

Kielerleben

EIN BAUM FÜR EINEN GROSSEN TRAUM

So könnt ihr vielen Kieler Kindern einen Herzenswunsch erfüllen

FESTTAGSSCHMAUS AUSSER HAUS

Kiel ist kulinarisch kreativ:
Ente, Fondue & Co. to go



Die Wichtel sind los

Sie tummeln sich fröhlich an der Förde und flüstern euch die schönsten Rezepte und Last-Minute-Geschenkideen



Berliner statt Böller!

*Echt aus Kiel und mit
viel Liebe statt Lärm.*



Viele Sorten, viel Geschmack -
keine Fertigmischung!

Günther

Bäcker seit 1882





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

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER



kurz bevor wir letzten Monat unser Magazin in den Druck gegeben haben, waren wir noch guter Dinge und titelten: „Frischer Wind in Kiels Gastro“. Ein paar Seiten weiter berichteten wir über den Weihnachtsmarkt, der zu diesem Zeitpunkt noch in der Planung steckte. Nur wenige Tage später kam der Light-Lockdown und alles war plötzlich wieder hinfällig. Daran mussten wir uns – wie an so viele andere neue und völlig fremde Dinge – in den vergangenen Monaten gewöhnen. Zurzeit ist eben nichts so wirklich planbar.

Dieses Jahr war und ist für uns alle eine enorme Herausforderung. Auch wir vom Stadtmagazin KIELerleben haben mit der Situation zu kämpfen, da es leider viele unserer Anzeigenkund*innen hart traf und somit auch uns. Hinzu kommt, dass zahlreiche Auslegestellen, wie Restaurants, Theater und Fitnessstudios geschlossen waren oder sind, sodass wir erfinderisch werden mussten, was die Verteilung unserer Magazine angeht. Umso mehr sind wir dankbar, so tolle und treue Kund*innen und Leser*innen zu haben, die mit uns gemeinsam versuchen, diese Krise zu überwinden. Dafür wollen wir an dieser Stelle noch einmal besonders herzlich DANKE sagen und an euch appellieren, die lokalen Läden bestmöglich zu unterstützen, denn das ist für sie nun wichtiger denn je!!!

Und selbst wenn wir zwischendurch – gefrustet von der ganzen Situation – am liebsten als zweites Standbein eine Toilettenpapier-Edition mit dem Aufdruck „2020“ lanciert hätten oder statt eines Jahresrückblicks einfach eine schwarze Seite drucken wollten, so sollten wir versuchen nach vorne zu blicken. Denn auch, wenn es in diesem Jahr so vieles gibt, auf das wir verzichten müssen, so können wir uns umso mehr wieder auf die schönen, aber auch kleinen Dinge freuen, die wir sonst immer als selbstverständlich angesehen haben.

Wir wünschen euch – trotz allem – ein wunderschönes Weihnachtsfest!
Bleibt gesund und zuversichtlich und kommt gut ins neue Jahr!



*Eure Kathrin Wesselmann
und die KIELerleben-Crew*

Unseren Beauty GESCHENK SETS für Individualisten

Schnell sein lohnt sich.

Kommen Sie vorbei und sichern sich eines unserer individuellen Beautysets.

Zum Beispiel:



INVIGO
Set komplett*
19,90 €

Sie sparen
28,85 €

*Set bestehend aus Shampoo 250ml, Maske 150ml, Kulturtasche & Gutschein für eine Haarkuranwendung im Salon.

KLINCK
Dein Friseur

6

Pssst ... Wir verraten euch, wo die Wichtel dieses Jahr los sind!



26

Wie vom Weihnachtsmarkt: Mutzen, Mandeln und Liebesäpfel selbst gemacht



58

Probier's mal mit Gemütlichkeit!

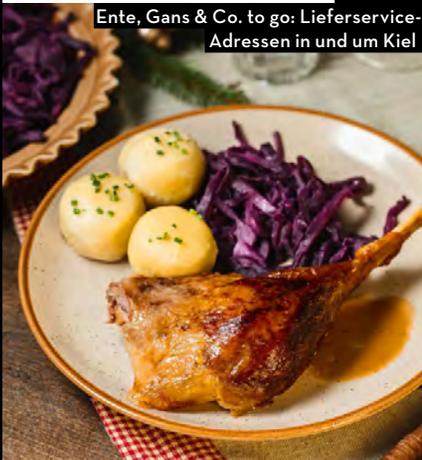
76

All about Switchel: Der Hype um das Beauty-Getränk



30

Ente, Gans & Co. to go: Lieferservice-Adressen in und um Kiel



56

Wieso Holstein-Fan Klaus ein Mini-Stadion hat? Erfahrt es hier!



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



DIE WICHTEL SIND LOS!

Geschenke, Geschenke, Geschenke	6
Weihnachtsshopping auf der Holti	12
Soziale Projekte: my Boo für Ghana	20
Eine Baumschule in Moshi District	22
Rezepte: Leckerer wie vom Weihnachtsmarkt	26

HUNGER & DURST

Abhol- und Lieferservices in Kiel	30
Weihnachtsessen around the world	33
Rezepte: Ein wunderbares Weihnachtsmenü	37

STADTGESCHEHEN

Verein für Innovation: StrandFabrik e. V.	42
Digitale Lesungen beim LeseMeer	43
News aus Kiel	44
Mit dem Motorrad durch die USA	48
Igers Kiel	50

SPORT

Einmal um die Welt – auf dem Wasser	54
Fahrradleasing für Firmen	55
Mini-Stadion: Holstein im Haus von Klaus	56

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Zeit für richtige Wohlfühloasen	58
Kleinigkeiten und schöne Wohnaccessoires ...	61
... sowie Wissenswertes rund ums Haus	69

MODE

Das trägt Kiel: Franziska Marth	72
Bummeln im Designer Outlet Neumünster	73

KÖRPER & SEELE

Verwöhnen und verwöhnen lassen	74
DAS Detox-Trendgetränk: Switchel	76
„Haare schön“ in Kiel? Gibts hier!	80

BÜHNE & KUNST

Buchtipps, Hörbücher und Podcasts	90
Neues aus der Kulturbranche	92

JEDEN MONAT DABEI

Editorial	3
Kolumne „Spökenkieker“	52
Horoskop	87
Was finde ich wo?	96
Impressum/Aus der Redaktion	98





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





Die Wichtel sind los

Wusstet ihr, dass es an der Förde ein paar ganz besonders fleißige Wichtel gibt? Sie tummeln sich in und um Kiel und verraten euch ihre schönsten Geschenkideen – seht mal genau hin! Von uns erfahrt ihr außerdem, wo ihr in diesem Jahr euren Weihnachtsbaum schlagen könnt und wie ihr Kindern einen Herzenswunsch erfüllt.



KLEINE FREUDEN UND INDIVIDUELLE WOHNÄUME

b!wohnt steht für eine abwechslungsreiche, moderne und trendge- rechte Auswahl an Dingen, die das Leben schöner machen. Inhaber- rin Michaela Bech ist auf Messen in ganz Europa unterwegs, immer auf der Suche nach dem Besonderen. Daraus ist eine Mischung vieler Lieblingsstücke entstanden, mal mediterran, mal maritim, mal skandinavisch angehaucht. Perfekt für einen urbanen und auch ge- mütlichen Wohnstil. Ergänzt wird das Angebot durch sportlich ele- gante Mode und Accessoires sowie ausgewählten Schmuck und aktu- ell auch Weihnachtsdeko! Schaut vorbei, in der Bahnhofstraße 49 in Bordesholm und überzeugt euch selbst! Mo-Fr von 9.30-18 Uhr, Sa (im Dezember) 9.30-14 Uhr. Infos auf Instagram (@bwohnt_ homestyle) oder unter www.bwohnt-homstyle-shop.de.



DIE WICHTEL SIND LOS



LIEBLINGSSTÜCKE AM BLÜCHERPLATZ

Wer in Kiel auf der Suche nach den perfekten Kleinigkeiten, individu- eller Kinderkleidung, zuckersüßem Handgemachten oder maritimen Deko-Accessoires ist, landet auf jeden Fall bei **meerfach**. Ehemals im Schülperbaum, ist Inhaberin Kathrin Rosche nun an den Blücherplatz umgezogen: In der Feldstraße 116 findet ihr nun auf noch mehr Quad- ratmetern eine große Auswahl an tollen Unikaten von Babybodies bis hin zur getöpfernten Tasse. Perfekt für alle Weihnachtsgeschenksu- chenden! Pssst: Bei Instagram (@meerfach.de) bekommt ihr Einblicke und wisst immer, wann etwas Neues im Laden ist!

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



Alles was das Wohnen schöner macht!

WIR SIND *Weihnachten!*

Wir wünschen unseren Kunden Frohe Weihnachten & einen guten Rutsch ins neue Jahr! Bleiben Sie gesund.



Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr
Adventssamstage:
10.00- 16.00 Uhr

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

WUNSCHBAUMAKTION IM RATHAUS

Herzenswünsche VON KINDERN ERFÜLLEN

Jeder Mensch hat einen Herzenswunsch. Auch in diesem Jahr zaubert die Landeshauptstadt Kiel mit ihrer Wunschbaumaktion zu Weihnachten Kindern ein breites Lächeln ins Gesicht.



Besonders die Kleinen in unserer Mitte haben viele große und kleine Träume. Den einen kann man mit einem besonderen Spielzeug wie Lego, einer Puppe oder einem ferngesteuerten Auto eine große Freude machen, die anderen würden alles geben für etwas, das ihr Leben ein kleines bisschen gemütlicher macht, wie zum Beispiel Bettwäsche oder ein Kuscheltier.

Für viele Kinder ist es jedoch keine Selbstverständlichkeit, dass diese Wünsche in Erfüllung gehen. In manchen Familien fehlen die finanziellen Möglichkeiten und oft sind die Kleinen die Leidtragenden. Um ihnen ein fröhliches Weihnachtsfest zu beschenken, kümmert sich die Kieler-Woche-Crew der Landeshauptstadt auch in diesem Jahr um die Bestückung des Wunschbaums im Kieler Rathaus. Waren es 2018 noch 125 Wünsche, die erfüllt wurden, durften im letzten Jahr sogar 150 Kinder einen Herzenswunsch an den liebevoll geschmückten Tannenbaum im Alten Rathaus hängen. Viele Kinder freuen sich auch in diesem Jahr schon sehr darauf, an Weihnachten ein liebevoll verpacktes Geschenk überreicht zu bekommen. Anfang Dezember wird der Kieler-Woche-Wunschbaum im Eingangsbereich des Rathauses, Fleethörn 9, aufgestellt. In diesem Jahr

können an der Aktion bis zu 200 Kinder aus finanziell schwierigen Verhältnissen im Alter bis zu zwölf Jahren teilnehmen, die ihre Wunschkarten an den festlich geschmückten Tannenbaum hängen. Alle Kielerinnen und Kieler sind eingeladen, ab dem 30. November während der Öffnungszeiten des Rathauses (montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr) eine der Karten mitzunehmen und den darauf geschriebenen oder gemalten Herzenswunsch zu erfüllen. Leider wird es dieses Mal keine feierliche Bescherung im Rathaus mit dem Weihnachtsmann geben können, die Geschenke werden allerdings in einem kleinen und besonderen Rahmen in den jeweiligen Einrichtungen übergeben. Gemeinsam mit der Wunschkarte müssen die verpackten Geschenke rechtzeitig bis zum 11. Dezember im Kieler-Woche-Büro (Rathaus, Zimmer 269) abgegeben werden, damit jedem Kind der passende Herzenswunsch zugeordnet werden kann.

Landeshauptstadt Kiel
Referat Kieler Woche
Fleethörn 9, Kiel
Tel.: (0431) 90 19 05
www.kieler-woche.de



Pssst:

GESCHENKETIPP FÜR KIDS

Mit den Kinderuhren von Adora Young Line sind die Lütten immer pünktlich oder wissen genau, wann sie sich mehr Zeit lassen können, um stattdessen zu träumen, zu entdecken und zu spielen. Die qualitativ gut verarbeiteten Uhren mit japanischen Uhrwerken sind in verschiedenen Ausführungen von 24,90 bis 34,90 Euro bei Zeitanker erhältlich. Sicheres Shopping ist dort garantiert, denn

das Ladengeschäft ist mit einer Luftentkeimungsanlage nachgerüstet, die Viren in der Luft und in Aerosolen mittels UV-Licht abtötet. Zeitanker hat Mo–Fr 10–14 Uhr und 16–19 Uhr geöffnet sowie an den Adventssamstagen von 10–18 Uhr.

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

Foto: Alothe Stock



Hoffnung ZUM WEIHNACHTSFEST

Passender könnte ein Geschenk dieses Jahr kaum sein: Glaube, Liebe und Hoffnung prägen den Weihnachtsschmuck bei Neptuns Geschmeide. Schon ab 29 Euro bekommt ihr individuelle Stücke, so auch die Gürtelschließe für 69 Euro oder den blau schimmernden Siegelring für 79 Euro. Aktion: Vom 1. bis zum 13. Dezember gibts im Onlineshop 10 Prozent Rabatt mit dem Code „HOPE21“

Neptuns Geschmeide
Alte Landstraße 46, Quarnbek OT Stampe
Terminvereinbarung unter Tel.: (04340) 403 62 82
ahoi@neptungeschmeide.de, www.neptungeschmeide.de

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-wünschen 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

Gut Augustenhof
gut-augustenhof.de

**Großes
Weihnachtsbaum-
schlagen**

tägl. 28.11. – 23.12.
von 10 bis 17 Uhr

Alles draußen:

- Weihnachtsbäume aus der Region
- frisch gesägte Bäume auf dem Hof oder zum selber Schlagen
- auch Fahrten mit Oldie-Trecker und Planwagen,
- und der echte Weihnachtsmann kommt!

P frei



Friedliche, frohe Festtage und bleiben sie gesund! · Gut Augustenhof · 24251 Osdorf · T 043 46/6 01 21 38



GROSSES WEIHNACHTSBAUM- SCHLAGEN AUF GUT AUGUSTENHOF

Mit einem Weihnachtsbaum aus der Region direkt vom Produzenten – so feiern Kieler*innen das Fest der Liebe 2020, und zwar mit allem, was dazugehört! Beim Selberschlagen oder beim Direktverkauf der täglich frisch gesägten Bäume läutet ihr klassischerweise die letzten Tage bis zum Fest ein. Bis zum 23. Dezember, von 10 bis 17 Uhr, habt ihr auf dem **Gut Augustenhof** in Osdorf die Möglichkeit, euer individuelles Prachtexemplar zu erwerben. Vor der malerischen Gutshofs-Kulisse wird die Suche nach dem eigenen Traumbaum zum wahren Erlebnis für die ganze Familie. So wird der Besuch auf Gut Augustenhof, sowohl unter der Woche als auch am Wochenende, zu einem Highlight. Und das Beste: Wer seinen Baum vom Gut Augustenhof kauft, erhält ein Naturprodukt obendrauf. Weitere Infos unter www.gut-augustenhof.de.

CRYOPOINT
RESTART YOUR BODY

**Rabatt-Coupon für
eine Anwendung in
der Eisbox (-110 C°)**
Erstanwendungspreis 19,90 €
rabattiert 16,90 €



**JETZT NEU
IN KIEL**

CRYOPOINT STORE cryo_kiel
Walkerdamm 16 | Nähe Sparkassen-Arena
Kiel@cryopoint.de | 0431 6672 54 54



EINFACH IMMER RICHTUNG „STRANDWÄRTS“

Strandwärts ist das neue Bio-Label bei **Made4Kiel**, das viele von euch dank der lässigen Kielschiff-Pullis schon kennen. Bei **Strandwärts** werden nur Materialien aus 100 Prozent reiner Bio-Baumwolle verwendet, die Bestellung im Onlineshop wird in einem wiederverwendbaren Bio-Baumwollbeutel verschickt und natürlich sind alle Designs handmade in Kiel und auch dort gedruckt. Regional, fair und nachhaltig – was für eine Mischung! In der neuen Kollektion gibt es die Hoodies schon ab 55 Euro, die Shirts ab 25 Euro.

WAS PASST BESSER ZUR KÜSTE ALS *Kaffee und Gin?*

Die Kaffeeküste produziert seit Ende November ihren eigenen Laboe Gin.

Seit drei Jahren produziert die Kaffeeküste in Laboe ihren Kaffee mit Leidenschaft. Das junge Unternehmen strebt danach, immer wieder auch etwas Neues zu probieren. An einem Sommerabend am Strand von Laboe, einen kalten Gin Tonic in der Hand, fragten sich Inhaber Kay Laukat und Barista Niel Janowski, ob es nicht möglich wäre, einen eigenen Kaffee Gin zu entwickeln. Denn was passt besser zur Küste als Kaffee und Gin?

„Uns war wichtig, dass das belebende Aroma unseres Kaffees die Frische des Gins ergänzt und nicht erdrückt“, so Laukat. Die leichte Röstnote des Espressos harmoniert perfekt mit dem süßlichen Vanillearoma der Tonkabohne. Ein Zusammenspiel mit der süßlich-würzigen Bitterkeit des Wacholders, der fruchtigen Frische der Zitrone, der milden Schärfe von Kubebenpfeffer sowie einem Hauch Koriander ergibt diesen einzigartigen Laboe Gin. Natürlich passend zur Philosophie der Kaffeeküste in BIO-Qualität. Nach langem Verkosten und Ausprobieren ist der Gin rechtzeitig zur Weihnachtszeit fertig. Ihr findet ihn in der **Kaffeeküste Laboe**, Parkstraße 4, und in Kiel dort, wo es auch den Kaffeeküsten Kaffee gibt. Für aktuelle Infos schaut am besten auf der Website vorbei unter www.kaffeekueste.de.



Kaffeeküste genießen!

KAFFEE AUS LABOE

BEI ÜBER 80
PARTNERN IN
DER REGION



Kaffeeküste Privatrösterei | Laboe GmbH | www.kaffeekueste.de
24235 Laboe | Parkstraße 4 | Tel. 04343 4945595

Besuchen Sie auch unser Kaffeeküsten-Café in Laboe!





Immer für dich da!
GUTSCHEIN
Wir nehmen ihn!

Den Holtenauer-Gutschein können Sie in mehr als 70 Geschäften einlösen. Überall dort, wo Sie diesen Sticker im Schaufenster sehen!

ADVENT, ADVENT ...

Advents-Shopping IN DER HOLTENAUER

Die Holtenauer Straße erwartet Sie wie gewohnt mit mehr als 120 attraktiven Geschäften.

Die Mischung aus Mode und Schuhen, Literatur und Kunst, Lifestyle-Accessoires und Geschenkartikeln, Kosmetik und Gesundheit, Schmuck und Spielzeug bietet alles, was auf den Wunschzetteln zu finden ist und lässt keinen Wunsch offen. Das Angebot an hochwertigen Lebensmitteln macht den Einkauf zum Fest perfekt.

Die Holtenauer besticht durch eine Vielzahl an gut aufgestellten, inhabergeführten Geschäften, die sich von den Filialketten durch ihr ausgewähltes Angebot wohltuend abheben. Hier shoppen Sie nicht anonym per Mausclick, sondern individuell und werden

vor Ort ausführlich beraten. Sie können die Ware anfassen, den Kuschelpullover anprobieren und die High Heels passend zum Kleid auswählen. Sie können Farben auf sich wirken lassen, am neuen Parfüm schnuppern, den Wein fürs Fest probieren und dann Ihre Kaufentscheidung fällen. Nutzen Sie die persönliche Beratung, den Service und lassen Sie sich in entspannter Atmosphäre inspirieren. Lassen Sie sich verzaubern vom Flair der Holtenauer Straße und genießen Sie mit allen Sinnen!

Ein gutes Geschenk für alle, die auf Nummer sicher gehen wollen, ist der Holtenauer-

Geschenkgutschein. Sie können den Gutschein 24 Stunden rund um die Uhr am Automaten in der Sparkassen-Filiale Holtenauer Straße 130 erwerben. Mit Geschenkkarte und Umschlag bekommen Sie ihn bei Extrawürste, in der Lornsen- und der Ansgar-Apotheke, bei tresOr, Optiker Moll, in der Raths Apotheke am Brauereiviertel. Die Gutscheine können Sie in mehr als 70 Geschäften der Holtenauer Straße einlösen.

Die Geschäftsleute der **Holtenauer Straße** haben an allen Adventssamstagen die Türen für ihre Kunden bis 18 Uhr geöffnet.



*Immer für
dich nah!*

WEIHNACHTSBUMMEL

Erleben Sie weihnachtliche Adventssamstage in der
Holtenauer Straße beim Shoppen und Bummeln bis 18 Uhr.

Bis
18 UHR
geöffnet

GUTSCHEIN
DER HOLTENAUER




die holtenauer

Weihnachtsbäume REFINANZIEREN WALDFLÄCHE



Unterstützt die Familie Rabeler bei ihrem Vorhaben - jeder Weihnachtsbaum fördert rund 1,8 Quadratmeter Naturschutzfläche



2018 erwarb Familie Rabeler ein 5,5 Hektar großes Grundstück mit einer bestehenden Weihnachtsbaumkultur in Schönwohld bei Kiel. Mit eurer Hilfe soll das Areal nun der Natur zurückgegeben werden, indem die zukünftige Naturschutzfläche mit einem Laubmischwald aufgeforstet wird. Dafür müssen jedoch zuerst die unzähligen Nordmannentannen einen neuen, wenn auch nur kurzfristigen Standort über die Weihnachtszeit finden, um auf dem Areal Platz zu machen. Mit den Erlösen aus dem Weihnachtsbaumverkauf soll der Kaufpreis für das Grundstück, die zwischenzeitliche möglichst umweltfreundliche und arbeitsintensive Pflege sowie die anschließende Umsetzung der Umweltmaßnahmen von geschätzt einer halben Million Euro refinanziert werden. So kann der Weihnachtsbaum Gutes tun. Der Weihnachtsbaumverkauf startet am 5. Dezember. Von Montag bis Donnerstag von 13 bis 16.30 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 16.30 Uhr können bei der Rendsburger Landstraße die Bäume gekauft oder selbst gesägt werden. Mehr Infos unter www.aktion-weihnachtswald.de.



ZEIT FÜR GESCHMACKVOLLE GESCHENKE

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

Das Tee- und Kaffeegeschäft **HEYCK** in der Kieler Altstadt ist eine Entdeckung für alle Sinne. Biegt man von der Holsten- in die Faulstraße ein, muss man vor 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, denn die Auswahl verlockt dazu, etwas Neues auszuprobieren. Das Traditionshaus HEYCK besteht seit 1840 als Kaffeerösterei und Tee-Spezialgeschäft und ist damit eines der ältesten Häuser dieser Art in ganz Deutschland. Es bietet allein über 50 Sorten Kaffee aus den besten Anbaugebieten der Welt. 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. In der stimmungsvollen Adventszeit locken nun besonders Weihnachtskaffee, -tee, und -kakao. Dazu findet ihr auch Weihnachtsschokolade und Gebäckspezialitäten. Besonders lecker sind die Ingwer-Orangen-Lebkuchen und Schokoladen-Florentiner – zum Verschenken oder selbst naschen. Kompetente Beratung rund um das Sortiment und anregende Tipps für Geschenke jeder Größe geben die Mitarbeiter*innen sehr gerne. Die Ware kann als Lieferung per Post versendet oder als Vorbestellung abgeholt werden – ohne Wartezeit und Parkplatzsuche mit dem Express-Service an der Seitentür des Ladens. Wer es nicht in die Altstadt schafft, kann ganz einfach auch online unter www.heyck.de shoppen und Zuhause genießen oder den Liebsten mit Genusspaketen eine Freude machen.

MIT GUTEM GEFÜHL DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT



Gerade dieses Jahr sollten wir die besinnliche Zeit bewusst genießen und wahrnehmen und uns etwas Gutes tun.

Verbringen Sie schöne Stunden mit Ihren Liebsten, wenn auch nur auf Distanz am Telefon, schweigen Sie in Erinnerungen an die letzten Unternehmungen oder Urlaube. Das sorgt für gute Laune, vielleicht ein bisschen Sehnsucht, und lässt positiv auf schönere Zeiten blicken. Vergessen Sie dabei aber nicht Ihr eigenes Wohlfühlgefühl. Hören Sie auf Ihren Körper und gehen Sie auf seine Bedürfnisse ein. Bei der **Alten Rats-Apotheke** in der Holstenstraße 42-44 finden Sie dafür genau die richtigen Produkte. Wie wäre es zum Beispiel mit feinen Kosmetikprodukten von Avène, Eucerin, La Roche Posay und Vichy? Tun Sie Ihrer Haut etwas Gutes und erlösen Sie sie von den Strapazen der kalten Jahreszeit. Die Expertinnen in der Apotheke helfen gerne bei der Auswahl der richtigen Pflege. Immer donnerstags, am Happy Day, gibt es 30 Prozent Rabatt auf das gesamte Kosmetiks Sortiment der Qualitätsmarken Avène, Eucerin, La Roche Posay und Vichy. Und freitags ist der Drei-für-Zwei-Tag: Beim Kauf von drei Kosmetikprodukten dieser Marken erhalten Sie das günstigste gratis. Für Gesundheit von innen sorgen außerdem die leckeren Arznei- und Gesundheitstees der Marke Sidroga, die zur Tea-Time jeden Mittwoch um 20 Prozent reduziert sind. Auch die ersten Tage der Angebotswoche locken mit tollen Rabatten. Beim Best-Ager-Tag erhalten Ü50-Kund*innen montags 20 Prozent Rabatt auf das gesamte Sortiment (ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel). Und Dienstag ist Lakritze-Tag! Dann erhalten Sie die leckeren Süßigkeiten um 20 Prozent reduziert.

PS: Wenn Sie sich dieses Jahr nicht mit Ihren Liebsten treffen können, verpacken Sie doch kleine Geschenke zum Wohlfühlen mit Tees, Lakritze oder Kosmetikprodukten und verschicken sie oder legen Sie sie abends heimlich vor die Tür.



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.

**Weil
schenken
doch so einfach ist!**

meerfach
Feldstrasse 116, 24105 Kiel

Geschenke MIT TIEFGANG



Bei der Buchhandlung Liesegang ist es ganz einfach, Geschenke für die Liebsten zu finden.



Hörbuchtipps von Liesegang-Mitarbeiterin Susanne Denk-Requardt

**David Grossman:
WAS NINA WUSSTE**

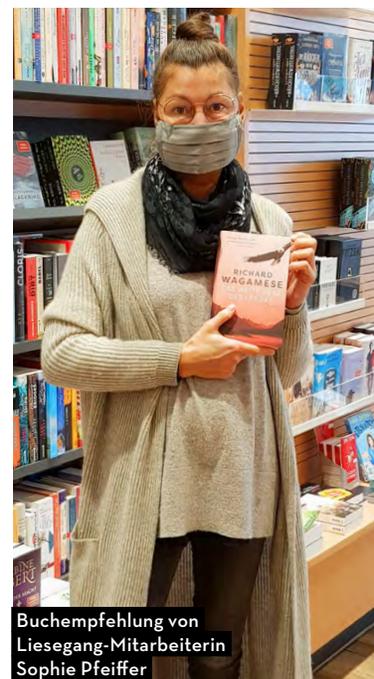
Dieses Hörbuch ist eine berührende und fesselnde Familiengeschichte nach einer wahren Begebenheit, die sowohl in Israel als auch in Kroatien spielt. Im Vordergrund stehen drei Frauen - Vera, ihre Tochter Nina und ihre Enkelin Gili - die alle mit einem alten Familiengeheimnis kämpfen.



