreativ.com

Rechtsanwälte Maeß & Heller,

Feldstr. 125, Kiel,
Tel.: (0431) 806 57 89,
www.mhs-recht.de

Rosa Rostig,

Yorckstr. 1a, Kiel,
Tel.: (0431) 26 09 60 60,
www.rosa-rostig.de

S**Sahara Yoga,**

Richthofenstr. 2, Kiel,
Mobil: 0176 27 45 84 97,
www.sahara-yoga.de

Schwimmhalle Preetz,

Johannes-Gutenberg-Str. 10, Preetz,
Tel.: (04342) 846 59,
www.schwimmhalle.preetz.de

Seaside Sports Kiel,

Kaistr. 54-56, Kiel,
Tel.: (0431) 54 02 50,
www.seasidesportskiel.com

Siak Apart,

Kolbergerstr. 15, Nortorf,
Tel.: (04392) 40 80 99,
www.siak-apart.de

SieMatic,

Ziegelteich 23-25, Kiel,
Tel.: (0431) 329 29 91,
www.siematic-am-ziegelteich.de

Smakku,

Holtenuer Str. 356, Kiel
Tel.: (0431) 12 81 92 00
www.smakku.de

Sophienhof Kiel,

Sophienblatt 20, Kiel,
Tel.: (0431) 67 30 44,
www.sohienhof.de

Steak-House Nr. 1,

Preußnerstr. 4-6, Kiel,
Tel.: (0431) 56 83 73,
www.steakhouse-nr1.de

Steffies Body Roll,

Kopperpähler Allee 121,
Kronshagen,
Tel.: (0431) 545 98 98,
www.steffiesbodyroll.de

**Stiftung Schleswig-Holsteinische
Landesmuseen Schloss Gottorf,**

Schlossinsel 1, Schleswig,
Tel.: (04621) 81 33 34,
www.landesmuseen.sh

T**Tanzschule Gemind,**

Holtenuer Str. 75, Kiel,
Tel.: (0431) 56 42 22
www.gemind.de

Theater Kiel,

Rathausplatz 4, Kiel,
Tel.: (0431) 90 19 01,
www.theater-kiel.de

Tourist Info Großer Plöner See,

Bahnhofstr. 5, Plön,
Tel.: (04522) 505 51 61,
www.touristinfo-ploen.de

**Touristinfo Schusterstadt Preetz
e. V.,**

Mühlenstr. 9, Preetz,
Tel.: (04342) 728 04 20,
info@schusterstadt-preetz.de

V**vestitum,**

Dorfstr. 7, Heikendorf,
Tel.: (0431) 983 71 88,
www.vestitum-mode.de

vico,

Exerzierplatz 32, Kiel,
Tel.: (0431) 98 26 20,
www.vico-kiel.de

Villa Kinderland,

Kirchenstr. 8, Preetz,
Tel.: (04342) 26 62,
www.villa-kinderland.de

W**Was das Herz begehrt,**

Kirchenstr. 12, Preetz,
Tel.: (04342) 788 89 89,
www.herz-begehrt.de

Dr. Wenzelburger,

Ina van Loh,
Dänischenhagener Str. 12b,
Altenholz-Stift,
Tel.: (0431) 32 21 25,
www.dr-wenzelburger.de

Z**Zahnarzt**

Dr. Thomas Moritz,
Schönberger Str. 143, Kiel,
Tel.: (0431) 72 32 34,
www.dr-thomas-moritz.de

Zahnarztpraxis

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

Zeitanker,

Holtenuer Str. 88, Kiel,
Tel.: (0431) 56 51 78,
www.zeitanker.eu



AUS DER REDAKTION

KANINCHENKINO

- ODER MEIN KANINCHEN, DIE RAMPENSAU

„War das ‘n Kaninchen?“ Ja, der erwachsene Mann, der seine Nase an die Scheibe drückt, hat gerade tatsächlich ein Kaninchen im Fenster gesehen. Meine Scheibe übrigens. Und mein Kaninchen: Manni. Manni sprang just in dem Moment von der niedrigen Fensterbank, als der Mann am Fenster vorbeiging. Manni ist etwas schüchtern. Seine Freundin und Mitbewohnerin Penni hingegen sitzt gerne im Fenster und hat eine kleine Fangemeinde. Sogar Fotos wurden schon von ihr gemacht.