Krimispiel für Zuhause

**Hidden Games Fall 1 -
DER FALL
KLEIN-BORSTELHEIM**

Ein mysteriöser Todesfall auf einem Volksfest sorgt für Unruhe. Ein Unbekannter beauftragt euch, den Fall doch genauer zu untersuchen. Löst im Team von bis zu sechs Detektiven diesen spannenden Kriminalfall in einer multi-dimensionalen Jagd nach dem Täter.



Buchempfehlung von Liesegang-Mitarbeiterin Sophie Pfeiffer

**Richard Wagamese:
DAS WEITE HERZ DES
LANDES**

Der sechzehnjährige Frank lebt mit seinem Ziehvater auf einer Farm in Kanada. Seinen alkoholkranken Vater kennt er kaum, als der ihn bittet, ihn auf seine letzte Reise zu begleiten und nach Art der indianischen Krieger zu beerdigen. Richard Wagamese gibt der indigenen Bevölkerung eine warmherzige Stimme, die man nicht so schnell wieder vergisst.

Spende und werde ein Teil von uns.
seentretter.de

Advertorial

EINMAL UM DIE WELT



Rucksack
"Lotse" für
169 Euro

Handtasche
"Deern Lütt"
für 99,90 Euro

Aus recyceltem Segeltuch hergestellt, waren die 360Grad-Segeltuchtaschen schon auf allen Weltmeeren unterwegs. Jede Tasche aus extrem strapazierbarem, wasserabweisendem Segeltuch ist ein langlebiges Unikat mit eingnähtem Herkunftsnachweis, der Schiff und Reise nennt. 360Grad steht für klare Formen und ein nachhaltiges sowie langlebiges Konzept. Wertigkeit, Funktio-

nalität und Design sind die Leitgedanken des Unternehmens. Die Produkte verbinden Upcycling mit Ästhetik und Funktionalität und zeigen, dass Umweltbewusstsein und Design durchaus zu vereinbaren sind. Zu finden bei:

**Taschenmanufaktur
Kramer, Leverkusenstr.
13e, Hamburg,
www.taschen-aus-segeltuch.de**



Weihnachten IM SOPHIENHOF

*Strahlender Lichterglanz und besondere
Geschenkideen im Herzen von Kiel.*

Mit einer außergewöhnlichen Dekoration lädt der **Sophienhof** zum Weihnachts-shopping ein. Die überdimensionale Sophienhof-Weihnatskugel in der mittleren Rotunde ist traditionell dabei und der Lichterhimmel im gesamten Center bringt die großen und kleinen Besucher*innen mit seiner Lichtershow zum Staunen. Der Weihnachtsfachmarkt bietet ein buntes Sortiment an weihnachtlichem Gebäck, über Holzspielzeug für Kinder, bis hin zu weihnachtlichem Baumschmuck, Kerzen, Weihnachtskarten und zahlreichen weiteren Geschenkideen. Eine tolle Vielfalt in weihnachtlich glänzendem Ambiente, an der sich die Besucher*innen des Centers den ganzen Advent über erfreuen können.

Für eine besondere Stimmung sorgt ab Dezember der amtierende Dschungelkönig Prince Damien auf dem Instagram-Kanal des Sophienhofs. Einen Tag lang hat er in dem Shoppingcenter verbracht, sich nach den aktuellen Wintertrends umgeschaut, Beauty-Produkte getestet und sich von Weihnachts- und Silvesterdekoration inspirieren lassen. Plätzchen backen durfte natürlich auch nicht fehlen. Entstanden sind dabei tolle und amüsante Videos, in denen Prince Damien zum Beispiel den Klassiker „Dinner for One“ nachspielt oder den einen oder anderen Weihnachts-Shopping-Tipp verrät. Für die Adventssonntage hat der Promi etwas Besonderes vorbereitet, denn an den vier Tagen besteht die Chance auf Centergutscheine im Wert von mehreren hundert Euro. Folgt der Seite unter www.instagram.com/sophienhof/!



Ein Gutschein ist immer eine gute Idee!

Daher ist der Sophienhof-Centergutschein ab sofort auch online auf www.sophienhof.de erhältlich.

 **sophienhof**

Neu ✨ ✨ ✨

FEINKOST FÜR ALLE SINNE

Lecker: Schokolade, Chutneys, Öle und auch das aromatische, orientalisches angehauchte Gewürz-Trio von Tante Fine für den Kaffee, das Weihnachtsdessert oder eine beruhigende Goldene Milch. In der neuen Erweiterung von **Raumzutat**, gleich nebenan, findet ihr all diese Köstlichkeiten und mehr.



OH TANNENBAUM!

Dieser wunderbare in Deutschland hergestellte Tannenbaum aus Eiche ist gleichzeitig ein Kerzenhalter. Ob ineinander oder nebeneinander – ein schlichtes und schönes Ensemble zur Winterzeit. In eine schöne Geschenkverpackung verhüllt, gibt es den Tannenbaum im **Kaufhaus der Kunst** in Heikendorf für 25 Euro.

**WIR
VERLOSEN**
10 x 1 Kalender
unter
kielerleben.de/
gewinnspiele



GUCKEN & GENIESSEN

Ob Alt- oder Neu-Kieler*innen sowie auch Ex-Kieler*innen im Exil, alle sind begeistert davon, wie schön Kiel sein kann. Dieser Kalender zeigt nicht nur das Bekannte, sondern auch ein gleichfalls überraschendes Kiel. Lokalpatriotismus wird groß geschrieben, daher wird der Kalender wie immer zu 100 Prozent in Kiel gefertigt. Erhältlich für 22,90 Euro im Buchhandel, bei frauherzog und Wittstock, im Citti Park, bei Famila, im KN-Shop und bei Kiel Marketing sowie auf www.tomkoerber.de.

Advertorial

ACCESSOIRES FÜR KÜSTENHUNDE

Das Label **caniamo** steht für individuelle und handgefertigte Accessoires. Silke Schrödter fertigt in ihrer Manufaktur Hundehalsbänder, (Tau)leinen, Geschirre und Co. auf Basis eigener Designs. Neben allgemein maritimen Kollektionen gibt es auch Motive mit regionalem Bezug (Beispiel: Kollektion KIEL). Speziell für Hundedamen gibt es **THINK PINK**, ein Garant für gute Laune. Für die Herstellung der Artikel werden nur Materialien bester Qualität verwendet, so dass lange Freude an den Schmuckstücken garantiert ist. Individuelle Wünsche

werden gerne berücksichtigt. Findet für euch und eure Fellnase ein schönes Weihnachtsgeschenk bei

caniamo
www.caniamo-hund.de



PASTELFARBENE SCHÖNHEITEN ...

... sind diese Lampen, die es ganz neu bei **Raumzutat** am Kleinen Kuhberg gibt. Die Lampenschirme sind mit selbst gefärbten Fäden überzogen und wurden von „Die Brücke GmbH Neumünster“ in liebevoller Handarbeit gefertigt.



FREUDE SCHENKEN

Mit Designer-Marken bis zu
70% günstiger.*



McArthur
Glen
Designer Outlet
TM

designeroutletneumuenster.de

*als UVP

Neumünster

FAHRRÄDER FÜR *die Zukunft*

Der Kieler Fahrradhersteller my Boo ermöglicht mit seinen Bambusfahrrädern Kindern in Ghana den Zugang zu guter Bildung und den Start in ein selbstbestimmtes Leben.



Die my Boo-Gründer Jonas Stolzke (Bild) und Maximilian Schay verschafften sich eigene Eindrücke bei Besuchen in Ghana



Was 2012 mit dem Foto eines Bambusfahrrads aus Ghana begann, ist heute ein erfolgreiches Kieler Unternehmen, das nach wie vor auf in Ghana produzierte Bambusrahmen setzt. In Yonso, einem kleinen Ort in der Ashanti Region in Zentralghana, liegt die Produktion, die dort nicht nur fair bezahlte Arbeitsplätze schafft, sondern auch Gelder für das Yonso Project generiert. Das Yonso Project von Kwabena Danso und my Boo arbeiten als Partner zusammen und investieren die Erlöse in die Bildung der Kinder in der Region.

DIE YONSO PROJECT MODEL SCHOOL

Nach drei Jahren Bauzeit eröffnete im September 2019 die Yonso Project Model School und über 200 Schüler*innen wurden angemeldet. Der Bau und der Betrieb der Schule wurden vor allem durch die Produktion der Fahrradrahmen, aber auch durch Spenden und Schulgebühren finanziert. Auch ein Schulbus sowie Bambusfahrräder für den Schulweg konnten schon bereitgestellt werden. Unabhängig davon konnten seit 2014 bereits über 300 Schulstipendien finanziert und zahlreiche Bibliotheken in der Ashanti Region ausgestattet werden. Zahlreiche neue Anmeldungen an der Schule in Yonso machen bald einen neuen Schulbus nötig, weitere Klassenräume werden schon gebaut und weitere Stipendien werden in Zukunft noch vergeben.

DER MY BOO GHANA SCHOOL E. V.

Zeitgleich mit der Eröffnung der Schule wurde im letzten Jahr der Verein my Boo Ghana School e. V. gegründet, um eine langfristige Förderung zu sichern. Mitglieder des Vereins können auch über den Kauf eines Fahrrads hinaus die Schule und das Projekt unterstützen. Außerdem ist der Verein ein wichtiges Zeichen für die Partner vor Ort für ein dauerhaftes Engagement und eine anerkannte sowie

Zur Eröffnung der Yonso Project Model School wurden schon über 200 Kinder eingeschult - immer mehr Anmeldungen gehen ein



transparente Organisationsform zur Förderung gemeinnütziger Zwecke. So geht die überaus wichtige Arbeit nicht im Tagesgeschäft der my Boo GmbH unter, sondern hat mit dem Verein und seinen Mitgliedern einen emsigen Motor.

SCHLIESSUNG DER SCHULE

Aufgrund der Corona-Pandemie sind zurzeit alle Schulen in Ghana bis Januar 2021 geschlossen. Diese Zeit wird in der Yonso Project Model School für die Innengestaltung der Klassenräume genutzt. Auf dem Pausenhof sind schon Spiel- und Klettergeräte in den Nationalfarben Ghanas montiert worden, damit die Schüler*innen aktive Pausen haben können, sobald der Unterricht im Schulgebäude wieder starten kann.

Trotz der aktuellen Schließung gibt es viele großartige Pläne für die Zukunft. Langfristig soll die Schule möglichst 45 Räume inklusive Bibliothek umfassen. Außerdem hat sie bereits eine Partnerschule – die Gemeinschaftsschule in Nortorf. Zwischen den Schüler*innen der beiden sollen Kontakte und auch Austauschprogramme organisiert werden. „Diese Schule ermöglicht Kindern aus der Gegend eine erstklassige Ausbildung. Es gab bisher nichts, was sich mit dieser Schule vergleichen ließe“, sagt John Mensah Sarbah, der Direktor der Yonso Project Model School. Weitere Infos und wie ihr das großartige Projekt unterstützen oder Mitglied des Vereins werden könnt, erfahrt ihr auf www.my-boo.de oder auf www.mybooghanaschool.de.



Spendenkonto
Kontoinhaber: my Boo Ghana School e. V.
IBAN: DE89 2225 0020 0090 5733 95
Bank: Sparkasse Westholstein

HOF ANSGARIUS

* Café * Saal * Ausstellung * Forst



Weihnachtsbäume

auch zum Selberschlagen € 18,-

Jedes Wochenende 11 - 16 Uhr

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

HOF ANSGARIUS

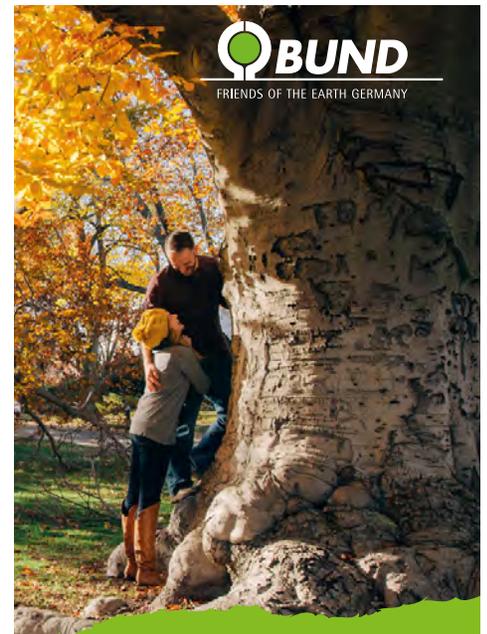
* Café * Saal * Ausstellung * Forst



Genussboxen zum Bestellen
Feines Essen für Daheim

z.B. Hirschedelgulasch mit Beilagen
Täglich... solange Vorrat reicht.

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



Baumfreunde gesucht!

€ bund-sh.de/spenden



Isaak Nnko, Jackson Frank Lobikieki, Heike Wiese, Stadtpräsident Hans-Werner Tovar und Zuhura Mwangi (v. li.)

10.000 KILOMETER FÜR EINE *Herzenssache*

1994 besuchte die Kielerin Heike Wiese zum ersten Mal Moshi District in Tansania, am Fuße des Kilimanjaro. Dieses Jahr will sie wieder dorthin fliegen – und zwei Jahre bleiben, um zu helfen.



Mitarbeiter*innen des District Council und Mitarbeiter*innen der Stadt Kiel bei der Eröffnung der Tree Nursery



Fließendes Wasser gab es bei Heikes ersten Besuchen nicht. Hände wusch sie am Fluss

ZUFÄLLE GIBT ES NICHT. ODER?

Reisehungrig war Heike Wiese schon immer. Als sich dann 1994 die Möglichkeit ergab, über den Tellerrand zu blicken, zögerte sie nicht lange: „Gesucht wurde damals eine Baumschulgärtnerin in Tansania, mit guten Englischkenntnissen und Sprachbegabung. Da ich Afrika noch nicht wirklich kannte, hat mich das neugierig gemacht.“ Auf die Bewerbung folgte die Einladung und Heike verbrachte fünf Monate in Tansania. Und wie das Leben manchmal so spielt, arbeitete Heike damals in genau jener Baumschule, die Kiel und Moshi District jetzt gemeinsam wiederaufbauen wollen.

VON RÜCKSCHLÄGEN UND HOFFNUNG

Die Baumschule wurde lange durch die Welthungerhilfe unterstützt. Doch nach dem Ende der Förderung konnte sie sich nicht selbst tragen und wurde 2006 schließlich ganz aufgelöst.

Bis Heike nach 22 Jahren 2017 erneut nach Tansania kam und als Baumexpertin Mitglied einer städtischen Delegation rund um den Stadtpräsidenten wurde. Sowohl die Partner*innen vor Ort als auch Heike wünschten sich nichts mehr, als dass die Baumschule erneut zum Leben erweckt würde – und so packten alle sofort mit an. Das Leben vor Ort war für Heike wie eine Offenbarung: „Dieser erste Besuch in Tansania nach so vielen Jahren hat mich umgehauen. Jetzt erst wurde mir bewusst, wie sehr ich dieses Land liebe. Die Natur, die Tansanier, die Farben und Gerüche – eine Oase für die Sinne.“

Bereits 2013 wurde die Partnerschaft zwischen Kiel und Moshi District besiegelt. Nun darf Heike, die in Kiel beim Grünflächenamt tätig ist, für zwei Jahre in ihr geliebtes Tansania und in die Baumschule zurückkehren und vor Ort unterstützen. Das bedeutet, dass sie dabei als Entwicklungshelferin tätig ist und während dieser Zeit bei der Landeshauptstadt beurlaubt ist.

Arbeit und Vergnügen:
Pombe ist ein selbstgebrautes
Bananenbier aus der
Region des Chagga Tribes



Die
Natur, die
Tansanier, die
Farben und
Gerüche -
eine Oase für
die Sinne.



DIE ZEIT IST JETZT!

Geplant ist die Aufzucht von zunächst 9.000 Jungbäumen, die nun teilweise schon auf von Trockenheit und Bodenerosion betroffenen Flächen gepflanzt werden. Doch das ist noch lange nicht alles. „Meinem Gärtnerherz liegt das weitere Gelingen natürlich am Nächsten. Aber darüber hinaus möchte ich gerne unterstützend dafür sorgen, dass viele weitere gemeinsame Projekte durch diese Städtepartnerschaft ins Leben gerufen werden, ganz egal in welchem Bereich!“ Ende des Jahres will Heike sich endlich auf den Weg machen, das Baumschulprojekt begleiten und gleichzeitig Ansprechperson und Vermittlerin sein. Gerade diese Aufgabe sieht Heike als unabdingbar an: „Meine oberste Priorität ist es, Verständnis füreinander zu entwickeln. Das bedeutet zuhören, lernen, verstehen; aber auch Akzeptanz füreinander, Ängste und Vorurteile abbauen, und ganz wichtig: Respekt!“

Doch die Setzlinge sind nicht das einzige Projekt der engagierten und sympathischen Kielerin. Bei ihrem letzten Besuch entdeckte sie bereits ein Bienenvolk und träumt nun davon, die Idee eines eigenen Honigs voranzutreiben.

Außerdem hat Heike einen Verein gegründet, „tanzanian bees & trees“. Bei unvorhergesehenen Geldern oder Kleinigkeiten kam Heike in der Vergangenheit oft privat auf, da die Baumschule eben eine echte Herzenssache ist. Dank des Vereins ist es nun möglich, Neuanfassungen zu verwirklichen und Kosten zu decken.

Wir finden: Ein wundervolles Projekt, eine großartige, mutige Frau und ein wichtiges Engagement!

Spendenkonto:
Tanzanian Bees and Trees e. V.
IBAN: DE66 83065408 0004 2072 03
BIC: GENODEF1SLR
Deutsche Skatbank



Jungbaumaufzucht in
Plastikcontainern im
Herbst 1994. Heute wird
direkt in die Erde gesetzt

Herzoglich BUMMELN

Eutins Innenstadt wird in diesem Jahr mit mehr als 50.000 Lichtern festlich beleuchtet. Wer Lust hat, im Dezember ohne Großstadttrubel auf Geschenkejagd zu gehen, der sollte dem Städtchen unbedingt einen Besuch abstatten.



Kleine Gassen, schnuckelige Geschäfte und herzogliches Flair: In der historischen Innenstadt Eutins kann man entspannt bummeln und sich treiben lassen. Hier findet ihr viele kleine inhabergeführte Geschäfte, die sich besonders jetzt über jede Unterstützung freuen. Ob ein paar schöne Handschuhe, ausgefallene Accessoires für die eigenen vier Wände oder etwas Leckeres zum Schnabulieren – in Eutin werdet ihr bestimmt fündig. Und das beste: alle Läden liegen dicht zusammen, sodass ihr nach dem Shoppen noch genug Energie habt, das Schloss zu besuchen – es lohnt sich!



Verschenkt einen Shoppingtag mit dem Eutin-Gutschein! Einzulösen bei mehr als 50 Partnern. www.eutin-gutschein.de

HIER KÖNNT IHR BESONDERS GUT STÖBERN:

GESCHENKE UND WOHNEN

Buchhandlung Hoffmann (Peterstraße)
Janusch (Peterstraße)
Juwelier Uhren Domann (Peterstraße)
Neudek Küchen-, Koch- und Tischambiente (Peterstraße)
Scandy (Peterstraße)
S | L Designkonzept – Schöner Wohnen (Peterstraße)
Juwelier & Goldschmiede Schlüter (Königstraße)
Die Goldschmiede Stahl-Gülzau (Königstraßenpassage)
Herkelmann Bikes (Am Rosengarten)
Tourist-Info Eutin (Markt)
Blume Pur (Lübecker Straße)
INDIVIDUELLE STRANDKÖRBE (Lübecker Straße)

Schau!fensterausstellung (Riemannstraße)
Shop im Schloss Eutin
Fokusweite.de (Fissau)
Kunst und Kreativ (Weidestraße)

GENUSS

Teeschmiede Eutin (Peterstraße)
Pralinothek Eutin (Königstraße)
Eutiner Kaffeerösterei (Königstraßenpassage)
WEINGEIST (Königstraßenpassage)
Pure Skin Cosmetics (Lübecker Straße)

MODE UND ACCESSOIRES

Aldrup Schuhe (Peterstraße)
Brillen Hoth (Peterstraße)

Jack Wolfskin Store Eutin (Peterstraße)
LMK Einkaufszentrum (Peterstraße)
UNIKAT (Markt/Twiete)
STRUCK-S Fashion (Am Rosengarten)
Cable Car Clothiers (Königstraße)
Dr. Pistor Augenoptik (Königstraße)
Herrenmode Piconaja men (Königstraße)
Hygge 14 (Königstraße)

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

Die Geschichte von den Schmunzelsteinchen

In einem verwunschenen Dörflein lebten vor langer Zeit viele fröhliche Zwergenmenschen. Immer, wenn sie einander begegneten oder dem Anderen eine Freude bereiten wollten, schenkten sie ihm ein Schmunzelsteinchen.

Das beschenkte Menschlein freute sich, schmunzelte, weil ihn der Schmunzelstein so anschmunzelte, war fröhlich und wusste, der andere mag mich. So war es immer. Jeder Zwergenmensch schenkte dem Anderen ein Schmunzelsteinchen und bekam auch immer wieder eines geschenkt. Und die kostbaren Steinchen der Freude gingen niemals aus.

In der Nähe der frohen, kleinen Menschen lebte aber ein finsterer Geselle. Griesgram und Neid waren seine treuen Weggefährten. Er konnte die Fröhlichkeit, das liebevolle Miteinander der kleinen Zwerge nicht nachvollziehen und gönnte den Zwergen ihre Unbekümmertheit nicht.

Als nun ein Zwerglein durch den Wald marschierte, traf es den Kobold und er überreichte ihm gleich ein Schmunzelsteinchen, damit er fröhlich sein könne. Doch der finstere Waldbewohner nahm das Steinchen nicht an, sondern flüsterte dem Zwerg ins Ohr:
„Verschenke du nur deine Steinchen an alle und jeden, dann hast du bald keine mehr!“

Das stimmte zwar nicht, denn wenn ich gebe, bekomme ich auch wieder etwas zurück und so war das auch mit den Schmunzelsteinchen. Doch mit den Worten des Kobolds war Unruhe gestiftet. Die Schmunzelsteinchen wurden nicht mehr verschenkt, sondern im Beutel festgehalten. Bald ging jeder seines Weges ohne nach dem Anderen zu sehen. Das Lachen verschwand, jeder kümmerte sich nur noch um das Anhäufen seines Besitzes.

Verschlossenheit – Freudlosigkeit – Missgunst – das waren nun die Merkmale eines einst so fröhlichen, liebevollen Völkchens. Viele Jahre vergingen! Die Menschlein hetzten durch das Leben... Sie schauten nicht nach links und rechts. „Hilf dir selbst und du hast ein gutes Werk getan“, so dachten sie alle.

Aber irgendwo schlummerte noch die Geschichte von den fröhlichen Menschlein mit den Schmunzelsteinchen! Ein alter Mann hatte sie von seinem Vater erzählt bekommen, der von seinem Vater...

Er erzählte „Das Märchen von den guten Vorfahren“ seinem Enkel. Nachdenklich machte sich der Enkel ans Werk. Er ging in seine Töpferstube, in der er sonst Krüge und Schalen herstellte und formte kleine, lachende Tongesichter.

In den nächsten Tagen verschenkte er an seine Freunde diese schmunzelnden Steinchen. Am Anfang wurde er belächelt und als netter, harmloser Spinner bezeichnet. Aber einigen Menschen gefiel diese Idee! Die Schmunzelgesichter stimmten sie fröhlicher, auch wenn sie diese nur in ihrer Tasche berührten.

Und so wurden es immer mehr, die sich durch das Verschenken von Schmunzelsteinchen auch die Fröhlichkeit, das Lachen, die Liebe und viel Mut zurück schenkten...

*Wir wünschen allen Frohe Weihnachten, ein gesegnetes
Neues Jahr und viel Grund zum Schmunzeln.
Bleiben Sie gesund!*

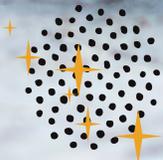
Köppl & Sohn GmbH & Co. KG

Esmarchstraße 29 · 24105 Kiel ·
Tel.: 0431/85045



**auto
reparatur**



 **Wie vom
Weihnachtsmarkt** 

*Warm und wunderbar wie frisch vom Lieblingsstand –
Mutzen, gebrannte Mandeln und Liebesäpfel
machen wir dieses Jahr mit dem Thermomix selbst!*

LIEBESÄPFEL

00 45
std : min

PRO STÜCK: 344 KCAL | 0 G E | 0 G F | 85 G KH

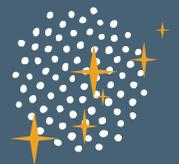
ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

- ★ 6 rote Äpfel, klein
- ★ 115 g Glukosesirup
- ★ 450 g Zucker zzgl. etwas mehr zum Bestreuen
- ★ 60 g Kirschsafft
- ★ 1/2 TL rote Lebensmittelfarbe

AUSSERDEM

- ★ 6 dicke Holzspieße (z. B. Cake-Pop-Sticks)

- 1 Die Äpfel waschen, trocken tupfen und mit je einem dicken Holzspieß aufspießen und in den Kühlschrank geben.
- 2 Danach Glukosesirup, Zucker, Kirschsafft sowie Lebensmittelfarbe in den ☑ geben und 35 Min. | Varoma® | Stufe 2 kochen.
- 3 Ein Bogen Backpapier mit Zucker bestreuen und beiseitelegen. Die Äpfel aus dem Kühlschrank nehmen, erneut trocken tupfen und jeweils am Stiel solange in der Zuckerlösung drehen, bis die Äpfel vollständig überzogen sind. Arbeitet dabei vorsichtig, der Zucker ist extrem heiß!
- 4 Die Liebesäpfel auf das Backpapier geben, abkühlen lassen und am besten sofort bzw. noch am selben Tag verzehren.



>TIPP Für die einfachere Reinigung nach dem Karamellisieren 1000 g Wasser und 20 g Essig 8 Min. | 80°C | Stufe 4 im ☑ erhitzen. Danach wie gewohnt spülen.



WEIHNACHTSWAFFELN MIT ZIMTSAHNE

00 25
std : min

PRO STÜCK: 501 KCAL | 10 G E | 29 G F | 49 G KH

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ★ 120 g gebrannte Mandeln
- ★ 300 g Sahne
- ★ 1 TL Zimtpulver
- ★ 30 g selbst gemachter Vanillezucker
- ★ 100 g weiche Butter, in Stücken
- ★ 160 g Zucker
- ★ 4 Eier
- ★ 300 g Buttermilch
- ★ 450 g Mehl Type 405
- ★ Abrieb und Saft von 1 unbehandelten Orange
- ★ Mark von 1 Vanilleschote
- ★ 1 EL Kakaopulver
- ★ 2 TL Lebkuchen- oder Spekulatiusgewürz
- ★ 1 TL Backpulver
- ★ 1 Prise Salz
- ★ etwas Sonnenblumenöl, zum Ausbacken

1 Mandeln in den  geben, **3 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern und umfüllen. Den  auswaschen. Den Rühraufsatz in den  einsetzen und die Maschine ohne Zeiteinstellung unter Sichtkontakt **Stufe 3** steif schlagen. Kurz vor Ende Zimt und Vanillezucker zufügen. Den Rühraufsatz entfernen, die Sahne umfüllen und kalt stellen. Den  ausspülen.

2 Butter mit Zucker in den  geben und **2 Min.** | **Stufe 3,5** aufschlagen. Zwischendurch die Butter ggf. mithilfe des  vom Rand des  nach unten schieben. Weitere **2 Min.** | **Stufe 3,5** einstellen und die Eier durch die Deckelöffnung zufügen.

3 Die restlichen Zutaten, bis auf die Sahne und 3 EL gebrannte Mandeln, hinzugeben und **20 Sek.** | **Stufe 4** unterrühren. Ein belgisches Waffeleisen vorheizen und mit etwas Öl einfetten. Portionsweise die Waffeln ausbacken, mit Zimtsahne und übrigen Mandeln garniert servieren.



Alle vier Rezeptideen sind aus der aktuellen Ausgabe „mein ZauberTopf - Weihnachts-Spezial“. Erhältlich für 9,99 Euro im Zeitschriftenhandel oder unter www.falkemedia-shop.de.

QUARK-MUTZEN

00 45
std : min

PRO PORTION: 747 KCAL | 20 G E | 25 G F | 110 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 250 g Mehl Type 405
- ★ 1 Pck. Backpulver
- ★ 225 g Zucker
- ★ 20 g selbst gemachter Vanillezucker
- ★ 250 g Quark
- ★ 3 Eier
- ★ Abrieb von 1/2 unbehandelten Zitrone
- ★ reichlich Pflanzenfett zum Frittieren

1 Mehl, Backpulver, Zucker und Vanillezucker in den  geben, **15 Sek.** | **Stufe 4** vermischen. Quark, Eier sowie Zitronenabrieb zugeben und alles **1 Min.** | **Stufe 4** zu einem glatten Teig verrühren.

2 Fett in einer Fritteuse oder in einem hohen Topf auf 170°C erhitzen. Mit 2 Teelöffeln Teig abstechen und in das heiße Fett geben. Rundherum goldbraun ausbacken. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mutzen nach Belieben in eine Tüte oder eine Schüssel geben, mit Puderzucker bestäuben und servieren. Für den Puderzucker 100 g Zucker in den  geben und **20 Sek.** | **Stufe 10** pulverisieren.

GEBRANNT MANDELN

PRO PORTION (40 G): 241 KCAL | 0 G E | 12 G F | 33 G KH

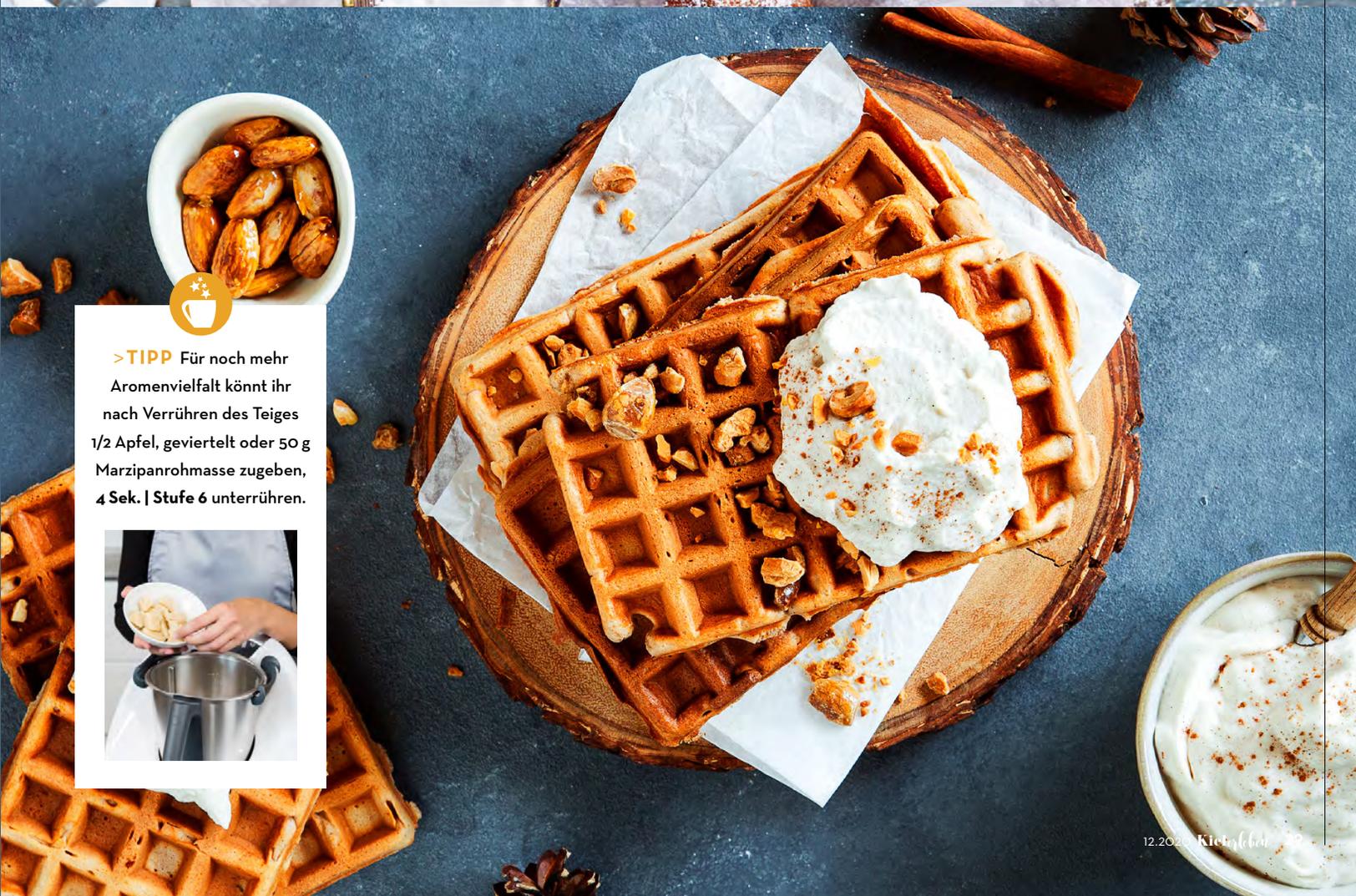
ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

00 30
std : min

Backofen auf 150°C Umluft vorheizen. 200 g Mandelkerne, 80 g Rohrzucker, 3 Prisen Zimtpulver, Mark von 1/4 Vanilleschote und 10 g Butter in den  geben und **6 Min.** | **Varoma®** |  erwärmen. 10 g Wasser zugeben und weitere **9 Min.** | **Varoma®** |  | **Stufe 1** erhitzen. Die Mandeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Nun ca. 10 Min. bei 150°C Umluft im Backofen knusprig backen. Dabei unbedingt ein Auge auf die Mandeln haben, sie sind fertig, wenn sie Blasen werfen.

IHR HABT KEINEN
ZaubERTOPF?

Schreibt einfach eine E-Mail an unsere fleißigen Redaktionswichtel unter redaktion@kielerleben.de und erhaltet die Rezepte so umgewandelt, dass sie auch ohne Thermomix und Co. ganz easy gelingen!



>TIPP Für noch mehr Aromenvielfalt könnt ihr nach Verrühren des Teiges 1/2 Apfel, geviertelt oder 50 g Marzipanrohmasse zugeben, 4 Sek. | Stufe 6 unterrühren.





HUNGER & DURST

**ENTE,
GANS UND CO.
TO GO**

*Not macht erfinderisch und so sind viele Kieler*innen kulinarisch kreativ geworden. Ob Grünkohl, Fondue oder sogar Würstchen und Punsch zum Mitnehmen – wir sind „Gans aus dem Häuschen“ von den tollen Angeboten, die sich so manche*r hat einfallen lassen. Mehr dazu sowie ein Weihnachtsmenü zum Selbstzaubern findet ihr auf den folgenden Seiten.
Piep, piep, piep – guten Appetit!*

FESTTAGSSCHMAUS TO GO

Dieses Jahr hat sich das **Strandhotel in Strande** etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Ab sofort bekommt ihr hier eine knusprige halbe Ente an Orangensoße und Apfelrotkohl mit Kartoffelknödeln zum Mitnehmen. Preis: 19,90 Euro pro Person oder als 2-Gang-Menü, wahlweise mit Hummerschaum- oder Maronensüppchen, für 25,90 Euro pro Person. Am 22. und 23. Dezember liefert das Team vom Strandhotel sogar aus (bis 30 Kilometer). Außerdem: Grünkohl to go. Eine Portion Grünkohl mit Kasseler, Kochwurst und Schweinebacke, dazu kleine Kartoffeln, wahlweise süß oder salzig, gibt es für 15,90 Euro pro Person. Alle Speisen sind vorgegart und lassen sich anhand der beiliegenden Anleitung mit wenigen Handgriffen in nur 15 Minuten finalisieren. Auch den Silvester-Klassiker gibt es in diesem Jahr zum Mitnehmen. Am 30. und 31. Dezember könnt ihr euch alle Zutaten für ein leckeres Fondue abholen: Rumpsteak und Entrecôte vom Bio-Galloway aus Schleswig-Holstein, Hähnchenbrust vom Hühnerhof Postkamp, Störfilet aus Hohenwestedt und Wildgarnelen – alles geschnitten und mariniert, dazu Gemüse, Rosmarinkartoffeln, Cole Slaw und winterlicher Couscoussalat, Dips, sowie Öl und Brühe. Preis: 39,90 pro Person. Mehr dazu unter www.strandhotel.de.



Foto: alvarez/ E+/ Gettyimages

PUNSCH UND WÜRSTCHEN ZUM MITNEHMEN

Schwierige Zeiten erfordern kreative Idee. Also schöpfte Sarah Holm, die neue Leiterin im frisch renovierten Café **retro im metro-Kino** in der Holtener Straße, die Möglichkeiten aus und machte bereits im November mit dem Außer-Haus-Verkauf zahlreichen Leckermäulern eine große Freude. Im Dezember soll der erfolgreiche to-go Verkauf fortgesetzt werden, solange die Regeln es erlauben. Immer freitags von 16 bis 20 Uhr, samstags von 9 bis 20 Uhr und sonntags von 9 bis 17 Uhr erhaltet ihr im retro regional gefüllte Frühstücksboxen, frisch gebackene Kuchen sowie leckere Grillwürstchen mit selbstgemachten Zwiebelchutney und Glühwein zum Mitnehmen. Die Frühstücksboxen bestellt ihr unter Tel.: 0178 632 31 60. Also schaut vorbei und genießt die Weihnachtszeit!



GUTSCHEINE
fürs metro-Kino
gibts ab Dezember
online unter
www.metrokino-kiel.de



Der beste Freund,
... Schlemmer Freund!

SCHLEMMER-MARKT FREUND

DELIKATESSEN ZUM FEST · BESTE WEINE AUS ALLER WELT · PRÄSENTKÖRBE



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



STRESSFREI ZUM FESTTAGSBRATEN

Gerade in der jetzigen Zeit, in der vieles ungewiss ist, sollte man vorausplanen. Warum nicht rechtzeitig den Braten zu Hause in die Truhe bringen und sich den Weih-

nachtsstress ersparen? Bei der **Fleischerei Einfeld** in Negenharrie findet ihr hochwertige Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Schlachtung und Herstellung – die richtige Adresse für alle, die regionale Produkte aus verantwortungsvoller Tierhaltung schätzen und Wert auf Qualität legen. Zurzeit dürfen nur wenige Kunden bedient werden, doch das Team ist sehr bemüht, die Wartezeit so angenehm und kurz wie möglich zu halten. So bietet ein kleines Zelt Schutz vor Wind und Wetter, in der Weihnachtszeit ist eine Abholstation für vorbestellte Ware geplant. Unter www.fleischerei-einfeld.de findet ihr aktuelle Infos über die Öffnungszeiten der Abholstation. Das Team freut sich auf euren Besuch!



ALLES FÜR DAS WEIHNACHTSESSEN

Advertorial

Weihnachten ist Familienzeit. Und wie bekommt man die Familie schnell an einen Tisch? Natürlich mit einem guten Essen und dafür müsst ihr gar nicht weit fahren. Im Höfeladen Wittschap bekommt ihr nicht nur hofeigene und regionale Leckereien für jeden Tag, sondern auch euer Weihnachtsgericht in Bioland- oder Demeter-Qualität. Zur Auswahl stehen unter anderem Ente, Hahn und Rehrücken sowie eine komplett vorbereitete Ente Slow Cooked, die nur noch warm gemacht werden muss. Vorbestellen könnt ihr euer Weihnachtsessen bis zum 8. Dezember telefonisch unter Tel.: (0431) 239 23 69 oder per Mail an abokiste@wittschap.de. Abholen könnt ihr die Bestellung zu den normalen Öffnungszeiten, die in der Vorweihnachtswoche ausgeweitet werden: Vom 21. bis zum 23. Dezember ist der Laden von 8 bis 18 Uhr geöffnet, an

Heiligabend von 8 bis 12 Uhr. Wer noch Weihnachtsgeschenke sucht, findet im Höfeladen Wittschap schöne handgemachte Präsente aus der Umgebung.

**Höfeladen Wittschap
Rendsburger
Landstraße 510, Kiel
Tel.: (0431) 239 23 69
www.wittschap.de**

Regionale Leckereien für das
Weihnachtsmenü



LA CUCINA ITALIANA FÜR ZUHAUSE



Wer mal einen Ausflug nach Laboe gemacht hat, der kennt sicherlich das **Casa Tripaldi** mit der unschlagbar guten Kombination aus Fördeblick und typisch italienischer Küche. Auf den Ausblick müssen wir leider momentan noch verzichten, auf die leckeren Gerichte aber nicht! Denn Donato Tripaldi und sein Team liefern ihren frischen Fisch, Fleisch, Steinofen-Pizzen, Pasta, Salate und wechselnde saisonale Kreationen auch für euch aus. Wer ein weiteres, köstliches

Stück Italien bei sich zu Hause genießen möchte, der sollte unbedingt einmal in dem neuen Feinkostladen, der sich gleich neben dem Restaurant am Yachthafen befindet, vorbeischaun. Hier bietet die Familie Tripaldi seit Neuestem erlesene Weine, würzige Käsespezialitäten, gut abgehängenen Parmaschinken und vieles mehr, was Genussherzen höher schlagen lässt. Alle weiteren Infos dazu, zum Lieferservice und Aktuelles findet ihr unter www.casa-tripaldi.de.



GENUSSKÜSTE: CAFÉ DIREKT AM BLÜCHERPLATZ

Im gemütlichen Café direkt am Blücherplatz kocht und backt Cecilia Osés mit ihrem Team jeden Tag mindestens drei genussreiche Mittagessen (mit Fleisch, vegetarisch, teilweise vegan). Die besonderen Caféspezialitäten, die Franzbrötchen und frischen Stullen begeistern die Gäste. Beim Mittagstisch sind die original schwedischen Köttbullar, Currys jeglicher Art und die leckeren Suppen ein echter Renner. Alles gut verpackt und ganz einfach

zum Mitnehmen. Übrigens achtet man hier darauf, regionale Erzeugnisse zu nutzen. Kommt vorbei, das Team freut sich auf euch.

Genussküste
Scharnhorststr. 2, Kiel,
täglich 7.30 bis 16.30 Uhr,
Tel.: (0431) 53 01 36 11;
www.genusskueste.de,
Insta: @genusskueste

GENUSS VERBINDET

Beim Weihnachtessen wird die Tradition großgeschrieben. In Deutschland gibt es in den meisten Haushalten jedes Jahr Kartoffelsalat mit Würstchen, Gänsebraten, Fondue oder Raclette. Doch wie sieht es international aus? In England wird überwiegend ein gefüllter Truthahn mit gebackenen Kartoffeln, allerhand Gemüsebeilagen und Preiselbeersauce serviert. Der Christmas Pudding, eine Art Fruchtkuchen, darf dort zum Nachtisch nicht fehlen. In Italien wird an Heiligabend traditionell kein Fleisch, sondern Fisch in allen Variationen aufgetischt. Am Tag darauf gibt es dafür umso mehr Fleisch – mit Huhn, Lamm und fri-



schen Würstchen wird dort geschlemmt. Da in Australien zu Weihnachten Sommer ist, setzen die Aussies mehrheitlich auf ein gutes Barbecue mit Steak, Hähnchen und Meeresfrüchten aller Art. So unterschiedlich können die Festessen ausfallen, doch die Hauptsache ist, eine glückliche Zeit mit den Liebsten zu verbringen.

MORE TO GO!

Wir haben uns in ganz Kiel und Umgebung auf die Suche nach den innovativsten und besten (Weihnachts)essen-to-go gemacht und neben den bereits hier vorgestellten noch einige weitere kreative Kulinarikköpfe ausfindig gemacht. Auf www.kielerleben.de findet ihr eine ausgewählte Liste an Restaurants, die uns durch ihre besonderen Ideen überzeugt haben. Dabei haben wir nicht nur auf die Qualität und die Regionalität der Produkte geachtet, sondern uns auch die Verpackung angesehen: Wer kann hier mit einer nachhaltigen Lösung punkten? Auch gibt es bereits Gastronomen, die aufs Lastenrad umgestiegen sind, um ihre Leckerbissen umweltschonend zu euch nach Hause zu bringen. So muss auch in diesem Jahr keiner auf die Kreationen aus der Profiküche verzichten.



Das Beste kommt zum Schluss!

Radiopreisträger Carsten Kock (R.SH) hat wieder Gäste zu einem spannenden Jahresrückblick eingeladen.

Begleitet wird der Abend von Pianomusik und einem Menü unseres kreativen Küchenchefs.

Freitag, 22.01.2021 | 19.30 – 23.00 Uhr
42 € p. P. inkl. Menü & Programm



Lustvolles rund um den Herd

Das Prisma-Küchenteam hat zum Valentinstag einfach Lust, Sie an diesem besonderen Tag zu bekochen!

Lassen Sie sich mit einem trendigen Menü bei Kerzenschein begeistern.

Sonntag, 14.02.2021 | 18.30 – 22.00 Uhr
26 € p. P.



Hier gibt's was auf die Ohren

Das Beste aus den 80ern – Hitmix und Chartshow mit Marko Abend, Diskjockey und Moderator. Das legendäre

Jahrzehnt mit der Musik die klingt, wie die Mode der 80er aussah, schräg und bunt.

Samstag, 13.03.2021 | 19.00 – 23.00 Uhr
32 € p. P. inkl. Menü & Programm



Rock – Pop – Platt!

Entertainerin Stephanie Steup wagt gemeinsam mit den „Danzdeern“ das schier Unmögliche und gibt den schönsten Musicalmelodi-

en ein neues plattdeutsches Gesicht. Moin, moin, Bienvenue, Welcome ...

Freitag, 19.03.2021 | 19.00 – 23.00 Uhr
43 € p. P. inkl. Menü & Programm

SPEZIAL: Silvester-Schlemmer-Boxen

Fingerfood, eingerollt, aufgespießt, kross gebraten – lecker angerichtet, ab € 34,50 p.*



Max-Johannsen-Brücke 1 · 24537 Neumünster
 Tel.: 0 43 21 / 90 40
 info@hotel-prisma.de
 www.events-hotel-prisma.de

BERLINER STATT BÖLLER

Neue Rezeptur und viel Handarbeit machen den Unterschied.





Am Ende des Jahres kann man sich endlich mal ausruhen von den Strapazen der vergangenen Monate ... das gilt nicht für die Bäcker und Bäckerinnen in der Backstube von Günther. Hier beginnt im Dezember die heißeste Phase des Jahres. „Weihnachten und Silvester sind bei uns absolute Hochsaison“, so Bäckermeister und Geschäftsführer Moritz Günther. Traditionell werden hier viele sehr aufwändige Backwerke gekauft und angeboten. Stollen, Plätzchen und natürlich Berliner! Mehr als 100.000 Berliner müssen für die Silvesterzeit rechtzeitig frisch gebacken und von Hand verziert werden.

„Wir verwenden keine Zusatzstoffe zur Stabilisation und Frischhaltung. Nur die guten Sachen dürfen rein in unsere Berliner.“

(Moritz Günther)

Moritz Günther ist stolz auf diesen Schritt, der eine lange Entwicklungszeit und viel Einsatz seines Backstubenteams gekostet

hat. Herausgekommen sind viele leckere Sorten vom klassischen Berliner mit Guss und Erdbeer-Johannisbeer-Konfitüre über den Kinderberliner bis hin zum Goldstück, das mit Vanillecreme und handgerührter Erdbeerfüllung doppelt überzeugt. „Das Mehl wird bei uns lange abgelagert, damit die natürlich enthaltenen Enzyme dafür sorgen, dass es besser für die Berliner zu verwenden ist. Die lange Teigruhe sorgt für besseres Aroma“, so Moritz Günther. Es muss bei allen Handgriffen sehr präzise gearbeitet werden, weil die üblichen Fertigmischungen immer Teigstabilisatoren beinhalten, die die Bäckerei Günther hier nicht verwendet. Da Berliner möglichst luftig sein sollten, ist es ohne die Stabilisatoren besonders schwer, den richtigen Zeitpunkt zum Backen zu treffen und anschließend mit dem gegarten Teigstück so umzugehen, dass es nicht das Volumen verliert. Außerdem müssen die Knetzeit, Teigruhe und Garzeit jeden Tag wieder neu angepasst werden, da der Teigling sehr empfindlich ist und sonst beim Backen zusammenfällt. Mit den kleinen süßen Sünden vom Handwerksbäcker kann das Jahresende dann gebührend gefeiert werden. Die Bäckerinnen und Bäcker allerdings stehen zum Feuerwerk schon wieder an den Öfen, damit das Neujahrsfrühstück genauso gelingt.



Genuss aus der Region

Fleisch-, Wurst- und Räucherwaren aus eigener Schlachtung und Herstellung

Für ihr Fest

hausgemachte Würstchen aus Schwein, Rind und Geflügel. Vers. Braten u.v.m

Fleischbestellungen für das Fest bitte bis zum 15.12.20 aufgeben.

Ladengeschäft

Geschäftszeiten:
Mo.–Do.: 8.00 – 12.30 Uhr & 15.00 – 18.00 Uhr
Fr.: 8.00 – 12.30 Uhr & 14 – 18.00 Uhr
Sa.: 8.00 – 12.30 Uhr

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

Astrologe Banger

Die Persönlichkeit Ihres Kindes



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

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

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

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

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



Schlemmermarkt Freund wünscht frohe Weihnachten!

FESTLICHER REZEPTTIPP:

ENTENBRUST MIT FRUCHTIGEM ROTKOHL UND SALZKARTOFFELN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 800 g Rotkohl
- 1 Birne
- 50 g Butterschmalz
- 100 ml Birnensaft
- 200 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Rotweinessig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Nelkenpulver
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 küchenfertige Entenbrüste (à etwa 350 g)
- 800 g Kartoffeln

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Rotkohl putzen und vierteln. Strunk entfernen, den Rest in sehr feine Streifen schneiden.
2. Birne schälen und würfeln. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Rotkohl zugeben und kurz mitdünsten. Birnensaft, Brühe, Essig und Lorbeer zugeben. Alles mit Nelkenpulver, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zugedeckt aufkochen lassen und bei milder Hitze 45-55 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Lorbeer entfernen.
3. Backofen auf 130 °C Umluft vorheizen. Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden, dabei nicht in das Fleisch schneiden.

4. Entenbrüste mit der Hautseite in eine kalte Pfanne legen und die Temperatur hochdrehen. Die Ente auf der Hautseite bei hoher Hitze etwa 5 Min. goldbraun und knusprig braten. Wenden und ebenfalls kurz anbraten. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils in etwas Alufolie wickeln. In der Ofenmitte weitere 18-20 Min. garen.

5. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In kochendem Salzwasser ca. 15 Min. garen. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen. Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit dem Rotkohl und den Salzkartoffeln anrichten und servieren.



Ein trockener Rotwein passt hervorragend zu diesem Gericht. Zum Beispiel der spanische Protos Roble. Bei Schlemmermarkt erhältlich für 10,99 Euro (14,65 Euro/Liter).

Foto: Ira Leoni

WEIHNACHTS MENÜ 2020

Während ihr noch überlegt, haben wir schon die leckersten Ideen für ein komplettes Menü. Auf in die besinnliche Schlemmer-Zeit.

VORSPEISE

ROSENKOHLTÖRTCHEN MIT KRESSE-FRISCHKÄSENOCKEN

Zubereitungszeit 2 Std. 10 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 125 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Förmchen
- Salz
- 300 g Rosenkohl
- 125 g Schinkenwürfel
- 100 g Bergkäse
- 3 Eier
- 200 g Sahne
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 Frühlingszwiebeln
- Zitronenabrieb
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 1 Beet Kresse

Zubereitung

1. Für den Mürbeteigboden Mehl, Butter und $\frac{1}{2}$ TL Salz zügig zu einem glatten Teig kneten. Sollte er zu trocken sein, esslöffelweise kaltes Wasser zugeben, ist er zu feucht, weiteres Mehl unterkneten. In etwas Frischhaltefolie wickeln und 1 Std. in den Kühlschrank legen.

2. Inzwischen für die Füllung den Rosenkohl waschen, putzen, vierteln und in kochendem Salzwasser 3–4 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Schinkenwürfel in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig braten. Herausnehmen und et-

was auskühlen lassen. Käse reiben. Eier mit Sahne, Käse, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen.

3. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 Tarteletteförmchen (Durchmesser 12 cm) mit etwas Butter fetten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 4 gleich große Portionen teilen. Jeweils rund und etwas größer als die Förmchen ausrollen. Diese mit dem Teig auskleiden, dabei auch einen Rand bilden.

4. Rosenkohl und Schinkenwürfel auf den Teig geben. Guss angießen und im heißen Ofen 20–25 Min. goldbraun backen. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Röllchen schneiden. Frischkäse gut abtropfen lassen und zügig mit Frühlingszwiebeln, Zitronenabrieb, etwas Salz und Pfeffer glattrühren.