Wenn sie im Schaufenster die Aussicht genießt, zieht sie alle Blicke auf sich und zaubert ein Lächeln auf die Gesichter der Passant*innen oder lässt sie einen Moment innehalten, um zu gucken. Besonders die Kinder freuen sich. Manche kommen regelmäßig auf dem Weg von der Schule oder dem Kindergarten nach Hause bei uns vorbei und schauen, wie es den Kaninchen geht, suchen sie regelrecht unter dem Vorhang hindurch. Manchmal nehmen sich auch deren Eltern wirklich die Zeit dafür. Andere wiederum haben weniger Zeit und bringen die Kinder auch mal zum „Weinen“, wenn diese lieber Kaninchen gucken wollen als nach Hause zu gehen. Aber das Leben ist nun mal kein Hasenstall, eh pardon, Ponyhof.

Penni lässt sich von ihren Zuschauer*innen derweil nicht aus der Ruhe bringen. Sogar Fahrradhelme, die mehrmals an die Scheibe klopfen, wenn ein Kind zu neugierig ist, stören sie nicht. Sie ist eine richtige Rampensau. Zu Ostern habe ich an unsere Scheibe geschrieben: „Hier wohnt der Osterhase. Kannst du ihn sehen?“

Sogar zwei Polizistinnen machten sich daraufhin auf die Suche. „Wahrscheinlich steht hinter dem Vorhang eine Kamera und morgen ist alles bei Facebook zu sehen“, scherzten sie. Dass manchmal wirklich jemand hinter dem Vorhang steht – ohne Kamera natürlich – scheint niemand zu ahnen. Zu sehen, wie sich die Menschen draußen an den Kaninchen erfreuen, ist wirklich mein Tageshighlight. Denn vor der Scheibe mit dem Kaninchen vor Augen scheinen sie unbekümmert zu sein – für einen kurzen Moment des Tages.

Von Mirjam Stein, Manni und Penni



IMPRESSUM

KIELERLEBEN ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH

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

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Redaktion:

Ramona Dabringer, Sina Hoyer, Gina-Maria Kock, Ruth Judith Rödger, Sebastian Schulten, Finja Schulze, Mirjam Stein, Markus Till, Kathrin Wesselmann

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Katharina Muhr, Tel.: (0431) 200 766-64
E-Mail: km@falkemedia.de
Lennart Lizarzaburu, Tel.: (0431) 20 07 66 8 13
E-Mail: l.lizarzaburu@falkemedia.de
Anne Sommerfeld, Tel.: (0431) 200 766-75,
E-Mail: a.sommerfeld@falkemedia.de
Jörg Stoeckicht, Tel.: (0431) 200 766-61
E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:

Marleen Osbahr, Nadja Ulrich, Mareike Wilke

Titelgestaltung: Marleen Osbahr

Titelfoto: VlaDee / iStock / Getty Images Plus

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

Abopreis: 25 Euro, Studenten 20 Euro (es wird ein gültiger Studentenausweis vorausgesetzt).

Aboservice: Tel.: (0431) 20 07 66 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

Kielerleben

WWW.KIELERLEBEN.DE

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

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

© 2020 by falkemedia. Alle Rechte vorbehalten.

Ein Stück Sylt zu Weihnachten

Sichere Dir jetzt die Sylt Fräulein Weihnachtspakete

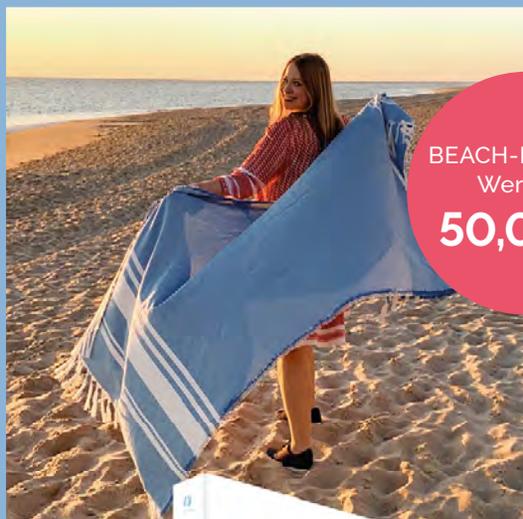
Perfekt für den
Abend am Strand

BEACH-PAKET

IM PAKET ENTHALTEN:

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

FÜR NUR 39,90 €



BEACH-PAKET im Wert von
50,00 €



LESE-PAKET im Wert von
25,00 €

LESE-PAKET

IM PAKET ENTHALTEN:

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

FÜR NUR 14,99 €



SYLT
Fräulein

ERHÄLTlich UNTER WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE

Angebot gültig bis 18.12.2020

Wir glauben,
Sie sollten in
Familiensachen zu
uns kommen.



BEN TANIS
VON DER MOSEL
Rechtsanwälte