5. Die Küchlein aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Dann vorsichtig aus der Form stürzen und auf 4 Teller setzen. Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen. Aus dem Frischkäse mit Hilfe von 2 angefeuchteten Esslöffeln Nocken formen und pro Portion 1 Nocken neben das Küchlein setzen. Die Nocken mit Kresse garnieren und die Vorspeise servieren.

STRANDHOTEL
ANKOMMEN.GENIEßEN.STRANDE.

STRANDHOTEL STRANDE
STRANDSTRASSE 21, 24229 STRANDE

Ente to go

Knusprige, ausgelöste halbe Ente an Orangensoße und Apfel-Rotkohl, dazu Kartoffelknödel

€ 19,90 pro Person

Fondue to go

Regionale Fleisch- und Fischspezialitäten, Gemüse, Salat, Kartoffeln, Saucen und Brühe

€ 39,90 pro Person

Tel.
04349 -
91790



metro
Schloßhof

FILM & GENUSS VERSCHENKEN



Gutscheine im metro-Kino im Schloßhof | Holtener Str. 162-170 | Kiel
Kassenöffnung: Montag - Freitag ab 14 Uhr - Samstag/Sonntag ab 11 Uhr

VORSPEISE



HAUPTSPEISE



HAUPTSPEISE

GEFÜLLTE POULARDE MIT APFEL-PORREE-GEMÜSE

Zubereitungszeit 2 Std.

Zutaten für 4 Personen

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 6 EL weiche Butter
- 2 Brötchen
- 250 ml lauwarme Milch
- 80 g Walnusskerne
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 3 Eigelb
- Salz und Pfeffer
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 2 Eier
- 1 kleine Poularde (küchenfertig, etwa 1,2 kg)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 3 EL Rapsöl
- 2 Stangen Porree
- 2 rote Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- 300 g Sahne
- 1 EL getrockneter Majoran
- Kleine Holzspießchen

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser je nach Größe 15–20 Min. garen. Inzwischen Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter glasig dünsten. Brötchen grob würfeln, mit 200 ml lauwarmen Milch übergießen und 15 Min. ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit Walnüsse und Aprikosen fein hacken bzw. würfeln. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3. Kartoffeln abgießen und auf der heißen Herdplatte ausdampfen lassen, dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Eigelb und übrige Milch verquirlen, 4 EL von der Mischung beiseitestellen. Übrige Mischung, 2 EL Butter, Kartoffeln, etwas Salz, Pfeffer und Muskat verrühren und die Masse in ei-

nen Spritzbeutel mit Sterntülle geben. Kleine Tupfer (Durchmesser 4–5 cm) mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Vorsichtig mit übriger Milch-Eigelb-Mischung einpinseln. Im heißen Ofen 10 Min. vorbacken.

4. Währenddessen Brötchenmischung, Zwiebel, Walnüsse, Aprikose, Petersilie und Eier vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Poularde innen und außen trocken tupfen und rundherum mit Salz würzen. Die Semmelmischung in die Bauchöffnung füllen und mit Holzspießchen gut verschließen.

5. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Übrige Butter zerlassen, mit dem Paprikapulver vermischen. Poularde in einen Bräter geben und mit der Paprika-Butter einstreichen. Im heißen Ofen etwa 1 Std. 20 Min. backen, zwischendurch immer wieder mit dem austretenden Bratensaft übergießen.

6. Etwa 20 Min. vor Ende der Garzeit Porree gut putzen, waschen und in Ringe schneiden. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Dann in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Rapsöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Porree darin unter Rühren 5 Min. andünsten. Äpfel zugeben, mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei geringer Hitze weitere 8–10 Min. garen.

7. Poularde aus dem Ofen nehmen. Herzoginkartoffeln in den Ofen stellen und weitere 5–7 Min. garen. Poularde aus dem Bräter heben und den Bratensatz in einem Topf aufkochen, ggf. das Fett abschöpfen. Majoran und Sahne zugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Poularde mit den Herzoginkartoffeln, dem Apfel-Porree-Gemüse und der Soße anrichten und servieren.

NACHSPEISE



NACHSPEISE

SPEKULATIUS-SCHICHTDESSERT

Zubereitungszeit 15 Minuten,
Zutaten für 4 Personen

- 200 g TK-Himbeeren, aufgetaut
- 4 EL Zucker
- Orange (Saft)
- 150 g Sahne
- 150 g Mascarpone
- 150 g Speisequark
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 TL Zimtpulver
- 200 g Spekulatiuskekse
- 2 TL Kakaopulver

Zubereitung

1. Die Himbeeren in eine Schüssel geben. 1 EL Zucker und Orangensaft dazugeben und alles bis zur Verwendung zum Ziehen in den Kühlschrank stellen.
2. Sahne steif schlagen. In einer Schüssel Mascarpone und Quark mit Vanillezucker, restlichem Zucker und Zimt verrühren und die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

3. Die Spekulatiuskekse in einen Gefrierbeutel geben und grob zerstoßen. 1/3 gleichmäßig auf vier Gläser verteilen. Jeweils mit etwas Sud der marinierten Himbeeren beträufeln. Die Hälfte der Mascarponecreme auf die Kekse geben und glattstreichen.

4. Die gezuckerten Himbeeren auf die Creme geben, weitere 1/3 der Kekse obendrauf geben. Mit Creme abschließen, diese mit den restlichen Keksen bestreuen. Mit Kakao bestäuben und sofort servieren oder mit Frischhaltefolie abgedeckt bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

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



DIREKT AM
YACHTHAFFEN LABOE
KIELER FÖRDE
GANZJÄHRIG
GEÖFFNET

buero94.de



Casa Tripaldi

RISTORANTE · PIZZERIA

Fördewanderweg 2 · 24235 Laboe

Telefon: (0 43 43) 42 42 0

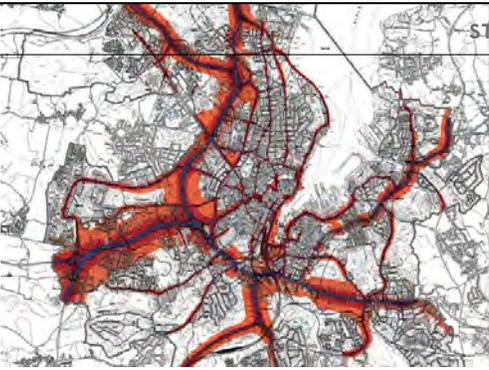
E-Mail: casatripaldi@t-online.de

www.casa-tripaldi.de

STADTGESCHEHEN

Kiel versinkt im Glitzermeer – auch oder gerade weil dieses Jahr alles anders ist. Ein kleiner Zustand von Normalität. Apropos normal: Wir zeigen euch, was sich an der Förde im letzten Monat des Jahres trotz allem tut und worüber gesprochen wird.





PROBLEMZONEN DER LANDESHAUPTSTADT HIER „BERUHGIGT“ SICH KIEL

Kiels Straßenverkehr gilt als Hauptursache für Lärmbelastungen. Durch den Lärmaktionsplan sollen Bereiche der Stadt wieder aufgewertet werden.

Sogenannte ruhige Gebiete und innerstädtische Erholungsflächen gelten als wichtige Bereiche für die Naherholung der Bevölkerung und sollten auch als solche in Anspruch genommen werden können. Entsprechend der Umgebungslärmrichtlinie muss der Lärmaktionsplan alle fünf Jahre überprüft und wenn erforderlich überarbeitet werden. „Nach der Untersuchung aus dem Jahr 2018 fühlen sich 75 Prozent der Befragten in ihrem Wohnumfeld durch Straßenverkehr gestört oder belastigt“, heißt es in dem Dokument. Demnach stelle Lärm für viele Menschen das vorrangige Umweltproblem dar. Vor allem Straßensanierungen sowie Verkehrs- und Geschwindigkeitsreduzierungen sind die ausschlaggebenden Faktoren, die zu einer Lärmverminderung beitragen. Entscheidend für die Kennzeichnung besonders betroffener Bereiche, ist die Höhe der sogenannten Lärmkennziffer (LKZ).

STRASSENABSCHNITTE MIT HOHER LKZ

- Alte Lübecker Chaussee,
- Dreiecksplatz,
- Gutenbergstraße (Westring bis Knooper Weg) einschließlich Lehmberg,
- Ostring (Stoschstraße bis Pickertstraße und Helmholtzstraße bis Blitzstraße),
- Rathausstraße,
- Ringstraße (Schützenwall bis Papenkamp),
- Westring (Hasseldieksdammer Weg bis Eckernförder Straße),
- Ziegelteich bis Exerzierplatz.

DIE WESENTLICHEN ÄNDERUNGEN IM ÜBER- ARBEITETEN KONZEPT

- Die Anzahl der durch Verkehrslärm in der Nacht Belasteten konnte nur um drei Prozent reduziert werden.

- Die Straßen Knooper Weg und Preetzer Straße stellen keine Problemschwerpunkte mehr dar.
- Die Problemschwerpunkte Ringstraße und Westring konnten in ihrer Ausdehnung reduziert werden.
- Der Problemschwerpunkt Gutenbergstraße musste um den Abschnitt Westring bis Hansastrasse erweitert werden.
- Geschwindigkeitsreduzierungen während der sensiblen Nachtzeit sollen in einigen Straßenabschnitten möglichst kurzfristig umgesetzt werden.

Kieler*innen können den überarbeiteten Lärmaktionsplan vom 6. November bis zum 18. Dezember einsehen und im Zimmer 462b des Stadtplanungsamtes Anmerkungen, Kritik und Vorschläge äußern. **Weitere Infos unter www.kiel.de/laerm sowie Tel.: (0431) 901 37 92.**

Wir sind da! Jetzt auch in Kiel!



Projensdorferstr. 97
24106 Kiel
Tel. 0431-544421-0
www.kowsky-kiel.com

Kowsky
Kiel
SANITÄTSHAUS



Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, gelingt nur mit vereinten Kräften. Auch die Unternehmen müssen dazu ihren Beitrag leisten. pro familia unterstützt Sie bei Fragen zu Elternschaft, Familie und Lebensplanung. Und wir beraten Alleinerziehende und Paare, wenn ihnen beim täglichen Spagat alles über den Kopf wächst. 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. Konto: IBAN DE11 2175 0000 0017 0352 60 BIC NOLADE21NOS

STRANDFABRIK E. V.

FÜR ALL DIE GUTEN IDEEN

Gründungsmitglieder Florian Schmölz, Lukas Zarling und Moritz Bosse (v. l.) vor der StrandFabrik mit den findigen Köpfen dreier Start-ups: Alireza Zarei und Michel Schumacher (Insection), Leonie Haass und Max Spörkel (Haass apparel) sowie Jona Steinhardt und Marvin Ottersberg (YMAKE)



Wo seid ihr, ihr Macher*innen und Tüftler*innen, ihr Kreativen und Entwickler*innen, ihr Visionär*innen und Neudenker*innen? Zeigt euch, traut euch! Wir haben nämlich den perfekten Ort für euch alle gefunden: Den Verein StrandFabrik e. V.

Der Ansatz, der hinter der Vereinsgründung von StrandFabrik e. V. steckt, ist so simpel wie wertvoll: einen Ort schaffen, an dem all jene zusammenkommen können, die Ideen haben und sie auch umsetzen möchten. Denn Ideen haben wir doch alle, oder? Meist scheitert es nur an den (nicht vorhandenen) Gegebenheiten und Möglichkeiten. Denn mit dem Gedanken an eine Idee zu spielen, ist oftmals leichter, als sich dann auch an die Umsetzung zu machen.

Hier kommt der Verein ins Spiel: Lukas Zarling und Florian Schmölz, die beiden Vorstandsmitglieder des Vereins, möchten euch dazu ermutigen, über den Tellerrand zu blicken und das umzusetzen, was vielleicht schon lange in euren Köpfen umhergeht. Sie bieten euch eine Plattform, schaffen die Möglichkeit des gemeinsamen Austausches und ermöglichen so Ideen, die andernfalls nicht umsetzbar wären: dank Werkzeug, dank Expertise, dank einer großen Community – eben dank Innovation. Logisch, denn die StrandFabrik ist ja auch der Innovationscampus auf dem StrandOrt-Gelände in Friedrichsort. Die kreativen Ideen, die aktuell bereits hier umgesetzt werden, reichen von Insekten als Nahrungsersatz über 3-D Druckerzeugnissen bis hin zu Kleidung aus gebrauchten Handtüchern.

„Es geht darum, Barrieren zu überwinden, demotivierende Erlebnisse hinter sich zu lassen und auch einfach mal etwas auszuprobieren“, erzählt Lukas. Er selbst zum Beispiel tüftelt mit Florian gerade daran, einen alten VW-Bus mit einem alternativen Antrieb auszustatten: Wasserstoffantrieb ist eine Möglichkeit, die die beiden versuchen möchten. „Häufig ist es doch so, dass man im eigenen Betrieb vielleicht an Grenzen stößt. Oder man hört: Das machen wir schon immer so. Das gibt es hier nicht“, ergänzt er. Alte Denkmuster sollen durchbrochen und neue Möglichkeiten etabliert werden. Denn in der StrandFabrik weiß man: Nichts ist unmöglich. Es braucht nur jemanden, der das Unmögliche einfach tut.

IHR WOLLT MITGLIED WERDEN?

Regelmäßige Stammtische, Vorträge oder Arbeitskreise erwarten euch: Mitglied werden kann natürlich jede*r, die Türen stehen allen offen. Schaut einfach auf der Website www.strandfabrik.sh für die genauen Infos zur Mitgliedschaft.

Ramona Dabringer



TANZEN TROTZ CORONA

„Tanzen ist Träumen mit den Beinen!“ – dieses Motto begleitet Dirk Grenke, Inhaber der **Tanzschule Grenke**, schon seit vielen Jahren. Für ihn gehört Tanzen zu den schönsten Freizeitangeboten und darauf sollte man natürlich während der Corona-Pandemie nicht verzichten müssen! Deshalb bietet die Tanzschule Grenke zahlreiche Onlinekurse von Discofox über Latein-Tänze bis hin zu HipHop, Afrodance, Contemporary und Angebote für die jungen HipHop-Juniors an. Zum Teil könnt ihr euch die Kurse kostenlos bei YouTube und Instagram anschauen. Andere Kurse finden online über Zoom statt und sind nur für Mitglieder der Tanzschule zugänglich oder als Schnupperangebot für Neulinge. Mehr Infos und Termine unter www.tanz-kiel.de und Instagram @tanzschulegrenke_kiel.

DAS OCEAN SUMMIT LESEMEER

Der Ocean Summit Kiel lädt im Dezember Meeresliebhaber*innen zu drei besonderen Online-Lesungen ein. Im Mittelpunkt stehen die Liebe und die Faszination zum Meer, die damit verbundenen Abenteuer als auch der Schutz unserer Meere und des Klimas. Die Lesungen sind kostenfrei. Die Reihe startet am 6. Dezember mit der Lesung von Arved Fuchs, einer der bekanntesten Polarforscher unserer Zeit („Das Eis schmilzt“). Saumäßig bunt und bewegt geht es weiter am 13. Dezember mit Julia Neuhaus und Till Penzek. Die Illustratorin und der Autor aus Hamburg werden bei ihrer Lesung „Die Klimaschweine“ vorstellen und ergänzen diese kindgerecht mit einem animierten Bilderbuchkino. In phantastische Meerestiefen führt die dritte LeseMeer-Lesung am Freitag, 18. Dezember. Dann erwartet Geschichtenliebhaber*innen die Autorin, Taucherin und Meeresschützerin Katja Brandis. Brandis liest aus ihrer erfolgreichen Kinderbuchreihe „Seawalkers“. Weitere Infos unter www.ocean-summit.de.



L Lust auf Lesen

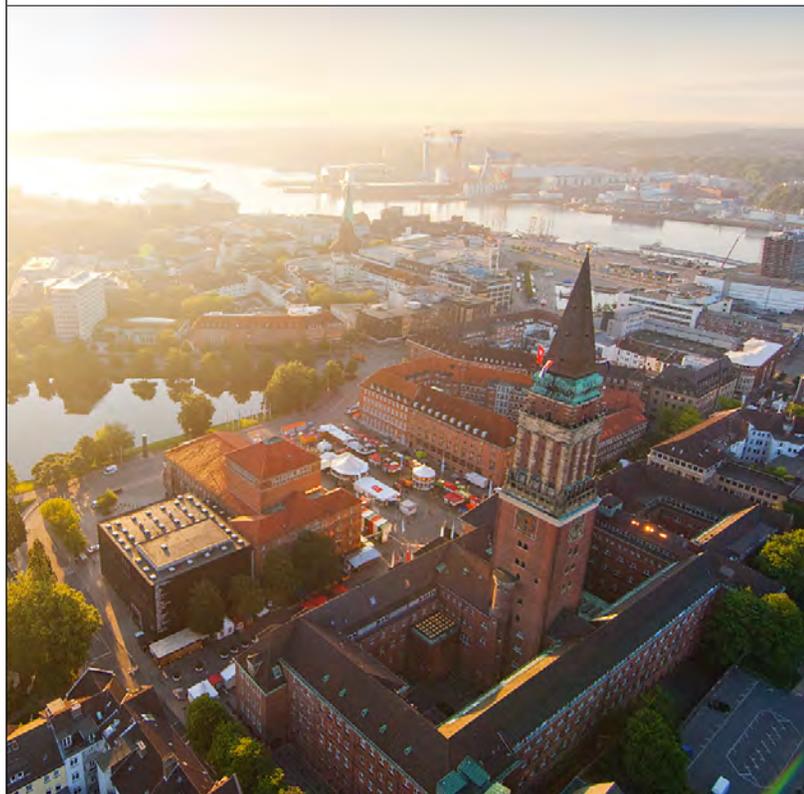
Bücher, Schreibwaren
und Tickets finden Sie
am Holstenplatz!



LIESEGANG 

BUCHHANDLUNG · SCHREIBWAREN · TICKETKONTOR

Holstenstraße 106–108 · Kiel
www.liesegang.sh



LEBENSWERTE LANDESHAUPTSTADT KIEL PUNKTET BEI STADTMARKEN-RANKING

Kiel.Sailing.City gehört zu den stärksten Stadtmarken Deutschlands – das ist das Ergebnis der repräsentativen Meinungsumfrage des neuen Brandmeyer Stadtmarken-Monitors 2020.

Kiel ist bei den Einheimischen und Gästen beliebt und auch in der bundesweiten Städtewahrnehmung erhält die Landeshauptstadt überdurchschnittlich gute Noten. Fünf Jahre nach der letzten Umfrage klettert Schleswig-Holsteins Landeshauptstadt einen Platz weiter nach oben und belegt Rang 11 von insgesamt 50 Großstädten in der Bundesrepublik Deutschland (2015: Rang 12). Damit liegt Kiel deutlich vor anderen beliebten Städten im Norden wie Bremen (16. Platz), Rostock (22. Platz) oder Schwerin (24. Platz). Die Spitzenplätze belegen erwartungsgemäß die Großstadtmetropolen Hamburg, Berlin und München. Auch die Stadt Freiburg im Breisgau ist in vielen Bereichen vorne zu finden. Diese regelmäßige Befragung liefert wichtige Erkenntnisse in Sachen Kommunikation, Markenführung und Stadtentwicklung, die es gilt, in Planungen und Handeln zu integrieren.

In der Gesamtbewertung punktet die Stadt vor allem bei den „Älteren“ mit Rang 8 und den Familien mit Rang 11. Bei der Attraktivität für „Jüngere“ hat Kiel mit Platz 16 noch Luft nach oben. Mit Blick auf die Einzelbewertungen erfährt Kiel eine besonders positive Entwicklung in der Wahrnehmung der mittleren Altersgruppe der 30- bis 49-Jährigen. Im Bereich Sympathie belegt die Stadt den 11. Platz, in der Kategorie „Gute Gründe, hier zu wohnen und zu leben“ Platz 12.

Foto: Oliver Franke

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





STUDENTENWERKSH
Wir sind dein Rückenwind

WIR SIND FÜR DICH DA!

KOSTENLOS & VERTRAULICH

DU BRAUCHST HILFE BEI FOLGENDEN THEMEN:

- ▶ Studienfinanzierung (z. B. BAföG, Sozialleistungen, Kredite)
- ▶ Krankenversicherung
- ▶ Besondere Studiensituationen (z. B. Studium mit Kind, Studium mit Behinderung oder chronischer Erkrankung, internationale Studierende)
- ▶ Persönliche Probleme und Konflikte
- ▶ Fragen aller Art

DANN KONTAKTIERE UNSERE SOZIALBERATUNG!
sozialberatung@studentenwerk.sh
Telefonnummern und Sprechzeiten auf www.studentenwerk.sh → Beratung → Ansprechpersonen



Folge uns auch auf:



studentenwerk.sh



NEU: KLEINOD DES SCHÖNEN UND LECKEREN

Mitten in Kiel, am Kleinen Kuhberg, führt Yvonne Ziemer seit einigen Jahren schon erfolgreich ihr beliebtes Geschäft Raumzutat. Im Warenhaus des Handgemachten findet ihr wunderschöne Möbel und ausgewählte Wohnaccessoires, handgefertigte Unikate von Kieler Künstler*innen, zarten Schmuck oder auch Papeterie. Nach langen Umbauarbeiten haben nun kürzlich direkt nebenan die Türen der kleinen Erweiterung geöffnet. Hier im Feinkostlädchen gibt es handgeschöpfte Schokolade, würzige Chutneys, feinste Gewürze und besondere Leckereien, die gerne auch regional daherkommen. Ursprünglich war in den Räum-

lichkeiten ein zusätzlicher Cafébetrieb geplant, was coronabedingt nun erst im Frühjahr starten wird. Doch wir können uns das zauberhafte kleine Café schon jetzt so richtig gut vorstellen und werden sicherlich die eine oder andere Mittagspause hier verbringen: inmitten von Leckereien, schönen Dingen und der einnehmenden Atmosphäre, die uns kurz aus dem Alltag entführt. Weitere und aktuelle Infos findet ihr online unter www.raumzutat.de oder auf Instagram (@raumzutat).

Raumzutat
Kleiner Kuhberg 36, Kiel
Di - Fr von 10 - 17 Uhr und
Sa 10 - 14 Uhr



Eines der vier Zentren wird voraussichtlich im CITTIPARK eingerichtet

HIER ENTSTEHEN KIELS IMPFZENTREN

Zuletzt stiegen die Infektionszahlen an, doch ein Impfstoff ist in Sicht – derweil bereitet sich die Landeshauptstadt auf den Ernstfall vor und sucht Standorte, die sich als Impfzentren eignen.

Die Stadt ist derzeit auf der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten im Norden (nahe Nord-Ostsee-Kanal), Westen (wahrscheinlich Citti-Park), Süden (wahrscheinlich Elmschenhagen oder Wellsee) und Osten (nahe Schwentine) der Stadt. Zum Dezember sollen vier Zentren eingerichtet sein, damit dort insgesamt bis zu 1.250 Kieler*innen täglich gegen COVID-19 geimpft werden können. „Es geht uns jetzt darum, schnell Räumlichkeiten so herzurichten, dass dort gut geimpft werden kann“, sagt Gesundheitsdezernent Gerwin Stöcken. Die Zentren werden vermutlich 150 bis 200 Quadratmeter groß sein. Die dort tätigen Ärzt*innen werden nicht aus dem städtischen Amt für Gesundheit stammen, da sie im Amt dringend benötigt werden. Wer letztendlich die Impfungen vornehmen wird, steht noch nicht fest. Darüber hinaus hat die Landesregierung eine Maskenpflicht für Grundschüler*innen der Jahrgangsstufen 1 bis 4 in Regionen festgelegt, in denen die 7-Tage-Inzidenz über 50 Fällen pro 100.000 Einwohner*innen liegt. Kiel gehört dazu (Stand 23. November). Die Landeshauptstadt verteilte daraufhin zuletzt waschbare Masken an Grundschüler*innen der Klaus-Groth-Gemeinschaftsschule. „Die Baumwollmasken sind waschbar, farbig und wiederverwendbar“, sagt Bildungsdezernentin Renate Treutel. Das sei ein kleiner Beitrag zum Gesundheits- und Umweltschutz.

Foto: zoranm/ E+/ Getty Images

Kiel. Sailing.City.
Kiel



GUTE
ER-HO-HO-HO-LUNG!

Weihnachtswahnsinn?
 Nicht mit uns.
 Genießen Sie erholsame Stunden im Hörnbad. Im Wellnessbereich, beim Bahnen ziehen oder im wohlig warmen Whirlpool.

Infos unter
 0431 901-1420 oder
kieler-baeder.de



KIELER BÄDER

AUSZEICHNUNG FÜR OMAS GEGEN RECHTS DEMOS STATT PLÄTZCHEN BACKEN

*Mit dem Paul-Spiegel-Preis für Zivilcourage erhält die bundesweite Initiative „Omas gegen Rechts“ eine Anerkennung für ihr Engagement. Wir haben mit zwei Vertreter*innen der Kieler Ortsgruppe gesprochen.*



KIELerleben: Ihr organisiert Demonstrationen gegen rechte Umtriebe, Gedenkaktionen bis hin zu Floh- und Weihnachtsmärkte für soziale Projekte. Ist die Auszeichnung die logische Konsequenz eures Engagements?

Omas: Für uns ist das eine große Ehre und eine Anerkennung unserer Arbeit gegen den Antisemitismus. Der Preis richtet sich in erster Linie natürlich an die bundesweite Initiative, er ist aber auch eine Wertschätzung für unsere Kieler Gruppe.

KIELerleben: Wo wart ihr zuletzt aktiv?

Wir haben am 31. Oktober an der Demonstration gegen Rechts in Heikendorf gemeinsam mit rund 750 Aktivist*innen teilgenommen. Nachdem im Eingangsbereich der Heikendorfer Gemeindebücherei vor einigen Wochen ein Refugees-Welcome-Plakat mit einem Hakenkreuz beschmiert worden war, hatten sich alle Fraktionen der Heikendorfer Gemeindevertretung zum 30. Jahrestag der Deutschen Einheit in einer gemeinsamen Erklärung gegen Rassismus und Fremdenfeindlichkeit ausgesprochen. Die Aktion haben wir natürlich unterstützt.

KIELerleben: Bei den letzten größeren Gegendemonstrationen, wie zu Pegida in Leipzig, kam es zu Spannungen zwischen Polizei und Demonstrant*innen. Habt ihr so etwas auch schon erlebt?

Von der Polizei zwar nicht, aber wir erfahren regelmäßig für unser Engagement Anfeindungen von älteren Herren, welche die Meinung vertreten, dass wir uns lieber die Zähne machen lassen sollten, statt auf die Straße zu gehen – oder besser: Plätzchen backen.

KIELerleben: Die Verleihung des mit 5.000 Euro dotierten Preises ist wegen Corona ins nächste Jahr verschoben worden. Ist das Geld bereits für neue Flyer, Schilder oder bedruckte T-Shirts verplant?

Man soll das Fell des Bären nicht verteilen, bevor er erlegt ist. Nein im Ernst: auf keinen Fall werden wir das Geld behalten. Wir werden uns gemeinsam innerhalb der bundesweiten Initiative Gedanken machen, wie das Geld sinnvoll eingesetzt werden wird. Es wird voraussichtlich einer gemeinnützigen Organisation gespendet werden.

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

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

BSHK
BENTHIN
SCHWARK
HANSEN
KÖHL
Wirtschaftsprüfer
Steuerberater

BENTHIN | SCHWARK | HANSEN | KÜHL

Wirtschaftsprüfer
Steuerberater
Partnerschaft mbB

Tel.: 0431 - 65 92 82
Fax: 0431 - 65 92 833
www.stb-kiel.de
kanzlei@stb-kiel.de

- Hopfenstraße 2d
24114 Kiel
- Beselerallee 67
24105 Kiel



v. l.: Martin Reinhart (Amtleiter Wohnen und Grundsicherung), Catharina Paulsen (Magazin Hempels), Anita Lex (Abteilungsleiterin Wohnungs- und Unterkunftssicherung), Jörg Spriewald (stadt.mission.mensch) und Marina Koch



WEIL DIE TEMPERATUREN SINKEN KIEL ÖFFNET WINTERQUARTIER FÜR OBdachLOSE

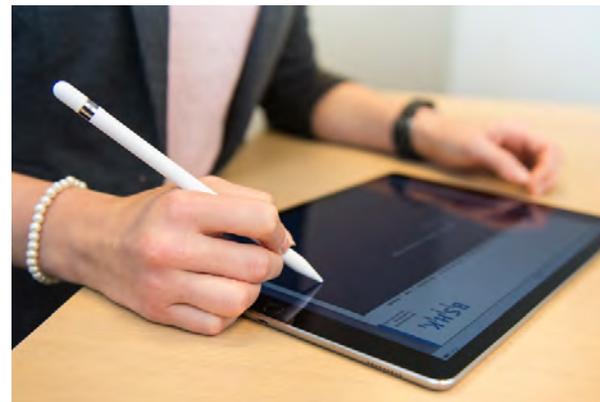
In Zusammenarbeit mit der stadt.mission.mensch gGmbH, der Caritas und Hempels eröffnete die Landeshauptstadt am Freitag, den 6. November, das Winterquartier für Obdachlose in der Adolf-Westphal-Straße. Hier finden hilfebedürftige Menschen unter Einhaltung der Hygieneregeln einen warmen Platz zum Schlafen. Insgesamt 16 Personen finden in der neuen Anlage einen Platz. Jeweils zu zweit werden sie in einem Wohnabteil schlafen. Duschen und Toiletten sind vorhanden. Um das Angebot nutzen zu können, müssen sich die betroffenen Personen täglich vormittags bei der Zentralen Beratungsstelle für Männer (ZBS) beziehungsweise der Frauenberatungsstelle (FBS) anmelden. Dann wird ein Corona-Schnelltest gemacht. Ist dieser negativ, wird den bedürftigen Menschen der Zugang zu der Anlage gewährt. Die Container werden von der stadt.mission.mensch gGmbH betreut und sind täglich um 17.30 Uhr geöffnet. Morgens wird die Anlage um 9.30 Uhr geschlossen. Nachts ist ein Wachdienst vor Ort. „Niemand muss auf der Straße übernachten“, ließ Gesundheitsdezernent Gerwin Stöcken ausrichten. Auch in Corona-Zeiten gebe es hiermit eine Anlaufstelle für Wohnungslose. Gleichzeitig appelliert Stöcken an alle Kieler*innen, auf besonders gefährdete Menschen zu achten und – wenn nötig – auf das Angebot aufmerksam zu machen. Bereits in den vergangenen Jahren hat die Stadt Kiel drei Erfrierungsschutzcontainer auf dem Gelände der Agentur für Arbeit bzw. des Jobcenters für obdachlose Menschen errichten lassen. Um die geltenden Regelungen zur Eindämmung des Virus einhalten zu können, musste das Angebot in diesem Jahr angepasst werden. Ein Hygienekonzept wurde vom Gesundheitsamt genehmigt.

„Wir betreten mit dem Winterquartier Neuland und hoffen auf den gesunden Menschenverstand jedes Einzelnen“, sagte Martin Reinhart, Amtleiter der Stadt Kiel für Wohnen und Grundsicherung. Momentan steht das Quartier mindestens bis Mitte März offen.

Foto: S. Schulten

BEI DER DIGITALEN KANZLEI ONLINE DEN ABSTAND WAHREN

Mit der Zeit gehen und sich neuen Herausforderungen stellen – für die Steuerberater*innen der **Kanzlei BSHK** ist das eine Selbstverständlichkeit. Bereits vor der Corona-Krise setzten die Steuerberater*innen von BSHK deshalb auf reibungs- und kontaktlose Abwicklung von Steuerfragen ihrer Klient*innen. Dank der Offenheit für moderne Wege gehören Papierberge in der digitalisierten Kanzlei der Vergangenheit an. Mit der Cloud-Anwendung „DATEV Unternehmen online“ werden Lohnabrechnung und Finanzbuchführung unkompliziert und papierlos bearbeitet. Die Mandant*innen stellen Belege in der sicheren Cloud zur Verfügung und haben jederzeit Zugriff auf ihre Daten. Mit dieser Anwendung gehört die Kanzlei BSHK zu den absoluten Pionieren der digitalen Steuerberatung und hat sich bereits früh und fachgerecht mit der Arbeitsweise vertraut machen können. Darüber hinaus bietet die Kanzlei einen weiteren Service an: ob Kurzarbeitergeld, Sofort- und Liquiditätshilfen – BSHK hat online unter www.stb-kiel.de/service eine Übersicht zusammengestellt.



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

„HIN UND WEG. ALS MOTORRAD-VAGABUNDIN DURCH DIE USA“

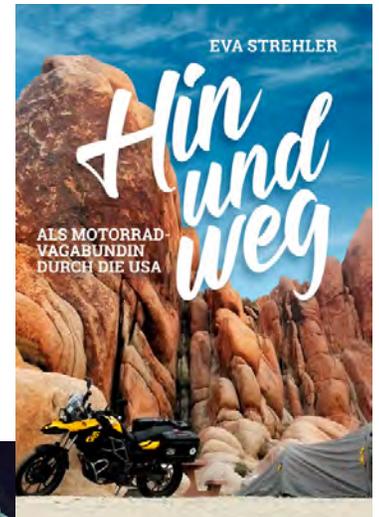
EINE REISE, EIN BUCH, ZWEI TRÄUME

Fünfeinhalb Monate reiste die Kielerin Eva Strehler mit ihrem Motorrad durch die USA und erfüllte sich damit einen Lebens Traum. In ihrem ersten Buch hat sie ihre Erlebnisse nun für die Nachwelt festgehalten.

Eva Strehler erfüllte sich einen Lebens Traum und fuhr mit ihrem Motorrad 27.000 Kilometer quer durch die USA



Auch in der Hauptstadt Washington machte die Motorradfahrerin Rast



Auf dem Motorrad sitzen, die Pferdestärken unter sich spüren und nur mit sich und der Maschine ins Blaue fahren – das ist die romantische Vorstellung, die viele Motorrad-Fans von einem monatelangen Trip auf dem Zweirad haben. Eva Strehler setzte diesen Jugendtraum in die Realität um. 2013 machte sie mit 38 Jahren ihren Motorrad-Führerschein und brach vier Jahre später zu ihrem persönlichen Abenteuer in die USA auf. In 181 Tagen legte sie 27.000 Kilometer zurück, kämpfte sich durch Schlammwege, begegnete eifrigen Polizist*innen und übernachtete in ärmlichen Haushalten sowie in einer Millionärsvilla.

Ihre Leidenschaft für das Motorrad entdeckte sie, als sie in einem Urlaub auf dem Rücksitz einer Maschine in den Sonnenuntergang fuhr. „Da war die Sache durch“, sagt Eva Strehler heute über die erste Begegnung mit dem Motorrad. Die Idee zu einem Nordamerika-Trip hatte sie bereits mit 16 Jahren. Die Art und Weise, spontan und nur mit einem Zelt und dem Motorrad („Josi“) zu reisen, gefällt ihr besonders seit einer Tour durch Belgien und die Niederlande.

„Ich wollte nur auf dem Motorrad sitzen, den Anlasser drücken und durch diese grandiosen Landschaften fahren.“

So wagte sie im Sommer 2017 den Schritt, sich ihren Jugendtraum einer Motorradreise durch die USA zu erfüllen. Von der Ostküste erkundete sie in südwestliche Richtung das Land, bevor sie gen Nordwest durch die Staaten Tennessee, Missouri und Nebraska fuhr. Mit ihrem Zelt übernachtete sie mal hier und mal dort. Oft fragte sie Einheimische, ob sie auf deren Grundstück campen dürfe. „So lernt man Land und Leute auf eine ganz andere Art kennen als bei Übernachtungen in Hotels“, schwärmt sie. Häufig schlug sie jedoch einfach in

einem Park ihr Lager auf, wo sie am nächsten Morgen von Polizist*innen geweckt wurde, die aber glücklicherweise immer sehr nett waren. „Das ist bestimmt 12 bis 15 Mal vorgekommen“, erinnert sie sich.

„Schleswig-Holstein ist Amerika in klein – nur ohne Bryce Canyon.“

An der Westküste angekommen, fuhr sie den Highway No. 1, der die gesamte Küste entlangführt, von Seattle bis San Diego. Natürlich ließ Eva Strehler sich die Fahrt auf der berühmten Route 66 nicht nehmen und düste von Arizona über Utah und New Mexico nach Texas und Louisiana. In Florida angekommen, wurde sie schließlich Zeugin eines historischen Naturschauspiels: Erstmals seit 30 Jahren hatte es in dem Sonnenstaat wieder geschneit. „Aber es gibt auch keine gute Geschichte, wenn alles glatt läuft“, scherzt die hartgesottene Motorradfahrerin. Zurück in Deutschland dienten ihre Notizen, die sie bereits während ihrer Reise in einem Blog festhielt, als Vorlage für ihr erstes eigenes Buch, mit dem sie sich neben der Reise einen weiteren Traum erfüllte. „Das Leben sollte keine Reise zur eigenen Ruhestätte sein (...)\“, heißt es in einem Zitat von Hunter S. Thompson, das auf ihrem Blog zu finden ist und hier frei übersetzt ist. Vielmehr sollte man in einer Rauchwolke auf der Breitseite ins Ziel schleudern, gründlich aufgebraucht, völlig abgenutzt und laut verkünden: Wow! Was für eine Fahrt!“

Hin und weg. Als Motorrad-Vagabundin durch die USA 17,95 Euro (1 Euro wird für die medizinische Versorgung obdachloser Menschen gespendet)
Bestellungen über kontakt@eva-hin-und-weg.de oder im Buchhandel, www.eva-hin-und-weg.de

BEWEIS EINER HWS-DISTORSION

Eine der häufigsten Verletzungen durch einen Autounfall ist die HWS-Distorsion (Schleudertrauma). Diese äußert sich im Allgemeinen durch Hals- und Nackenschmerzen. Der haftende Versicherer bestreitet in vielen Fällen das Vorliegen einer Verletzung, wenn zwar Schmerzen vorhanden sind, eine eindeutige Diagnose aber nicht erhoben werden konnte und keine objektiven Feststellungen dazu getroffen werden konnten. Der Bundesgerichtshof hat jetzt in einer Entscheidung auf einen Regressanspruch des Arbeitgebers eines Unfallverletzten die Maßstäbe formuliert, die insoweit an die Darlegungs- und Beweislast zu stellen sind. Für den Beweis, dass überhaupt eine Körperverletzung durch den Unfall eingetreten sei, ist – laut BGH – weder absolute oder unumstößliche Gewissheit erforderlich noch eine an Sicherheit grenzende Wahrscheinlichkeit, sondern ein für das praktische Leben brauchbarer Grad von Gewissheit, der Zweifeln Schweigen gebietet. Der Beweis, dass konkret ein HWS-Schleudertrauma eingetreten sei, lasse sich aber nicht dadurch erbringen,

dass der behandelnde Arzt dieses diagnostiziert habe. Für den Arzt stehe die Behandlung im Mittelpunkt, nicht so sehr die exakte Diagnose. Die Diagnose sei aber auch für den Anspruch nicht zwingend erforderlich. Denn in dem entschiedenen Fall war das Vorliegen von Hals- und Nackenschmerzen bewiesen worden. Diese – darauf wies der BGH hin – erfüllen den Tatbestand einer Körperverletzung, auch wenn die genaue Diagnose nicht feststeht. Die Schmerzen müssen aber, wenn der Verletzte selbst um sein Schmerzensgeld streitet und daher nicht Zeuge sein kann, auch erst einmal bewiesen werden.



Ocka Swalve, Fachanwältin für Familienrecht

Ocka Swalve
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

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

SAHNESTÜCK MFG-5

Spazierengehen, Geschichte entdecken, Fahrrad fahren oder segeln – das ehemalige MFG 5-Areal ist seit 2014 öffentlich zugänglich. Zuvor wurde es militärisch genutzt. Nun soll das Gelände ein zukunftsorientiertes und vernetztes Stadtquartier mit Wohnraum, Gewerbe, Dienstleistungen, Sport- und Gemeinschaftsflächen sowie vielen Freizeitangeboten werden. Neben dem ehemaligen MFG-5-Areal umfasst das Sanierungsgebiet „Holtenau Ost“ auch den Betriebsstandort des Wasserstraßen- und Schifffahrtsamts (Tonnenhof) sowie einige Rand- und Wasserflächen. Im Jahr 2014 ist die städtebauliche Gesamtmaßnahme

durch das Land Schleswig-Holstein in die Städtebauförderung aufgenommen worden. 2016 wurde die städtebauliche Sanierungsmaßnahme eingeleitet. 2018 hat die Stadt das Integrierte Städtebauliche Entwicklungskonzept beschlossen und setzt auf dieser Grundlage den Entwicklungs- und Planungsprozess für das Areal fort. In einem europaweiten Teilnahmewettbewerb werden Stadtplaner*innen, Landschaftsarchitekt*innen und Architekt*innen aufgefordert, in den kollegialen Wettstreit zu treten. Im Ergebnis eines mehrmonatigen Arbeitsprozesses entsteht dann das Zukunftsbild für die größte Konversions-



maßnahme Schleswig-Holsteins. Gekürt und prämiert wird die beste Idee durch eine Jury, zusammengesetzt aus internationalen Expert*innen sowie Vertreter*innen der Verwaltung.

Weitere Infos unter www.kiel.de/mfg5



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

Holtenstraße 14-16
24103 Kiel
T 0431 / 640 828 20
Kiel-baufi@drklein.de
www.drklein.de

DR. KLEIN

Die Partner für Ihre Finanzen.

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: Finn Kainoa Flögel,
Instagram: @54.north

Auslöserort: Auf der Seebrücke gegenüber
des HDW-Krans

Gerät: Eine Nikon Z6 mit einem 24-70 f2.8
Objektiv bei 50mm

Der Moment: Das Bild ist an einem kalten Morgen
im März entstanden. Die Sonne kam im perfekten
Moment mit ihren ersten Strahlen zum Vorschein.
Mit den typischen Kieler Kränen im Hintergrund
ist die leere Bank ein sehr schönes Motiv.

www.instagram.com/igerskiel

DER TRAUM VOM WINTERURLAUB

Willkommen im Winterwunderland mit Schneegestöber, vereister Natur und vielen Waldbewohnern. Denn auch in diesem Jahr findet das Weihnachtsfotoshooting von **JAKOMO Fotoevents** im CITTI-PARK statt. Dank sicherem Hygienekonzept und festen Terminen ganz ohne Wartezeiten und Gedränge. Dabei wählt ihr aus fünf verschiedenen Angeboten, das kleinste Foto-Paket gibt es bereits ab 9 Euro. **NEU:** Der Online-Kalender (www.jakomo-fotoevents.de) bietet euch die Möglichkeit, einen Termin von Montag bis Freitag zwischen 12 und 14 Uhr zu buchen.



AB 1. JANUAR 2021:

FAHRPLANWECHSEL UND GEÄNDERTE LINIENNUMMERN

Für die Fahrgäste in Kiel gibt es zum Jahresbeginn 2021 etliche Veränderungen – der Fahrplanwechsel bringt bessere Takte auf einigen Linien, aber auch neue Liniennummern, an die sich die Fahrgäste gewöhnen müssen. Gründe für die geänderten Liniennummern sind neue landesweite Vorgaben zur Liniennummerierung sowie die Trennung von Regional- und Stadtverkehr.

KEINE GEMEINSAMEN LINIEN MEHR MIT DER AUTOKRAFT

Linien wie die 501/502 oder die 900-er Linien, die jahrelang gemeinsam von beiden Verkehrsunternehmen gefahren wurden, werden nun aufgeteilt und getrennt gefahren. Aus den Linien 501 und 502 werden im Kieler Stadtgebiet die Linien 12 und 13. Die Verbindung Rönne – Kiel Hauptbahnhof (bisher 900, 901, 902S) wird zur neuen Linie 45.

TEILWEISE NEUE LINIENNUMMERN

Die Stadtbusse in Kiel haben nur noch ein- oder zweistellige Liniennummern, die Regionalbusse dreistellige: Die bisherigen Linien 100 und 101 (Laboe bzw. Heikendorf – Mettenhof) heißen ab Januar 2021 14 und 15. Auch die entsprechenden Nachtbuslinien erhalten die Nummerierung 12N und 14N.

DIE KVG-BUSSE FAHREN HÄUFIGER

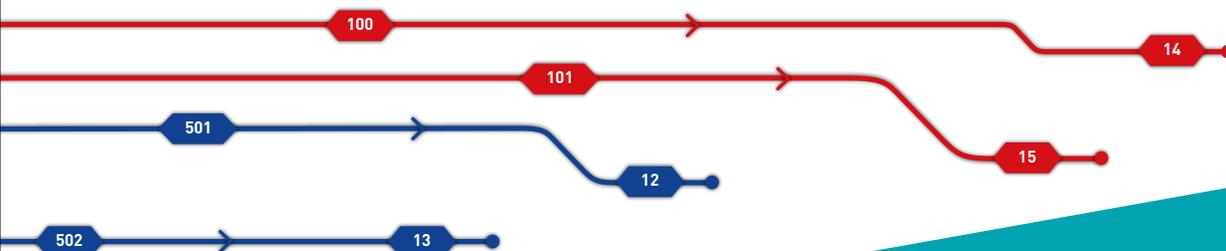
Neben diesen Neuerungen gibt es für die KVG-Fahrgäste einen noch besseren Service durch kürzere Taktungen, beispielsweise auf der Linie 11, die ab nächstem Jahr während der Hauptverkehrszeit in der Woche im 7,5-Minuten-Takt fährt.

Weitere Infos unter www.kvg-kiel.de.

Foto: Kobarg/KVG

www.nah.sh

NAH.SH
Der Nahverkehr



Ab 1. Januar 2021- Neues Jahr, neuer Fahrplan!

Mehr Abfahrten, schnellere Verbindungen und andere Liniennummern in Kiel. Alle Infos dazu unter www.kvg-kiel.de

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

KVG

SPÖKEN kieker

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

NACH REGEN KOMMT SONNENSCHNEIEN

Während der Kreis Rendsburg-Eckernförde im November den Antrag „Fairtrade“-Landkreis zu werden ablehnte – mit der unglaublichen Begründung, man hätte wegen der Corona-Krise nun wirklich Besseres zu tun – ticken die Uhren in Kiel dann doch und zum Glück anders. Gerade durch die Pandemie wird allen, die sich nicht komplett logischem Denken verweigern, klar, dass wir in allen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Bereichen ein radikales Umdenken in Richtung Nachhaltigkeit brauchen. Kiel hat dafür ein von einer engagierten Verwaltung ausgearbeitetes Konzept, um Zero.Waste.City zu werden. Im November hat die Ratsversammlung dieses Konzept und die Bewerbung um den Titel bundesweit erste „Zero.Waste.Kommune“ beschlossen – das richtige Zeichen in schwierigen Zeiten.

LOT DEN SCHIET

Mir ist die Idee einer autofreien Kiellinie ja grundsymphatisch. Der Gedanke der Kieler SPD-Ratsfraktion, die Kieler*innen schon einmal daran zu gewöhnen, indem im Dezember dort ein paar Weihnachtsbuden aufgebaut werden und die nördliche Kiellinie dicht gemacht wird, ist vermutlich gut gemeint. Aber wie so oft im Leben ist „gut gemeint“ das Gegenteil von „gut“. Ein Weihnachtsmarkt light, unkommod bei vermutlich Alkoholverbot, Abstandsregeln und konsequent sieben Windstärken direkt am Kriegshafen, hilft weder dem Einzelhandel in der Innenstadt noch hat er irgendwie eine Chance, den Erwartungen der Besucher*innen gerecht zu werden. Nicht zuletzt ja auch eine Lehre aus der diesjährigen „Kieler Woche“: Lieber gar nicht feiern als „light“!

DIE STIMME DER VERNUNFT

Überrascht hat uns das natürlich nicht, nachdem wir in der vorletzten Ausgabe an dieser Stelle auf den Fauxpas der Ratsversammlung hingewiesen hatten. Trotz eines Corona-konform bestgelüfteten Saals im Kieler Rathaus, hatte die Ratsversammlung in völliger Selbstvergessenheit und aus Gründen der Annehmlichkeit beschlossen, je Ratssitzung bis zu 20.000 Euro für die Anmietung größerer Säle ausgeben zu wollen. Inzwischen ist nicht nur die SSW-Fraktion zurückgerudert, sondern die Vorkommnisse werden nun auch vom Bund der Steuerzahler geprüft. Auch wenn die Kosten, die jetzt für die Anmietung des Kieler Schlosses anfallen, die beschlossene Höhe bei weitem nicht erreichen: Es bleibt die Attitüde, die uns Bürger*innen angesichts improvisierter und unzulänglicher Verhältnisse in Schulen, Verwaltung und Gesundheitswesen befremdet. Die Ratsdamen und -herren bleiben aufgefordert, ihr Haupt mit Asche zu bedecken und reumütig den Rückzug ins Rathaus anzutreten – sonst wird das noch ein „Hammer der Woche“ bei extra3.

Kolumne SPÖKENKIEKER

Spö-ken-kie-ker
Substantiv, maskulin

1. Norddeutsch

Geisterseher; Hellseher

2. Umgangssprachlich

grüblerischer

Mensch



ALTENHOLZER HEULBOJE

Wenige Tage nach Ausbruch der Geflügelpest an der Westküste, aber doch noch einige Tage vor der Aufstallanordnung durch Landwirtschaftsminister Albrecht durfte sich ein Hühnerbaron aus Altenholz in den Kieler Nachrichten in Litaneien ergehen lassen. Er wäre doch in Sorge um das Wohl seiner 10.000 in „Freilandhaltung“ gehaltenen Hühner, das Ministerium verböte ihm jedoch, sein Federvieh im sicheren Stall zu halten. Kein Tippfehler, keine missverständliche Formulierung, dieser Unsinn wurde in dem halbseitigen Artikel drei Mal wiederholt. Vor lauter Selbstmitleid darüber, dass er nur dann die Eier seiner im Stall eingesperrten Hühner als Freiland Eier verkaufen kann, wenn das Mi-

nisterium eine offizielle Aufstallungsanordnung verfügt hat, hatte der Mann jedes Gespür für Recht oder Unrecht, für Dichtung oder Wahrheit verloren. Und die Edelfedern der Lokalpostille haben nichts Besseres zu tun, als diesen Unfug abzudrucken. Dabei hatte niemand ihm verboten, seine Tiere in Sicherheit zu bringen. Nur hätte der Hühnerhalter dann die Eier seiner somit nicht mehr freilandgehaltenen Tiere für ein paar Cent weniger verkaufen müssen – ist klar, da war natürlich Schluss mit der Tierliebe ...

MAL EHRlich

Es sind in diesem Jahr nicht nur spannende Winterabende, die man so verbringt: keine Kultur, keine Kneipe, kein Restaurantbesuch, keine Urlaubsplanung, noch weniger Sport. Schön, wenn man dann wie ich stolzer Besitzer einer eigenen Couch und eines Fernsehgerätes ist und sich einem die Chance bietet, nicht nur drohender Langeweile, sondern auch den omnipräsenten Corona-News und Pandemie-Diskussionsrunden durch die Auswahl alternativer Programme zu entgehen. Da ich – tendenziell altersbedingt, aber auch aus monetären Erwägungen – kein Netflix-Abo habe, aber auch Sender, bei denen an den spannenden Stellen immer Werbeflächen eingeblendet werden, verabscheue, bleibt mir meist nur die „Expedition ins Tierreich“ oder ein Reisebericht, um mich zu zerstreuen. Doch auch hier bleibt einem nichts erspart: Vorletzte Woche musste ich einem altersschwachen, triviale Lebensweisheiten brabbelnden Frank Elstner auf dem Weg zu den letzten Berggorillas in Afrika begleiten – Gevatter Hein immer drohend im Reisegepäck. Heute hatte ich mich auf eine spannende Sendung über die wildlebenden Hausschweine auf Korsika gefreut, Chips und alkoholfreies Bier standen natürlich bereit. Zweiteres, um eine pandemiebedingte, nicht mehr von der Hand zuweisende Alkoholabhängigkeit zu bekämpfen. Aber statt der Schweine-Doku gab es eine Sondersendung über das Lebenswerk von Karl Dall, untermalt von salbungsvollen Kommentaren von Carlo von Tiedemann. Das auszuhalten, fällt ohne Alkohol wirklich schwer!

Bleiben Sie gesund und uns gewogen!

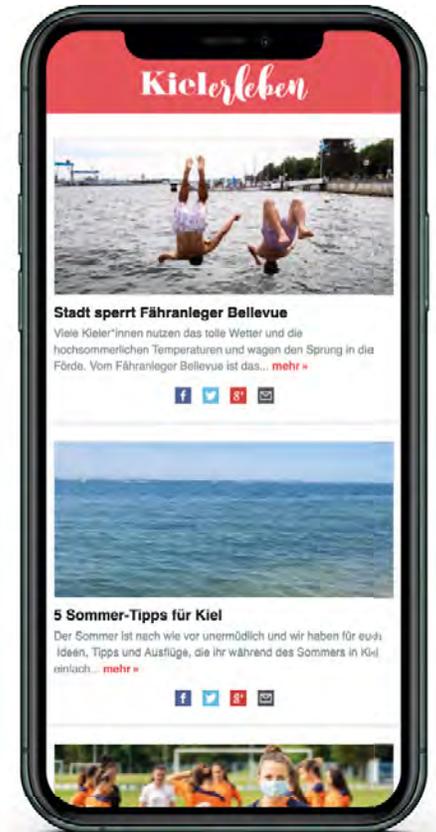


Ahoi

und bis
nächsten Monat!

Jörg Stoeckicht

IMMER TOP INFORMIERT



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

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

Noch nicht genug? Weitere Kiel-News findet ihr unter www.kielerleben.de, auf unseren Social-Media-Kanälen und auf dem Blog des Förde Fräuleins!

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

kielerleben.de/newsletter



Zum Redaktionsschluss lag KYC-Mitglied Boris auf Platz 7 von 33 Teilnehmer*innen. Er qualifizierte sich als erster Deutscher für das Rennen



Boris hat bereits Erfahrungen in der Weltumrundung und Atlantiküberquerung. 2019 segelte er zusammen mit Greta Thunberg zum UN-Klimagipfel nach New York City

UFOS AM MOUNT EVEREST



Sie gilt als die härteste Segelregatta der Welt. Einmal um den Globus, alleine, ohne Pause. Im November startete die neunte Auflage der Vendée Globe und KYC-Mitglied Boris Herrmann segelt an vorderster Front.

„Mehr als 8.000 Menschen waren auf dem Mount Everest, über 500 im Weltall. Nur rund 100 haben die Welt alleine und nonstop bezwungen. Ich will einer von ihnen werden“, so der 39-jährige Boris Herrmann. Ins Ziel schafft es rund die Hälfte der Teilnehmer*innen. Sie erwarten mindestens sieben Tage auf See. Für hundert hat Boris proviantiert.

Vom Start im französischen Les Sables d'Olonne geht es für die Segler*innen über den Atlantik in südlicher Richtung ins Südpolarmeer, dann einmal rund um die Antarktis und zurück, insgesamt rund 40.000 Kilometer. Die meisten der 33 Segler*innen fahren mit Foils, seitlichen Tragflächen, die ihre Schiffe auf bis zu 70 km/h beschleunigen. Wind, Wellen, Eisberge und „Ufos“ drohen. Der Albtraum eines Seglers ist die Kollision mit einem sogenannten „Unidentified floating object“ wie verlorenen Schiffsladungen oder schlafenden Walen. Um Kollisionen zu vermeiden, stößt der Wal-Pinger im Kiel Laute aus, die die Meeressäuger wecken. Trotz aller Vorbereitungen waren allein in der ersten Woche dieser Vendée Globe Ruderschaden, Großsegelriss und Mastbruch zu beklagen. An Schlaf ist während der Weltumrundung kaum zu denken. „Schon während meines Zivildienstes in Kiel habe ich immer versucht, im Bulli einzuschlafen, bis die Autos

hinter mir hupten“, beschreibt der Skipper seine Vorbereitung. Wer es schafft, so schnell und so tief wie möglich zu schlafen, sobald es das Wetter erlaubt, kann die Vendée Globe meistern. Mehr als eine Stunde am Stück wird es über die gesamte Renndauer nicht sein.

Bereits drei Mal hat der Skipper die Welt umsegelt, jedoch noch nie allein. Den Atlantik hat er schon zehn Mal überquert, 2019 zum UN-Klimagipfel mit Greta Thunberg. „A race we must win“, heißt es auf seinem Großsegel. Er stellt die Regatta – seinen Lebenstraum – die er auf der Seaexplorer – Yacht Club de Monaco segelt, ganz ins Zeichen des Klimaschutzes.

Mehr dazu unter www.kyc.de, auf www.vendeeglobe.org und www.borisherrmannracing.com.

PS: Die Freude am Segeln zu mehrer 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. Auch wer schon souverän zu Schiff unterwegs ist, findet im Traditionsverein an der Kieler Förde das seglerische Zuhause.



Dennis Schwarz (stellv. Filialleiter) und Christoph Stölting (Filialleiter; v. li.) zeigen verschiedene Modelle der Marke Riese & Müller. Es besteht die Möglichkeit, zwischen 25 km/h und 45 km/h bei der Zulassung zu wählen.

Das elektrische Faltrad der Marke Brompton ist überall gut zu verstauen



Advertorial

KIEL SATTELT UM

Fahrradleasing ist der neue Weg für alle, die weniger auf das Auto zurückgreifen möchten.

Wo sonst ist es so einfach, mit dem Fahrrad überall hinzukommen wie in Kiel? Den Weg zur Arbeit mit dem Rad zu bewältigen ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für die eigene Gesundheit. Es wird sich zum einen mehr bewegt und zum anderen fällt viel Stress zum Beispiel im Feierabendverkehr weg. Im E-Bike-Store Küstenrad findet ihr hochwertige E-Bikes, Cargobikes und Falträder, die euch mobil und unabhängig machen. Viele träumen schon lange von einem E-Bike oder einem praktischen Lastenrad, doch ganz günstig sind neue Räder natürlich nicht. Eine tolle Möglichkeit ist das Fahrrad- oder Dienstradleasing. Damit können Arbeitgeber*innen den Mitarbeiter*innen eine kostengünstige Alternative zum Auto ermöglichen. Anders als beim Dienstwagen kann dabei jede*r Mitarbeiter*in eingebunden werden. Es entstehen für das Unternehmen keine Kosten, im Gegenteil – durch geringere Sozialversicherungsbeiträge kann sogar noch gespart werden. Außerdem sinkt der Krankheitsstand nachweislich durch die tägliche Bewegung der Angestellten an der frischen Luft. Hinzu kommt der große Einfluss auf die Umwelt und das positive Image, das ein Unternehmen damit sendet, wenn es durch eine solche gute Chance von Dienstautos auf Diensträder übergeht.

Mit neuem Schwung können Arbeitnehmer*innen so in den Arbeitstag starten. Die Anschaffungskosten entfallen und insgesamt können bis zu 40 Prozent im Vergleich zu einer Neuanschaffung gespart werden. Die unbegrenzte Nutzung im beruflichen, aber auch im privaten Bereich eröffnet neue Möglichkeiten. Viele Vorteile bringt eine allumfassende Nutzung eines E-Bikes: keine lästige Parkplatzsuche mehr, Ersparnisse bei den Benzinkosten, flexiblere Fortbewegung und vieles mehr.

Das Team von Küstenrad in Kiel berät gerne zu den Voraussetzungen und der Umsetzung eines solchen Leasingvorhabens. Firmen können auch während der Organisation von den Fachleuten bei Küstenrad begleitet und unterstützt werden. Die Abwicklung gestaltet sich dabei ganz einfach und es ist eine freie Auswahl des Wunsch-Bikes sowie des Zubehörs möglich. Eine wunderbare und nachhaltige Möglichkeit, sich im Privaten oder Beruflichen weiterzuentwickeln. Und wann sattelt ihr um?

E-Bike Store Küstenrad Kiel
Hardenbergstraße 21, Kiel
Tel.: (0431) 30 03 42 28
www.kuestenrad-kiel.de



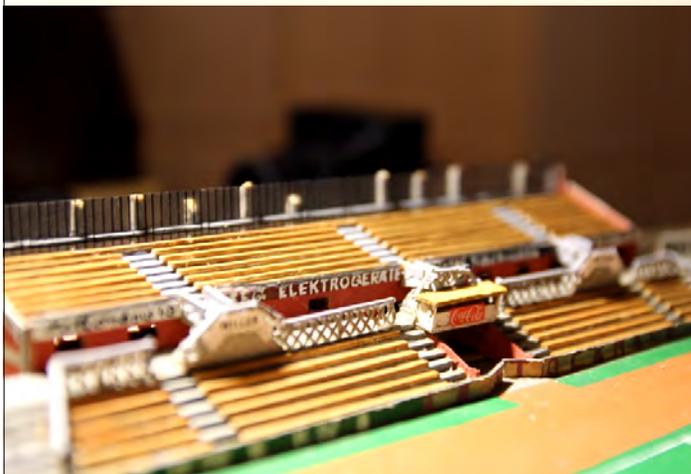
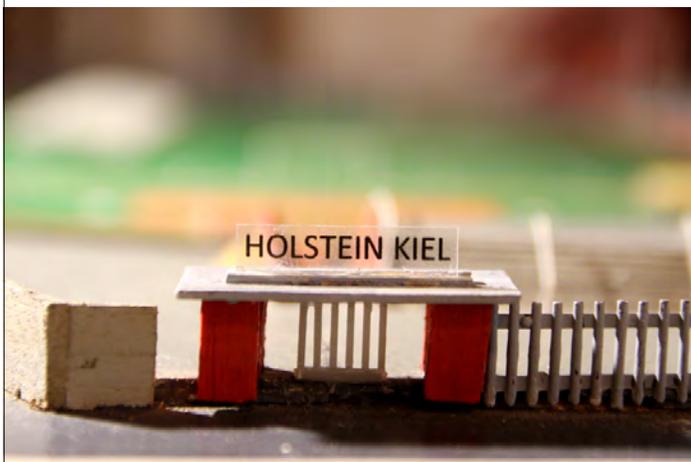
Unterschiedliche Arten der E-Bikes stehen zur Auswahl, mit der fachlichen Beratung findet jede*r das richtige Modell für sich und die eigenen Bedürfnisse



HOLSTEIN KIEL

EIN EXPERTE MIT KLEBER UND PINZETTE

Seit Jugendtagen arbeitet Klaus Jänicke an seiner Miniaturversion des Holstein-Stadions von 1964. Der Nachbau gelangte durch einen Zufall zurück in die filigranen Hände des passionierten Bastlers und wurde so zu seinem Lebenswerk.



Das Flutlicht erleuchtet das Spielfeld des Holstein-Stadions bereits hell, die Haupttribüne hat allerdings noch kein Dach und noch ist eine ganze Menge zu tun im Wohnzimmer der Störche. Wo wir sind? Wir befinden uns nicht im Stadion am Westring 501, sondern nur wenige Gehminuten vom Original entfernt – in Klaus Jänickes Küche. Hier bastelt der pensionierte Architekt und Stadtplaner an einem maßstabsgetreuen Nachbau des Holstein-Stadions von 1964. Überall liegt Werkzeug augenscheinlich wahllos herum, doch alles gehört an seinen Platz. Seit 56 Jahren arbeitet der Störche-Fan mit dem Gespür für das Filigrane an dem Modell, allerdings mit längeren, jahrzehntelangen Unterbrechungen. Die Abschlussarbeit zur mittleren Reife war damals der Anlass für das Projekt „Blau-Weiß-Rot“ und geriet nach etlichen Umzügen in Vergessenheit.

FASZINATION HOLSTEIN KIEL

Bereits 1958 sah Klaus Jänicke sein erstes Holstein-Spiel. Die Störche trafen damals in der Oberliga Nord auf den VFL Osnabrück. Es versprach eine interessante Partie zu werden, weil die Atmosphäre und die Stimmung damals kaum besser sein konnten: Die KSV belegte in der zuvor abgelaufenen Spielzeit den zweiten Tabellenplatz, wurde Vizemeister und scheiterte in der Endrunde um die deutsche Meisterschaft. Viel hatten sich die Störche deshalb für die darauffolgende Saison vorgenommen und die knapp 7.000 Kieler Fans, die im Schnitt zu den Spielen der KSV kamen, peitschten ihre Mannschaft zu hervorragenden Leistungen auf dem Platz nach vorn. Jänicke stand damals in Block B. „Die Atmosphäre, die Stimmung auf der Tribüne, das alles hat mich früher nachhaltig beeindruckt“, sagt der Hobby-Bastler. „Von diesem Tag an war ich ein Holsteiner Jung“.

Wenige Jahre später stand Jänicke mit 17 Jahren kurz vor seinem Schulabschluss. Für den Abschluss des mittleren Reifegrades verfassten die Schüler*innen eine Jahresarbeit, welche in die Bewertung des Zeugnisses einfluss. Während einige Mitschüler*innen sich für eine Arbeit mit dem Schwerpunkt Mathematik entschieden, andere für die Interpretation eines Gedichtes, fiel Jänicke nur ein Thema ein, mit dem er sich langfristig beschäftigen würde: Holstein Kiel. Der junge Jänicke zeichnete in seiner Freizeit genauso gern wie er die Spiele der Störche im Stadion sah und schlug seinem Lehrer die besondere Idee der Jahresarbeit vor. Neben der Abhandlung über die „Entwicklung des deutschen Fußballsports“ widmete sich der Absolvent dem Praxisteil als Herzstück der Arbeit – der „Bauanleitung für den Modellbau des Kieler Holstein-Stadions“.

Natürlich hätte der Holstein-Fan vieles aus dem Gedächtnis gestalten können, doch der Bastler, der sein Hobby später zum Beruf machen sollte, ging professionell an das Thema heran. Er besorgte



Tüddelkram: Klaus Jänicke restauriert in seiner Küche ein Modell des Holstein-Stadions von 1964 im Maßstab 1:250

„Ich hatte immer

eine starke Verbindung zu Holstein“

SCHNEIDEN, BIEGEN, BOHREN UND KLEBEN

... das alles gehört zu den alltäglichen Herausforderungen des Rentners. Den Zeichenblock und Bleistift aus aktiven Berufsjahren hat Jänicke gegen Pinzette, Zahnbürste, UHU-Kleber und Wattestäbchen getauscht, die bei dem Wiederaufbau des Stadion-Modells zum Einsatz kommen. Seine Materialien der Göße „HO“ bezieht der 74-Jährige aus dem Eisenbahnmodellbau. Viele Teile seien sehr gut für sein Holstein-Modell geeignet. Wieso der Pensionär noch immer für seine alte Liebe, die KSV Holstein von 1900 brennt? „Wenn man einen Verein in seiner Kindheit kennen und lieben lernt, dann bleibt man dabei“, sagt Jänicke.

Eigentlich wollte er bereits zum Aufstieg in die zweite Liga mit dem Modell fertig sein und dies der KSV feierlich übergeben. Das hat leider nicht geklappt. Da es sich die Holstein-Elf momentan nach einem erfolgreichen Start in die Saison auf einem oberen Rang der Tabelle der 2. Bundesliga bequem gemacht hat, stehen die Chancen zum Aufstieg ins Oberhaus des deutschen Fußballs zumindest nicht schlecht. Dann würde Jänicke gern spätestens mit seinem Projekt abgeschlossen und der KSV mit seinem Lebenswerk ein besonderes Geschenk machen.

Ob dieser Traum 2021 in Erfüllung geht, steht wohl weder in den Plänen des Vereins, noch in jenen der Stadt geschrieben, sondern wohl eher in den Sternen.

sich die Baupläne des Stadions vom Architekten des Umbaus in den 50er Jahren, „Addi Hoff“, der damals sein Büro in der Holstenstraße hatte. Während Jänicke für seinen Nachbau den Maßstab 1:250 wählte, waren die Originalpläne teilweise in unterschiedlichen, größeren Abmessungen angefertigt worden. So lag der Maßstab der Tribüne zum Beispiel bei 1:100, derjenige des Platzes allerdings bei 1:500. Ein wenig Rechenarbeit war für einen erfolgreichen Abschluss letztlich also doch unumgänglich.

Nachdem der Absolvent seinen Schulabschluss in der Tasche hatte, zog Jänicke für das Architekturstudium nach Berlin. Jahre vergingen und das einst unter großen Mühen angefertigte, detailverliebte Modell des Holstein-Stadions geriet in Vergessenheit. Sein Herzensverein spielte natürlich weiterhin eine große Rolle in seinem Leben: „Wo auch immer ich auf der Welt war, ich hatte immer eine starke Verbindung zu Holstein“, sagt der leidenschaftliche Weltenbummler mit einem Faible für die USA. Erst 1996 entdeckte Jänicke seine einstige Praxisarbeit aus Schulzeiten bei Aufräumarbeiten auf dem Dachboden seines Elternhauses wieder. Etwas verstaubt und nicht mehr ganz vollständig hatte er es wiedergefunden, voller Enthusiasmus machte sich der ambitionierte Bastler jedoch ans Restaurieren. Allerdings dachte der mittlerweile erfahrene Architekt Jänicke beim Wiederaufbau an eine stabilere Konstruktion als der 17-jährige Schüler Klaus. Während Tore und Netze damals aus Streichhölzern und Gardinenfetzen der Mutter bestanden, verwendete der Bastler im zweiten Anlauf Drähte und ließ diese in die Holzplatte des Modells ein.

„Das ist ein unglaublicher Tüddelkram“, sagt Jänicke heute und holt sich gelegentlich Hilfe bei einem befreundeten Zahntechniker, der die technischen Mittel hat, um dem Tüftler mit seinem Gewerk zu Hilfe zu gehen.

Von Sebastian Schulten

WOHNEN & Wohlfühlen



Wir zählen die Tage bis Weihnachten. Ihr auch? Dann lasst uns gemeinsam so richtig entspannen, weihnachtliche Deko-Accessoires entdecken, eine Portion Gemütlichkeit verbreiten, Weihnachtsplatten auflegen und Punsch schlürfen. Denn die eigenen vier Wände werden jetzt zur Hygge-Hochburg.

SONNENENERGIE RICHTIG NUTZEN

Wenn es um Energieeinsparungen geht, denken Haus- und Wohnungsbesitzer*innen meistens an größere Modernisierungsarbeiten. Dazu gehört etwa der Heizungstausch oder die Wärmedämmung. Doch durch smarte Elektronik lassen sich auch an bestehenden Gebäuden erhebliche Verbesserungen bewirken. Voraussetzung ist die Vernetzung intelligenter Thermostate mit smarten Sensoren und dem Sonnenschutz über ein funkgesteuertes Hausautomationssystem. Smarte Hausautomation kann durch die optimale Abstimmung und Vernetzung von Heizung und Sonnenschutz noch mehr für die Energieeinsparung tun und jährlich bis zu 30 Prozent der Energiekosten senken. Wie das geht? Bei Sonnenschein lassen die Sensoren die Rollläden, Rollos oder Jalousien automatisch hochfahren. So werden die Sonnenstrahlen tagsüber ökologisch smart zur Erwärmung der Räume genutzt.

Durch clevere Vernetzung passen Smarthome-Systeme die Heizungssteuerung an eure Bedürfnisse an



Foto: Eoneman/Es/Getty Images



KÜCHENARCHITEKTUR MADE IN KIEL

Seit über 12 Jahren geben Herr und Frau Schubert von **SieMatic am Ziegelteich** exklusiven Küchenkonzepten und stilvollem Interior Design ein Zuhause in Kiel. Neben dem einzigartigen Küchendesign, welches individuell an Wünsche und Bedürfnisse angepasst werden kann, profitieren die Kund*innen des Studios auch von der Expertise und Erfahrung des Teams: Denn erst die Gesichter hinter dem Logo erwecken die Produkte zum Leben. Ob klassisches Küchenkonzept, außergewöhnliche Sonderwünsche oder vollständige Umbauten – das Fachwissen, die Leidenschaft für gutes Design und das ausgeprägte Handwerker*innen-Netzwerk machen jede Küche des Studios zu einem Meisterwerk. Nicht ohne Grund wurden die Designs schon mehrfach ausgezeichnet. Die Marke verspricht Vielfaltigkeit und Ästhetik, in der Kreativität und Qualität in bester Weise miteinander verschmelzen. Erlebt das exklusive Küchendesign gepaart mit kompetenter Beratung bei SieMatic am Ziegelteich. Weitere Informationen und Anregungen findet ihr auf 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



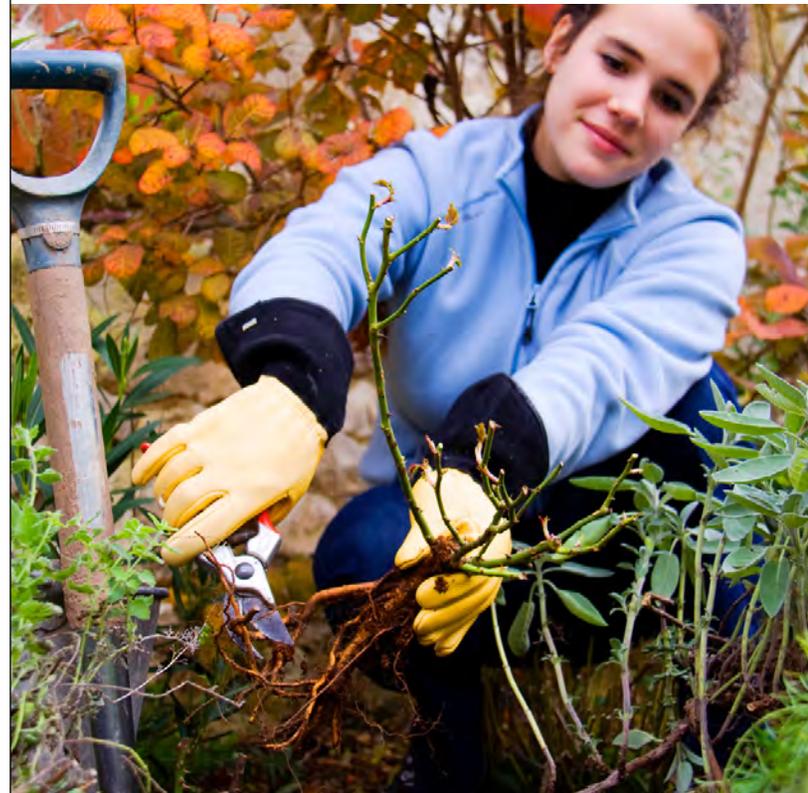
Im stürmischen Herbst
ein gepflegter Garten.



Ihr Experte für
Gärten & Landschaft

Garten Ideen
Roland Stegemann

Klausdorfer Straße 124 · 24161 Altenholz
Telefon 0431 - 30 52 40
www.gartenideen-stegemann.de



GARTEN IM WINTER

Die wichtigste und genussreichste Arbeit ist die Vorbereitung auf das neue Gartenjahr. Auch in Herbst und Winter kann und muss im Garten noch einiges getan werden. Die alljährliche To-Do-Liste wird abgearbeitet, um den schönen Garten winterfest und für das nächste Jahr fit zu machen. Nicht winterharte Pflanzen und Töpfe müssen untergestellt, eingewickelt und gegen Frost geschützt werden, ebenso wie Wasserleitungen, -zähler und -pumpen. Der Klassiker ist natürlich das Laub, das zusammengefegt und zum Schutz über Beete gegeben werden und auch als Versteck für Igel und Insekten dienen kann. Blicke es auf dem Rasen liegen, könnte Fäulnis entstehen, die den Graswurzeln schadet. Solange kein starker Frost kommt, kann noch gepflanzt werden. Blumenzwiebeln und alle Gehölze mit oder ohne Ballen wie Rosen, Obstgehölze oder Hecken können jetzt noch in die Erde kommen. Ihr könnt auch schon das Anlegen eines Hochbeetes vorbereiten. Die vorbereitete Einfassung des Beetes kann zum Beispiel bereits mit Laub- und Heckenschnitt befüllt werden. Genau das steht vor dem Winter auch noch an: der Rückschnitt von Obstbäumen und Gehölzen.

Jetzt kommt aber natürlich auch die Zeit zum Schmökern in Gartenbüchern und -Katalogen, um neue Ideen für das Anlegen und Gestalten des Gartens im kommenden Jahr zu sammeln. Bei allen Fragen, die bei all diesen Vorhaben auftreten können, steht euch das Team von **GartenIdeen Stegemann** in Altenholz beratend und kompetent zur Seite.

Foto: Photos Lamontagne / Photolibrary / Getty Images Plus

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.



HIER GEHT ES STÜRMISCH ZU

Diese tollen und besonderen Lampen werden in Griechenland in Handarbeit hergestellt. Die „Damen im Sturm“ sind allesamt Unikate und vor allem ein ganz besonderer Hingucker. Entdeckt im **Kaufhaus der Kunst** in Heikendorf für 145 Euro.



GANZ FRISCH EINGETROFFEN

Neu und wunderschön: Diese Wandteller von Trevoly sind echte Unikate. Die Teller aus feinstem Bone China werden auf den Philippinen handgefertigt und haben eine samtweiche Oberfläche. Gesehen in der **TragBar** in der Holtenauer Straße 174.

Gemütliches HO, HO, HO

Die Weihnachtsmärkte finden in diesem Jahr leider nicht statt. Dabei haben sie uns sonst immer in vorweihnachtliche Stimmung versetzt mit dem fruchtigen Geruch von Glühwein und dem süßen Geschmack von Mutzen und gebrannten Mandeln. Aber es nützt ja alles nichts, also holen wir uns Weihnachten nach Hause und genießen die Zeit in vollen Zügen. Mit gemütlichen Kissen und hübschen Dekorationen von **Siak Apart** in Nortorf oder flauschig weichen Schals und passenden Accessoires für den Geschenkebummel ist das auch ganz einfach. Schaut mal vorbei und lasst euch inspirieren!

Großes Portemonnaie zum Umhängen, 19,75 Euro



Weihnachtliches Kuschelkissen, 13 Euro (mit Inlet)



Superweicher Kuschelschal, 16,50 Euro

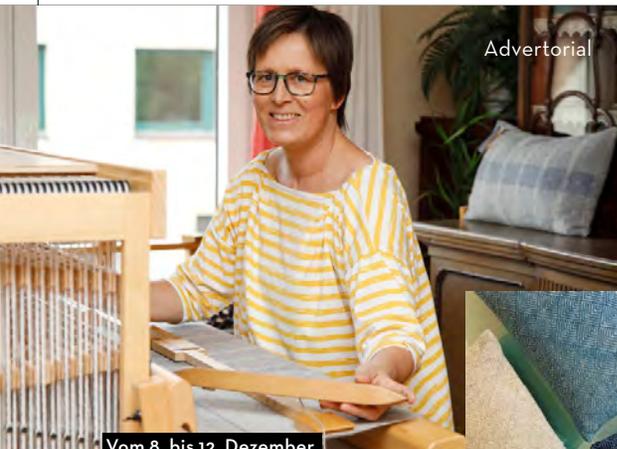


Wir machen das schön - individuelle Küchen für jedes Zuhause



MuhlackKüchen
KielerKüchenKultur

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



Advertorial

Vom 8. bis 12. Dezember stellt Antje Vajen ihre einzigartigen Produkte im Kieler Geschäft Raumzutat aus.



WEBKUNST VON DER MEISTERIN

Seit über 25 Jahren ist Antje Vajen mit Liebe zum Handwerk bei der Arbeit. Die Handwebmeisterin fertigt hochwertige Wolldecken und Kissen aus deutscher Merinowolle. Sie legt großen Wert auf die Qualität der Garne und arbeitet ausschließlich mit nachhaltiger und fair produzierter Wolle. Ein wertschätzender Umgang mit Mensch, Tier und Natur ist hier besonders wichtig. Einzigartige und besonders weiche Produkte verlassen Antje Vajens Webstuhl. Auf Bestellung können auch Wolldecken individuell nach Wunsch in Farbe und Länge variiert werden. Ein besonderes Weihnachtsgeschenk für alle, die gerne Neues ausprobieren, ist ein Webkurs, den Antje Vajen in ihrer Werkstatt anbietet. Weitere Informationen findet ihr auf Instagram @antje_webt oder auf www.stueckwerke.de.

Foto: Antje Vajen

Stückwerke
Reichenstraße 10, Barmstedt
mobil: 0173 836 51 94
www.stueckwerke.de



Das Team von Dr. Klein in Kiel: Holger Paasch, Sandra Trennt und Oliver Arp (v. l.)

VERSTÄRKUNG FÜR DR. KLEIN IN KIEL DIE INDIVIDUELLE BAUFINANZIERUNG

Das Team der Finanzierungsspezialisten von Dr. Klein in Kiel wächst: Gemeinsam mit Holger Paasch und Oliver Arp berät nun auch Sandra Trennt rund um die Finanzierung des Eigenheims – kostenfrei und ungebunden, mit einem Netzwerk von mehr als 400 Bankpartnern. „Ich sage meinen Kund*innen nicht, was sie tun sollen“, so die erfahrene ehemalige Bankberaterin. „Uns allen hier im Kieler Büro von Dr. Klein kommt es darauf an, beim Thema Finanzierung die perfekte Orientierung zu geben und alles verständlich zu erklären. Denn jedes Vorhaben ist individuell und die ideale Lösung ist auch immer eine Typfrage. So finden wir gemeinsam mit den zukünftigen Eigentümern die Finanzierung, die am besten zu den persönlichen Gegebenheiten und Vorstellungen passt.“

Der Wunsch nach den eigenen vier Wänden hat während der Corona-Zeit nicht abgenommen. Im Gegenteil: Die Pandemie scheint den Wunsch nach Sicherheit und damit die Nachfrage noch verstärkt zu haben. „Auch durch die immer noch ausgesprochen günstigen Bauzinsen kommen viele Leute zu uns, die wissen möchten, wie viel ihr Eigenheim kosten dürfte“, so Holger Paasch. Und Oliver Arp ergänzt: „Meistens ist mehr drin, als die Interessenten gedacht hätten. Wir haben einen großen Marktüberblick und berücksichtigen auch aktuelle Sonderaktionen der Banken und alle Fördermöglichkeiten. So ist zum Beispiel das Baukindergeld bis zum 31. März verlängert.“

Neben Neubau und Kauf von Immobilien beraten die drei Spezialisten von **Dr. Klein** auch zu den Themen Modernisierung, Anschlussfinanzierung und Ratenkredite. Die Beratungsgespräche sind sowohl telefonisch, per Video oder auch im Büro vor Ort möglich – dort selbstverständlich unter Einhaltung der aktuellen Hygiene-Maßnahmen. Alle Fragen beantworten Sandra Trennt, Holger Paasch und Oliver Arp in der Holstenstr. 14-16. Außerdem erhalten Sie Infos unter Tel.: (0431) 64 08 28 20 und unter www.drklein.de.

Schatzkammer

Verkauf von
 Antik & Trödel

- Einlagerungen von Hausrat
- Vermietung von Lagerflächen
- Ankauf von Gebrauchtmöbeln und Nachlässen
- Besenreine Entrümpelung
- Antikes & Kurioses



Freeweid 14, 24220 Flintbek
 Telefon 04347-9090440
 Öffnungszeiten : Samstag 10-18 Uhr
www.schatzkammer-flintbek.de
 E-Mail: schatzkammer-flintbek@t-online.de



Jetzt gibt es

Janz viel geschenkt

im Dezember



GESCHENK-GUTSCHEIN

JETZT SCHON ANS SCHENKEN DENKEN!



AUF ALLE MÖBEL-NEUBESTELLUNGEN¹

20%

16%

MEHRWERTSTEUER SICHERN UND SPAREN

bis zu

30%

auf alle Weihnachts-Deko-Artikel²

+



WEIHNACHTSBAUM geschenkt!*

*Aktion endet am 19.12.2020

Weihnachtsaktion

beim Möbel- und Küchen-Neukauf ab 1000,- Euro Einkaufswert

Baumkugeln,
Glas lackiert, verschiedene Farben und Größen:

6er Set,
Durchm. 3,50 cm
je Box **1,95**

10er Set,
Durchm. 6 cm,
je Box **2,50**

6er Set,
Durchm. 8 cm
je Box **3,95**



Ornament Bündel,
Glas, rot, H 11,5 cm,
Durchm. 3,5 cm. je **0,95**

Kranzhalter,
Metall, B 49 cm,
H 90cm.

39,95



Sternlampe,
Porzellan, 24 x 24 cm. Mit Zuleitung für Steckdose.

7,95
ab

Wichtel,
mit Teleskop-beinen, Polyester Filz/Metall, verschiedene Ausführungen zB. ca. B18 x H 80 cm.

Acrylteppich Kunstfell,
zwei Farben,
50 x 90 cm,
x 55 cm.

16,95

Windlicht Cary,
Glas lackiert, hellgrün und salbeigrün, Höhe 10 cm.

je **4,95**

Deko Stern,
Keramik, rot,
13 x 13 x 4 cm.

2,95

Alles nur solange Vorrat reicht.

inter living

M Ö B E L JANZ

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

Folgen Sie uns:

Mo-Fr 10-19 Uhr · Sa 10-18 Uhr

www.moebel-janz.de



Zum 3. Mal in Folge ausgezeichnet!

✓ Service ✓ Beratung
✓ Qualität



Das Interliving Partner Magazin

Entdecken Sie die schönsten Einrichtungstrends für Ihr Zuhause.

moebel-janz.de/aktuelles/prospekte

¹ Gilt auf alle Neubestellungen bei mind. 50 % Anzahlung. Gilt nicht auf Werbemodelle, reduzierte Ausstellungsstücke, bereits getätigte Aufträge, die Marken Interliving, Musterring & Stressless® sowie beim Kauf im Online-Shop. ² Gilt nicht auf Werbemodelle, reduzierte Ausstellungsstücke, bereits getätigte Aufträge sowie beim Kauf im Onlineshop. Alles nur solange Vorrat reicht. Zwischenverkauf vorbehalten. Wenn nicht anders angegeben sind alle Preise Abholpreise in Euro und verstehen sich ohne Dekoration. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modellabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Aktionsvorteile nicht kombinierbar. Alle Vorteile gültig bis 19.12.2020



LASST EUCH INSPIRIEREN!

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

In der Ausstellung von KeraMiede werden auf 750 Quadratmetern Fläche sowohl Extravagantes, wie Mosaik-Fliesen, als auch Puristisches, wie die beliebten Kalk-Edelputze präsentiert, sodass ihr euch das Produkt bestmöglich in den eigenen vier Wänden vorstellen könnt. Dekorativ-Zementfliesen und Extremforma-

te bis zu einer Größe von 1,50 x 3 Meter runden das Angebot des Natursteinspezialisten ab. Auch in Sachen fugenloser Gestaltung und zementärer Designböden ist die Firma KeraMiede euer Ansprechpartner. Lasst euch von der großen Produktvielfalt inspirieren!

**KeraMiede,
Pretzer Chaussee 59,
Schwentental,
Tel.: (0431) 979 90 03,
www.keramiede.de**



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

MASSGESCHNEIDERTE KÜCHEN

Raumkreativ Tischlerei MB ist eine klassische Tischlerei, die selbst Möbel herstellt sowie individuell geplante Raumelemente der Firma Raumplus anbietet. So können die Handwerksprofis jeden Wunsch ihrer Kund*innen umsetzen. Im Küchenbereich bieten die Tischlermeister Christian Maas und Volker Bluhm stilvolle Küchen der Firma Kuhlmann und Impuls an sowie die dazu passenden Elektrogeräte der Marken Bauknecht und Neff. „Wir können die Küche ganz individuell nach Kundenwunsch planen und finden beispielsweise zu einer offenen Küche direkt die passenden Möbel für den Wohnbereich dazu“, so Maas. Die gewünschten Raumelemente können vor Ort ausgemessen und dann zusammen mit den Kund*innen und den qualifizierten Raumberatern am PC entworfen werden. Das Team von Raumkreativ hilft bei der Farbgestaltung und Aufteilung und hat für den perfekten Einbau – ob im Wohnbereich oder in der Küche – die richtigen Fachkräfte aus den Bereichen Elektrik und Bodenbeläge gleich mit dabei. Den passgenauen Einbau oder spätere Erweiterungen werden vom hauseigenen Tischlerteam übernommen, damit kein großer Zeitverlust entsteht. Küchen nach Maß erstellt Raumkreativ Tischlerei MB in der Eckernförder Straße 44 in Kiel. Ein Beratungstermin kann unter Tel.: (0431) 210 78 80 vereinbart werden. Mehr Inspirationen gibt es unter www.raumkreativ.com.

Stellt euch eure Traumküche zusammen, es stehen verschiedene Oberflächen zur Verfügung



RAUMKREATIV

Einrichtungen nach Maß.

Einbauschränke ...

... finden Sie bei uns!



LANGWEILIG WAR GESTERN!

Mit dem Einrichtungshaus Knutzen holt ihr euch die gemütliche Winterzeit einfach ins Haus. Egal, ob hübsche Dekoration in Bastoptik für den Boho-Stil oder minimalistische Möbel für den Skandinavienlook – hier könnt ihr euch austoben. Außerdem findet ihr jede Menge Teppiche, Tapeten, Holzböden, Gardinen und alles für den Sonnenschutz. Das Team von Knutzen berät euch darüber hinaus kompetent zu einer Wunschtapete und zeigt euch anhand aktueller Trends,

wie abwechslungsreich Wohnräume gestaltet werden können. Auch bei der Frage, welche Tapete sich für welche Zwecke eignet, stehen euch die Experten für eure Pläne professionell zur Seite.

Also los, worauf wartet ihr? Macht euer Zuhause winterfest und genießt die gemütliche Jahreszeit in vollen Zügen.

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

Foto: CreativaStudio/ E+/ Getty Images

ENTSPANNEN MIT HJORTØ

Für skandinavische Designer steht stets der Mensch an erster Stelle. So gibt es den Relax-Sessel Hjortø für drei Körpergrößen: „small“, „medium“ und „big“. Bei solcher Wahl sitzt jeder fantastisch. Auch in Relaxposition: so ist die Kopfstütze etwas nach vorn schwenkbar, wenn man den Rücken nach hinten neigt – manuell oder gegen Aufpreis auch motorisch. Sie können dabei sowohl aus unterschiedlichen Ledern, Farben oder Stoffen wählen, als auch, ob die Korpuschale wie abgebildet in Holz, farbig oder genauso in Leder oder Stoff bezogen sein soll, wie der übrige Sessel. Und wer statt dieses fünfarmigen Fußgestells aus ge-

bürstetem Edelstahl lieber einen großen Tellerfuß möchte, in Edelstahl oder Holz – kein Problem. Bei den Qualitätsmöbeln aus Skandinavien ist alles möglich, unbedingt mal probesitzen! Obendrein ist der Hjortø jetzt ausgesprochen günstig: als Angebot ist der Sessel bei Möbel-Brocke am Exerzierplatz 32 für 779 Euro in Stoff oder 889 Euro in der Leder-Version erhältlich. (Aufpreis für motorische Verstellung 275 Euro).
 www.moebel-Brocke.de



12.2020 **Kielerleben** 65

skandinavische
Gemütlichkeit

Verschiedene Bezüge
 in Stoff, Leder, Schaffell.
 Gestell in Buche, Eiche
 oder Nussbaum.



www.moebel-brocke.de

Brocke
 exerzierplatz
 kiel-city.

P direkt hinter
 dem Haus
 Tel.: 0431-959 79
 www.moebel-brocke.de

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

NEUE VISION FÜR MODERNES KERAMIKDESIGN

Die klassischen, unpersönlichen Fliesen von früher gibt es heute kaum noch. Sie wurden vielmehr zu Designstücken mit einer Geschichte dahinter. Area41 ist ein Projekt, das Umgebungen auf ungewöhnliche Weise beleuchtet, verändert und neu interpretiert. Mit dieser Herangehensweise entwickelten sie Fliesenkollektionen, die eine neue Art der Raumgestaltung ermöglichen und jeden Ort anders wirken lassen. Damit sind sie auch bestens geeignet für dezente, stimmungsvolle oder spannende Kombinationsmöglichkeiten. Die Experten der Firma **Rabe Fliesen & Marmor** beraten gerne bei der Auswahl dieser ungewöhnlichen Fliesen. Einfach Termin unter Tel.: (0431) 66 38 00 vereinbaren und die Fliesen in der Deliusstraße 11 in Augenschein nehmen.



Kunst, Knacker oder Kleinigkeiten: Bei der Schatzkammer findet ihr einfach alles

ORIGINELLE GESCHENKE MIT GESCHICHTE

Wer auf der Suche nach echten Unikaten und originellen Geschenkideen ist, die man nicht überall findet, der schaut zur Adventszeit in der **Schatzkammer** in Flintbek vorbei. Hier finden sich nämlich Geschenke mit Charme und Geschichte: Porzellan, Glas, Möbel und allerlei Dekorationsartikel, secondhand Haushaltswaren und vieles mehr. Kommt doch einfach mal vorbei, immer samstags von 10 bis 18 Uhr und erlebt eine eigene Zeitreise inmitten vieler schöner alter Dingen. Weitere Informationen gibts unter www.schatzkammer-flintbek.de.

SAUBERE FESTTAGSKLEIDUNG

In der modern ausgestatteten **Textilpflege Heikendorf** werden eure Textilien zu günstigen Preisen fachmännisch gereinigt, gewaschen, von Hand gebügelt oder gemangelt. Geöffnet ist an sechs Tagen die Woche. Freitagnachmittags bietet Inhaberin Beate Tietjens als besonderen Service einen Hol- und Bringdienst an. Kostenfreie Parkplätze befinden sich in direkter Nähe, zu erreichen über den Blumenweg. Das gesamte Team wünscht euch ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr! Mehr unter www.textilpflege-heikendorf.business.site.



GW Wir bringen
Farbe in
Ihr Leben!

GÜNTHER WITT GmbH
MALEREIBETRIEB

Barkauer Straße 93 · 24145 Kiel
Tel.: 0431-61132 · Fax: 0431-665165
E-Mail: info@ihr-maler-in-kiel.de

www.ihr-maler-in-kiel.de



Feuerstellen gibt es in höchst unterschiedlicher Form und tragen deshalb zur Individualität des Hauses bei

INDIVIDUALITÄT ALS WOHLFÜHLFAKTOR

Von Landhauskachelofen bis Heizherd im Küchenblock – der Wettbewerb „Ofenflamme“ prämiert die individuellsten Feuerstätten.

Wir leben in Zeiten der Selbstbestimmung und Individualisierung. Wer mag schon gern einen Einheitsstil, wie es ihn in den 70er- bis 90er-Jahren gegeben hat? Die eigenen Vorlieben stehen wieder höher im Kurs und die Individualität wird immer stärker als Wohlfühlfaktor wahrgenommen. Das äußert sich zum Beispiel auch in Kachelöfen, Heizkaminen, Kaminöfen, Kachelherden oder Gaskaminen, die es ohnehin nicht von der Stange gibt. Ihre

Einzigartigkeit unterstützt den eigenen Wohnstil. Der Designwettbewerb „Ofenflamme“ hat kürzlich einige von ihnen prämiert. Öfen im Bauhaus-Stil als moderner Kaminblock mit vielen rechten Winkeln, ein authentischer Kamin als klassischer Landhauskachelofen in flachengrün, ein fast schwebender, gemütlicher und moderner Ofen sowie ein Heizherd im Küchenblock als kommunikativer und wärmender Ort, standen bei der Jury hoch im Kurs und

konnten durch Design und Handhabe punkten. Durch ihre moderne Verbrennungstechnik erreichen Holzfeuerstätten hohe Wirkungsgrade, vom Ofen- und Luftheizungsbauer wird das Heizsystem auf den jeweiligen Wärmebedarf abgestimmt. Es heizt unabhängig, flexibel und umweltschonend, beispielsweise durch eine elektronische Steuerung für die emissionsarme Verbrennung und einen niedrigen Brennstoffverbrauch.

Foto: Westend61 / Getty Images

EINFACH SCHÖN **EINGERICHTET.**



ASMUSSTRASSE 19-22
IN 24143 KIEL

KNUTZEN
W O H N E N





TEXTILPFLEGE
HEIKENDORF

WIR WÜNSCHEN UNSEREN KUNDEN EIN BESINNLICHES WEIHNACHTSFEST!

ÖFFNUNGSZEITEN:
Täglich: 8.30 - 13.00 Uhr
15.00 - 18.00 Uhr
Mi + Fr: 8.30 - 13.00 Uhr
Freitag Nachmittag geschlossen, nur Hol- und Bringservice
Samstag: 10.00 - 13.00 Uhr

Vom 24.12.20 bis 06.01.21 haben wir geschlossen!

BEATE TIETJENS
Dorfstraße 17 · 24226 Heikendorf
Tel: 0431 - 24 23 30
textilpflege.heikendorf@web.de



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



Die Kieler
Spezialistin
Christine Bülck

WAS IST EIN ANNUITÄTEN-DARLEHEN?

Es gibt viele Darlehensarten, in der klassischen Immobilienfinanzierung wird meistens auf ein Annuitätendarlehen zurückgegriffen. Aber was ist das eigentlich? Bei einem Annuitätendarlehen wird der Zinssatz für eine bestimmte Sollzinsbindungsfrist vereinbart. Die zu zahlende Rate setzt sich in dem Fall aus Zins und Tilgung zusammen, dabei werden die Zinsen hier stets nur auf den geschuldeten Betrag berechnet, mit der Tilgung führt ihr eure Darlehensschuld jeden Monat zurück. Nach der ersten Zahlung verringert sich die Restschuld um den Rückzahlungsanteil. Im nächsten Monat werden die Zinsen auf die reduzierte Schuldsumme berechnet. Auf diese Weise verringert sich der Zinsanteil monatlich, die Tilgung steigt im gleichen Maße an. Darum spricht man bei Vertragsabschluss von einem anfänglichen Tilgungssatz, die Darlehensrate bleibt jedoch monatlich gleich. Habt ihr noch weitere Fragen zu diesem Thema oder möchtet ihr euch rund um eure Baufinanzierung von der Expertin Christine Bülck beraten lassen? Dann schaut mal bei der **Interhyp**-Geschäftsstelle in der Andreas-Gayk-Straße 7-11 vorbei oder vereinbart einen Termin unter Tel.: (0431) 887 85 80. Weitere Infos gibt es unter www.interhyp.de/kiel.

WHALE WATCHING IN HEIKENDORF

Das Gute liegt so nah: Für dieses Whale-Watching muss keine Flugreise nach Norwegen oder Vancouver Island unternommen werden. Diese wunderschöne Butterdose in Wal-Form mitsamt Gräte gibt es im **Kaufhaus der Kunst** in Heikendorf für 29 Euro zu entdecken.



Advertorial

BUNDESREGIERUNG BESCHLIESST UMWANDLUNGSVERBOT

Die Bundesregierung wird die Novelle des Baugesetzbuchs beschließen und damit verbieten, dass Miet- in Eigentumswohnungen umgewandelt werden können. „Das sogenannte Baulandmobilisierungsgesetz ist ein wohnungspolitisches Täuschungsmanöver der Bundesregierung, mit dem sie der Mangelverwaltung weiter Vorschub leistet. Statt Bauland zu mobilisieren, werden Eigentumsrechte beschnitten“, sagt Sönke Bergemann, Geschäftsführer Haus & Grund. Mit dem Gesetz werde weder das Problem der Wohnungsknappheit gelöst, noch wirksam Mieter*innen geschützt.

„Es kann nicht sein, dass den Kommunen in der Wohnungspolitik und den Geheimdiensten bei der Kommunikationsüberwachung deutlich mehr Rechte eingeräumt werden und die Interessen der Bürger*innen dabei auf der Strecke bleiben. Zuvor war bekannt geworden, dass Bundesbauminister Seehofer in einer Art politischem Kuhhandel seine Zustimmung zum Umwandlungsverbot gab, um im Gegenzug von der SPD die Zustimmung für mehr Telekommunikationsüberwachung zu bekommen. Das eine hat mit dem anderen überhaupt nichts zu tun. Solche Deals untergraben das Vertrauen in politische Entscheidungen.“

Interessenvertretung? Dafür haben private Eigentümer*innen jemanden! Wer die Stimme der privaten Eigentümer*innen stärken möchte, sollte jetzt Mitglied beim Eigentümerverein Haus & Grund Kiel werden. Die rund 11.000 Mitglieder*innen 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
Grundeigentümerverschein
von Kiel und Umgebung e. V.
Sophienblatt 3, Kiel,
Tel.: (0431) 663 61 23
www.haus-und-grund-kiel.de

Interhyp-Beratung:
Für eine runde
Baufinanzierung.



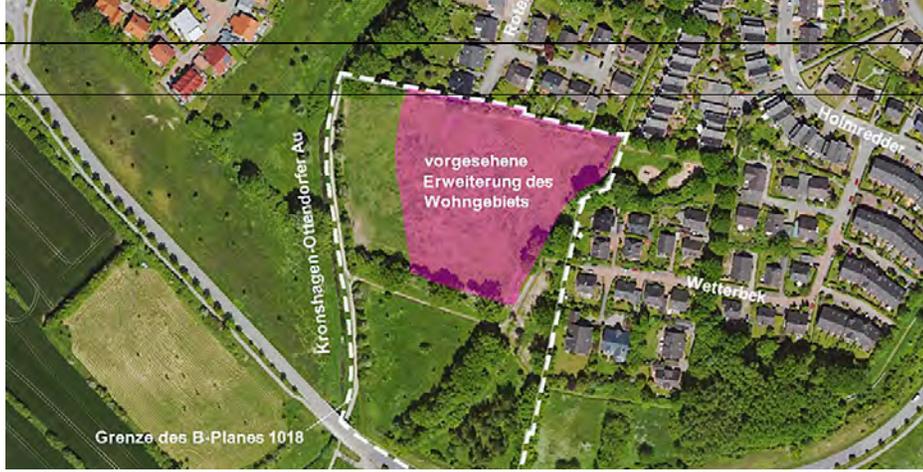
Beste
Baufinanzierer
Testieger
Ausgabe 08/2020
euro
27 Anbieter im Vergleich

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



HIER VERGRÖßERT SICH KIEL

Wohnraum wird auch in der Landeshauptstadt zur Mangelware. Mancherorts entsteht jedoch neues Bauland, das für die Öffentlichkeit ausgeschrieben wird.

Neben dem MFG5-Gelände in Kiel-Holtenau, wo neben Freizeitflächen auch neues Wohnareal entstehen wird (s. Seite 49), gibt es weiteres Bauland, auf das sich Kieler*innen bewerben können. Bereits im März 2017 hat die Ratsversammlung das Verfahren zur Aufstellung des Bebauungsplans Nr. 1018 „Rotenbek“ eingeleitet. Bei dem Plangebiet handelt es sich um eine unbebaute Fläche am südlichen Siedlungsrand des Ortsteils Suchsdorf, zwischen den Endpunkten der Straßen Rotenbek und Wetterbek. Noch ist dieser Bereich als Grünfläche eingezeichnet (siehe Luftbild).

Vorgesehen ist eine Erweiterung des angrenzenden Wohngebiets auf den nördlichen, derzeit als Pferdeweide genutzten Teil der Freifläche. Der Bebauungsplan umfasst darüber hinaus die südlich benachbarten Flächen bis zum Steenbeker Weg, die in ihrem Bestand als Grünflächen gesichert werden sollen. Die Aufstellung des Bebauungsplans erfolgt vor allem vor dem Hintergrund des aktuell sehr großen Wohnraumbedarfs in Kiel. Die Planung wurde daher auch in den 2017 beschlossenen Wohnbauflächenatlas der Landeshauptstadt aufgenommen.

Der Wohnbauflächenatlas dient als Arbeitsgrundlage für die Verwaltung. Zugleich werden Grundstückseigentümer*innen sowie bauinteressierte Privatpersonen und Investor*innen auf potenzielle Bebauungsmöglichkeiten hingewiesen. Die im Wohnbauflächenatlas enthaltenen und für eine Vermarktung vorgesehenen Flächen der Landeshauptstadt Kiel (LHK) werden nach Maßgabe städtischer Entwicklungsziele und Schwerpunktsetzungen durch die städtische Immobilienwirtschaft zum Kauf angeboten. Alle aktuellen Immobilienangebote findet ihr unter www.kiel.de/immobilien.

Foto: LH Kiel



ANDREAS PAULSEN

Die schönsten
BäderWelten
seit 1879



BESUCHEN SIE UNSERE BADAUSSTELLUNGEN

www.baederwelten.de

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

DER NATÜRLICHE KÄLTESCHUTZ

Sie sind nicht nur flauschig und zuckersüß, sondern echte Überlebenskünstler – Pinguine sind zwar schwerfällig anmutende Tiere, haben sich als perfekte Schwimmer jedoch optimal an die widrigen Klimabedingungen der Antarktis angepasst. Flauschige und buschige Daunenfedern bilden die untere Schicht ihres Gefieders. Sie ist sozusagen die Thermounterwäsche der Tiere. Bei niedrigen Temperaturen und in dem kalten Wasser des Südpols geht wenig Körperwärme verloren, da die Luft zwischen den Daunenfederästen ein schlechter Wärmeleiter ist. Während Pinguine so von Natur aus optimal vor eisiger Kälte geschützt sind, gelangt wenig Wärme von außen in das Innere des Körpers. Die Daunenschicht dient also der

Isolation. Wegen dieser Eigenschaften ist der Pinguin das Maskottchen der **Firma Güth** in der Hamburger Landstraße 101 in Molfsee, welche das Ziel verfolgt, Ihr Zuhause durch hochwertige Rollläden vor starken Temperatureinflüssen zu schützen. Verschaffen Sie sich einen Eindruck in der Dauerausstellung in Molfsee oder schauen Sie online unter www.gueth-molfsee.de vorbei.



2,5-Sitzer + Longchair,
270 cm x 155 cm,
in Stoff ab 1.654 Euro

NATÜRLICHE GEMÜTLICHKEIT ZU WEIHNACHTEN

Sanfte Erdtöne und weiche Naturfarben sind wie geschaffen, um Ruhe und Besinnlichkeit auszustrahlen. So auch die Eckgruppe Davos, die in vielen verschiedenen Größen bei **HMC Möbel** erhältlich ist. Selbst unterschiedliche Armlehnvarianten, eine große Stoff- und Ledervariation sowie Holz- und Metallfüße stehen zur Auswahl. Davos ist als Einzelsofa oder als Eckgruppe planbar. Weihnachtsaktion: Ab einem Einkauf von 2.000 Euro bekommt ihr 200 Euro, ab einem Einkauf von 1.000 Euro 100 Euro geschenkt – noch bis zum 19. Dezember.



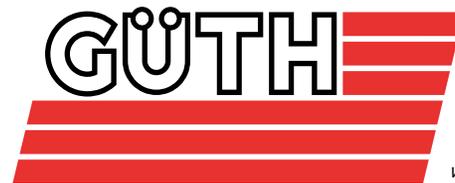
markilux.com

NEU

Im Sommer
auf Ihrer
Terrasse?

markilux Designmarkisen. Made in Germany.

Die Beste unter der Sonne. Für den schönsten Schatten der Welt.

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

Rollläden · Jalousien · Markisen

Sonnen- und Wetterschutztechnik
OHG im „Kutschenhaus“ Molfsee

markilux

Weihnachtsgeld

Wir schenken Ihnen

bis zu **200,-*** bis 19.12.2020



*. € 200,- geschenkt ab Einkauf von € 2.000,-

. € 100,- geschenkt ab Einkauf von € 1.000,-

Nicht anrechenbar auf reduzierte, markengeschützte & Aktionsware.

Nur ein Gutschein je Einkauf und Kunde. Inkl. MwSt. Korrektur.

„Ostseepark Schwentimental“

Dieselstraße 3

24223 Schwentimental

Tel.: 04307 839363

www.moebel-company.de

HMC
MÖBEL COMPANY

Das trägt Kiel

*„Nachhaltige und
bezahlbare
Mode schließen
sich nicht aus.“*

Für mich ist Mode ein Gefühl von gemütlicher, schlichter und schicker Kleidung. Ich möchte mich darin wohl fühlen. Dabei sind mir hochwertige Stoffe, Fairness und Nachhaltigkeit besonders wichtig. Zu wissen „wo“ und „wie“ ein Kleidungsstück produziert wurde, lässt es mich mit einem besseren Gefühl tragen. Dazu gebe ich auf meinem Instagram Kanal (@franziska.marth) Inspirationen, wie sich jede*r eine nachhaltige, bezahlbare und schöne Garderobe aufbauen kann.

Franziska Marth

CHRISTMAS SHOPPING

FESTLICHE DESIGNER-LOOKS BIS ZU 70 PROZENT GÜNSTIGER*

Wer dieses Jahr noch das passende Geschenk für seine Liebsten sucht, erhält im McArthurGlen Designer Outlet in Neumünster unzählige Inspirationen.

Hier finden Gäste Besonderes von Lindt, Rituals, Pandora und vielen weiteren Labels – alles für bis zu 70 Prozent günstiger als UVP. Mit über 120 Designermarken bietet das Freiluft-Shoppingcenter nahe der A7 das Passende für jeden Geschmack. Zur festlichen Jahreszeit ist das gesamte Gelände stimmungsvoll dekoriert und glanzvoll erleuchtet – eine zauberhafte Umgebung für einen perfekten Weihnachtsshopping-Tag. Und auch die Anreise mit dem Auto ist entspannt, von Kiel aus braucht man nur circa 30 Minuten und vor Ort stehen rund 3.000 Parkplätze zur Verfügung. Damit ist das Designer Outlet Neumünster ein ideales Ausflugsziel für alle Fashion-Fans im Norden. Mehr Info online unter www.mcarthurglen.com.



FREUDE SCHENKEN

Geschenke aus dem Designer Outlet sorgen zu jeder Jahreszeit für Freude, doch an diesem besonderen Weihnachtsfest 2020 schenken Präsente von McArthurGlen sicher unvergessliche Glücksmomente. Wer sich bei der verlockenden Auswahl an Mode und Accessoires nicht entscheiden kann, verschenkt stilvoll eine Gutscheinkarte – das perfekte Geschenk für Sie und Ihn!



GEMEINSAM SICHERER

Die Gesundheit und Sicherheit aller Gäste sind bei McArthurGlen von größter Bedeutung. Was das Unternehmen tut, um den Besuch im Center so sicher und angenehm wie möglich zu gestalten und wie man als Gast selbst dazu beitragen kann, erfahren Besucher*innen auf der Homepage.

WILLKOMMEN IM CLUB

Mitglieder des Privilege Club können Shopping-Punkte sammeln und sich einen Rabatt von bis zu 25 Prozent für ihren nächsten Einkauf im Designer Outlet Neumünster sichern. Mehr unter „Privilege Club“ auf der Website.

Designer Outlet Neumünster
Oderstr. 10, Neumünster
Tel.: (04321) 558 68 80
www.mcarthurglen.com



Gegen Vorlage dieses KIELerleben-Coupons erhaltet ihr am Guest Service im McArthurGlen Designer Outlet Neumünster einen Fashion Passport mit einem

10 % GUTSCHEIN

für den nächsten Einkauf.**

**gültig bis 31.03.2021; nur ein Gutschein pro Person einlösbar



KÖRPER & SEELE

*Jahresende. Wir kommen zur Ruhe,
beschenken uns und unsere Liebsten mit
Geborgenheit, mit Liebe, mit Sanftmut.
Genau die richtige Zeit, um sich etwas Gutes
zu tun. Wir zeigen euch, wie ihr dank des
neuen Trendgetränks Switchel zu neuer
Energie gelangt und wo ihr euch jetzt noch
verwöhnen lassen könnt.*



Foto: borchee/Es+/Getty Images

HANDWERK TRIFFT DESIGN MIT ABSTAND ZUR TRAUMBRILLE

*In der Holstenstraße hat Schtony Optik ein Hygienekonzept entwickelt, mit dem Kund*innen komfortabel die perfekte Brille finden.*

Lüften, desinfizieren, Laufwege markieren und Mund-Nasen-Schutz tragen – das sind die Grundregeln, die ihr bereits beim Einkaufen im Einzelhandel beobachtet und verinnerlicht habt. Um die Gesundheit der Kieler*innen gewährleisten zu können, legt das Team um Augenoptikermeister Benjamin Höft unter Einhaltung aller Hygienevorschriften besonderen Wert auf Kundenkomfort, Sicherheit und Zufriedenheit. Eine umfassende Beratung steht dabei zunächst im Vordergrund. Wer seine Favoriten im Laden nach der ersten Sichtung und Beratung ausgewählt hat, bekommt die Brillen auf einem Tablett zur Anprobe vor das Geschäft serviert. Vor dem großen Spiegel an der Außenwand stehen euch die Augenoptiker*innen mit Rat und Tat sowie dem nötigen Abstand zur Seite, damit ihr euch ohne Maske mit der potentiellen neuen Sehhilfe betrachten könnt. Nach der Anprobe wird jedes Modell natürlich gründlich desinfiziert.

Fotos: Caroline Kohn

Augenoptikermeister Benjamin Höft legt bei Schtony Optik besonders viel Wert auf Hygiene und Kund*innenzufriedenheit



Ludmilla Stab heißt die neue Mitarbeiterin, die euch vor dem großen Spiegel bei der Anprobe hilft



Gucci, Lindberg und Tom Ford heißen die Labels, die euch auf rund 80 Quadratmetern zur Verfügung stehen. Dazu ergänzen unabhängige Marken das Angebot an Designer-Brillen. Mit „ROLF“ vertreibt das Team von Schtony Brillen, die auf Grundlage der Bohne des Rizinusbaums per 3D-Druck hergestellt werden. Sie werden somit besonders nachhaltig und extrem bruchfest. Das vordergründige Konzept des Ladens in Kiels Flanier- und Einkaufsmeile ist es, gemeinsam mit den Kund*innen eine Brille zu finden, die mehr ist als ein Einwegprodukt – nämlich ein alltäglicher Begleiter. Slow Fashion steht im Fokus der Beratung der Augenoptiker*innen von Schtony. „Unsere Kund*innen dürfen erwarten, dass die Brille das Geschäft in einer 1A-Qualität verlässt“, sagt Höft.

Alle Kund*innen sind herzlich dazu eingeladen, entweder einen Termin telefonisch zu vereinbaren oder einfach spontan bei Schtony vorbeizuschauen, um Sehtests, Screenings, das Messen des Augendrucks oder eine Beratung von Gleitsicht-Gläsern zu bekommen. Außerdem hat sich das Team vergrößert. Seit September ergänzt Ludmilla Stab das Team von Schtony und steht euch als Mitarbeiterin in Teilzeit mit ihrer Expertise zur Seite. Ihr findet Schtony Optik übrigens nicht direkt in der Holstenstraße, sondern am Asmus-Bremer-Platz an der Ecke zur Hafestraße.

SCHTONY Optik
Holstenstraße 51/53, Kiel
Tel.: (0431) 23 96 97 12
www.schtony.de



TRENDGETRÄNK SWITCHEL

Switchel ist nicht nur erfrischend lecker, sondern soll auch sehr gesund sein. Wir zeigen euch, was hinter dem Trend steckt.

WAS BRINGT ES EUCH?

Ingwer wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Außerdem fördert er die Verdauung. Der **Apfelessig** versorgt den Körper mit Vitaminen und soll sogar bei Kopfschmerzen und Bluthochdruck helfen. Die Superkraft von **Zitronen**? Klar: Sie ist besonders reich an Vitamin C und wirkt antioxidativ. Auch **Honig** wirkt antibakteriell und enthält Antioxidantien.

Die Mischung aus Apfelessig, Zitrone und Ingwer soll angeblich den Stoffwechsel ankurbeln, beim Abnehmen helfen und das Immunsystem stärken. Ihr braucht außerdem nur wenige Zutaten und die Zubereitung des Switchels geht wirklich kinderleicht.



Zutaten

- 1,5 l Wasser
- 1 große Ingwerknolle
- 150 ml Honig
- 125 ml Apfelessig
- 100 ml Zitronensaft

Zubereitung:

Gebt den klein geschnittenen Ingwer in kochendes Wasser und lasst ihn zwei bis drei Minuten köcheln.

Danach den Topf von der Flamme nehmen und den Ingwertee 20 Minuten ziehen lassen. Als Nächstes seht ihr den Ingwertee ab (ihr könnt die Ingwerstücke auch im Switchel lassen). Gebt dann den Honig, den Apfelessig und den Zitronensaft dazu. Kräftig umrühren und genießen.

PS: Ihr könnt den Switchel kalt oder auch warm genießen, aber bitte darauf achten, dass die Temperatur nicht über 40 Grad steigt. Ansonsten gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren.



Foto: Westend61/Getty Images

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

Advertorial



MEHR ZUFRIEDENHEIT - BERUFLICH & PRIVAT

Jede Frau hat ihre Stärken und ihre besonderen Fähigkeiten. Svenja Kaden sorgt dafür, dass ihr diese (wieder-) entdeckt und Lösungen für Unzufriedenheiten findet. „Meine Mission ist es, Frauen auf ihrem persönlichen Weg zu einem zufriedenen Leben zu begleiten. Mich hat es schon immer begeistert, andere Frauen zu empowern“, erzählt Svenja. Als zertifizierter und leidenschaftlicher Coach hat sie bald festgestellt, dass Frauen häufig ähnliche Fragen beschäftigen: „Worin liegen meine Stärken und wie kann ich sie beruflich nutzen? Welche Ziele habe ich? Will ich Familie und wenn ja, wie kann ich Beruf und Familie vereinbaren?“ Svenja bietet Beobachtungen an und lädt durch gezielte Fragen ein, neue Sichtweisen anzunehmen. Durch ihre professionelle Ausbildung und Erfahrungen kann Svenja die notwendige Distanz zur persönlichen Situation einhalten - anders als Partner*innen, Freund*innen und Familie. Das macht es möglich, eine eigene Lösung zu entwickeln. Neugierde geweckt? Bucht bis zum 23. Dezember fünf Coachingstunden - dann gibt es 30 Minuten Coaching gratis dazu.

Coaching für Frauen
Holtener Str. 8, Kiel
Tel.: (0152) 22 06 32 68
www.svenjakaden.de
mail@svenjakaden.de

Jetzt bewerben:

Jeden Monat verschenkt Svenja ein Coaching (60 Minuten) an Frauen, die sich sonst keines leisten können. Schickt eure Bewerbung dafür einfach an mail@svenjakaden.de



Wir kommen zu Ihnen

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

Sie kommen zu uns

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

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

SCHMERZEN IM KNIE?

Das Sanitätshaus Kowsky lädt vom 10. + 11.12.2020 zum Test ein.

Testen Sie die neue Unloader One® X!

Die Ursache von chronischen Knie-schmerzen ist meistens Arthrose. Diese ist nicht heilbar, aber die Beschwerden lassen sich lindern. **Bewährt haben sich hierbei Entlastungs-Orthesen, die die Schmerzen verringern, die Gelenksteifigkeit reduzieren und die körperlichen Funktionen verbessern können.** „Das Kniegelenk wird entlastet. Der Patient wird dadurch wieder aktiver. Bewegung und Muskelaufbau sind das A und O, um das Fortschreiten der Kniegelenkarthrose hinauszuzögern“, erklärt der Orthopädietechniker-Meister.

Anmeldungen unter Telefon 0431 / 544 421 - 0

Quellen zur Wirkung der Orthesen: Lee et al. Unloading knee brace is a cost-effective method to bridge and delay surgery in unicompartmental knee arthritis. BMJ Open Sport Exerc Med 2017 • Phillips et al. Treatment of osteoarthritis of the knee with bracing: a scoping review. Orthopedic Reviews 2016 • Briggs et al. Improvement in quality of life with use of an unloader knee brace in active patients with OA. J Knee Surg. 2012.



Projensdorfer Straße 97
 24106 Kiel, www.kowsky-kiel.com

Cellagon®

Aus der Fülle der Natur

NATÜRLICH GUTER SCHUTZ*



Lust auf
Vegan?



Cellagon aurum

FÜR EINE OPTIMALE
GRUNDVERSORUNG.

* 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



NATÜRLICH GUT

Im Alltag ist es manchmal gar nicht so einfach, eine ausgewogene Ernährung umzusetzen und den Körper bedarfsgerecht zu versorgen. **Cellagon aurum** ist ein flüssiges Mikronährstoffkonzentrat, das dem Körper jeden Tag die natürlichen Bau-, Schutz- und Funktionsstoffe gibt, die er braucht. Hergestellt auf Basis hochwertiger Frucht- und Gemüsesaftkonzentrate sowie ausgewählter Pflanzen- und Kräuterextrakte vervollständigen wertvolle Öle und weitere funktionelle Zutaten die einzigartige Rezeptur aus über 80 Zutaten.

Diese ausgewogene Kombination bietet im zunehmend stressigen Alltagsleben eine unkomplizierte Möglichkeit, eine gesunde Ernährung mit natürlichen Nährstoffen zu unterstützen. Bereits 20 ml Cellagon aurum decken den Tagesbedarf an Vitamin C, Vitamin E, Pantothen-säure, Vitamin B6, Riboflavin, Thiamin, Folsäure, Biotin, B12 und Vitamin D und tragen zu einer normalen Funktion des Immun- und Nervensystems bei. Cellagon aurum verzichtet komplett auf chemische Lösungen, ist frei von Laktose, Gluten und Konservierungsstoffen und wird regelmäßig durch unabhängige Labore geprüft. Erhältlich ist Cellagon aurum unter www.cellagon.de



Neben regelmäßigem Lüften können
auch Wohnraumlüftungsanlagen
für Frischluft sorgen

MIT FRISCHER LUFT GESUND BLEIBEN

In der kalten Jahreszeit machen wir es uns überwiegend in den eigenen vier Wänden gemütlich. Die Luftqualität in geschlossenen Räumen lässt aber oft zu wünschen übrig, da zu selten gelüftet wird. Dann verbreiten sich Viren über sogenannte Aerosole besonders gern. Nicht nur in Zeiten der Pandemie senkt Lüften das Infektionsrisiko in Innenräumen, weil die Raumluft mit frischer Außenluft vermischt und so die Konzentration der Aerosole reduziert wird. Wohnraumlüftungsanlagen sorgen automatisch für einen hygienischen Luftwechsel. Sie führen die belastete Raumluft zuverlässig nach draußen ab und leiten gefilterte Frischluft ins Haus. Das Luftvolumen lässt sich dabei individuell einstellen. Die kontrollierte Wohnraumlüftung kann als Abluftsystem, Zuluftsystem oder als kombiniertes Zu- und Abluftsystem ausgeführt werden.

Foto: Justin Pagey/Getty Images

KUSCHELIGE MOMENTE FÜR KALTE TAGE

Die **Sanitätshaus Kowsky GmbH** ist der Anbieter von Produkten und Dienstleistungen in den Bereichen Sanitätsfachhandel, Reha- und Pflegehilfsmittel sowie Orthopädietechnik. Gerade für die ungemütliche Zeit bietet das Haus eine große Auswahl an Wohlfühlprodukten. Wärme tut der Seele gut und kann Schmerzen lindern. Die klassische Wärmewäsche und auch die sogenannten Überdinger, die Socken von Medi-

ma, bieten den optimalen Klimakomfort. Durch den feinen Angoraflausch bildet sich ein natürliches Luftpolster, das auf die Haut wärmend und schützend wirkt.

Auch die Rücken- und Nackenheizkissen, mit 10 Temperaturstufen und auf Wunsch sogar mit Akkubetrieb für unterwegs, verwöhnen Sie schon nach kurzer Aufwärmzeit mit angenehmer Wärme.

Weiter Infos unter www.kowsky.de



Die kuschelige Heizdecke von Promed ist ideal für kalte Wintertage auf der Couch geeignet

NATÜRLICHES GESICHTSÖL

Das Gesichts-Öl von Vanetti für die tägliche Pflege kommt von zwei Mädels aus Kiel und ist ein echter All-rounder. Sowohl eure Tages-, als auch die Nachtpflege kann mit dem Öl abgedeckt werden. Die Haut wird nachhaltig mit Feuchtigkeit versorgt und erhält einen schönen Glow.

PS: Wir haben ein paar Tropfen auch in die Haarspitzen gegeben, für samtig weiches Haar über Nacht.

Erhältlich ist das Öl auf www.vanettibodyandsoul.de.

Tipp der Redaktion!



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.

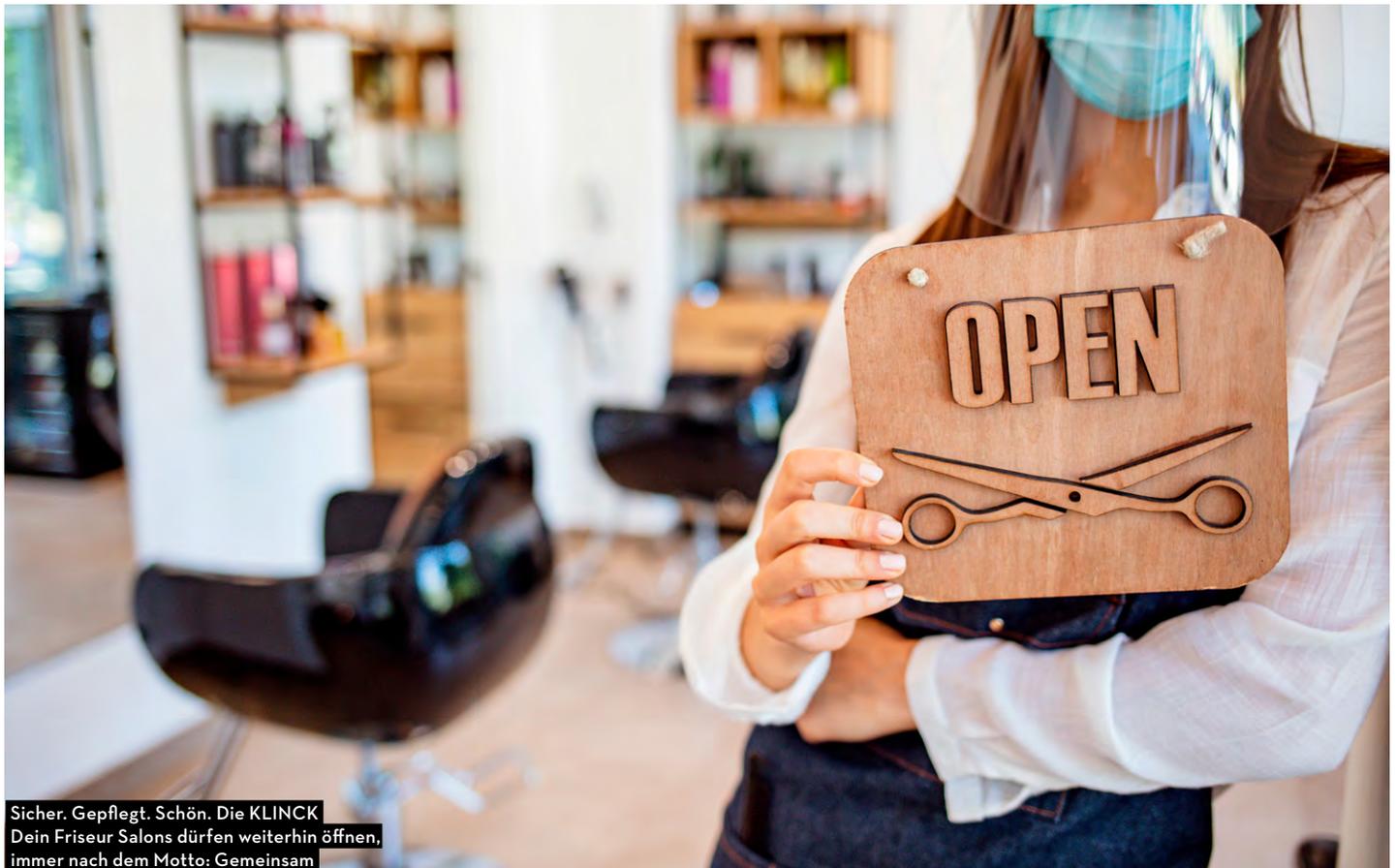
Ab sofort ist Dr. Jan Hellkötter zu den Sprechstunden am Standort Kronshagen und Rendsburg anzutreffen. Sie erreichen ihn in Kronshagen unter 0431 54566 21 und Rendsburg 04331 71492



GELENKZENTRUM-SH.DE

ES IST DIE ZEIT ...

... in der uns nasskaltes Wetter in die Wohnung zwingt, in der man mehr Zeit auf dem Sofa verbringt. Kurz bevor das Jahr endet, fangen wir an zu reflektieren. Auch die Friseur Klinck GmbH hatte dieses Jahr mit neuen und persönlichen Herausforderungen umzugehen.



Sicher. Gepflegt. Schön. Die KLINCK Dein Friseur Salons dürfen weiterhin öffnen, immer nach dem Motto: Gemeinsam Verantwortung übernehmen

“Es steht ein Winter bevor, der weiterhin von Einschränkungen bestimmt sein wird, gemischt mit dem Wunsch nach Normalität. Doch es gibt auch gute Nachrichten: Die Friseur Klinck GmbH mit ihren Salons KLINCK Dein Friseur, Cut & Cash, FBI, Top Hair und Will's Barbershop darf aktuell weiter für Kund*innen da sein und die Salons öffnen. Eine gute Gelegenheit, einmal all jenen Danke zu sagen, ohne die das Unternehmen gerade nicht mehr das tun dürfte, wofür unser Friseur-Herz schlägt. Nach dem schwierigen Jahr 2019 sollte es gestärkt ins neue Jahr gehen. Doch Corona hat allen einen Strich durch die Rechnung gemacht. Umso schöner ist es, Menschen um sich herum zu haben, die nicht aufgeben und trotz vieler Einschränkungen jeden Tag aufs Neue alles geben, um diese ungewöhnliche Zeit so angenehm wie möglich zu

machen. Auch Geschäftsführer Dieter Bonk dankt – allen voran – den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, im Salon und hinter den Kulissen. Dafür, dass sie alles geben, den ganzen Tag mit Maske im Salon stehen und mit diesen erschwerten Bedingungen so meisterlich umgehen.

Und was wäre die Friseur Klinck GmbH ohne ihre treuen und rücksichtsvollen Kund*innen, die auch ohne gewohnte Wohlfühlatmosphäre, ohne Zeitschrift, ohne Getränk, dafür mit Mundschutz und abgesperrten Wartebereichen zu uns kommen. Haare vor Ort zu waschen ist momentan Pflicht, so sollen mögliche Viren in den Haaren abgetötet werden. All denen, die das akzeptieren, Verständnis zeigen und den Friseur mit ihrem Besuch weiterhin unterstützen, sei gedankt. Das ist für alle ermutigend.

Wenn es besinnlicher wird, dann gedenkt man auch denen, die uns nicht mehr so nah sein können. Freund*innen, Familienmitglieder, Menschen, die man in schweren Zeiten vermisst. So gilt ein inniger und tiefer Gedanke dem Seniorchef der Friseur Klinck GmbH, Wolf-Dieter Klinck, der uns am 14. April diesen Jahres leider verlassen hat. Keiner war der Friseurbranche so verbunden wie er. Ein Mensch, der den Kontakt zu Mitarbeiter*innen, Kund*innen und Friseur-Kolleg*innen immer liebte. Ein Mensch, der zu Kiel gehörte, wie kaum ein anderer und den wir sehr vermissen.

Wer seinem Lieblingsmenschen einfach mal Danke sagen möchte, kann das mit einer passenden Aufmerksamkeit, wie einem Gutschein oder einem hochwertigen Beautyprodukt tun. All das gibt es bei eurem **Klinck Dein Friseur** (www.klinck.de/salonfinder)."

Advertorial

DIE ZEIT DER WÜNSCHE

„Bereits im Oktober begann für mein Team in Kiel das Weihnachtsgeschäft, das in diesen Tagen den absoluten Höhepunkt erreicht. Viele verraten uns ihre Wünsche zu Weihnachten, von der neuen Couch bis zum neuen Auto. Aber auch ganz persönliche Wünsche, wie ein ruhiges Fest oder ein Studienplatz für die Kinder. Auch ich werde nach meinen Wünschen gefragt: Ich wünsche mir von Herzen ein ruhiges Weihnachtsfest im kleinen Kreis der Familie und entspannte Tage mit viel Zeit für Spaziergänge und tolle Gespräche mit lieben Menschen. Dürfte ich einen persönlichen großen Wunsch aussprechen, wünsche ich mir mehr Wertschätzung und einen respektvolleren Umgang der

Menschen miteinander. Ganz besonders liegt mir der Verein Lächeltag e. V. (www.laecheltag.de) mit seinen vielen sozialen Projekten am Herzen, für den ich mir viele Spenden wünsche, denn jeder Tag sollte ein Lächeltag sein! Für mich ist Weihnachten auch die Zeit, Danke zu sagen und so bedanke ich mich bei meinem gesamten Team für die tolle und erfolgreiche Zusammenarbeit in 2020 und freue mich schon auf viele kreative Tage im kommenden Jahr und „Kunden mit feinem Haar!“ Mein Dank gilt allen Kundinnen und Kunden, die uns schon so lange die Treue halten. Ein großes Danke geht last but not least an das Team der KIELerleben, das mich ebenso lange begleitet und mit dem ich bereits tolle Aktionen für 2021 plane! Ich wünsche allen ein tolles Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in ein erfolgreiches, gesundes und glückliches Jahr 2021 voller Lächeltage! Mein Tipp für die Spätschenker: Wir haben bis zum 19. Dezember geöffnet und unsere Gutscheine sind ein echtes Highlight unter dem Tannenbaum! Für ein Lächeln in jedem Gesicht!“

Herzlichst,
Ihr Björn Donner

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



rPMS-Anwendungen

Schmerzhemmende Wirkungen durch Magnetstimulation für Rücken, Kreuz, Schultern und Nacken.

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



Sprechen Sie uns an:

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

www.gleichstromstimulation.de

ALLES AUS EINER HAND VOM ERFAHRENEN ZAHNARZT

Anti-schnarchschiene



erfolgreich · schlaffreundlich · zuverlässig
die Expertenlösung gegen Schnarchen und Schlaf-Apnoe

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



Zahnersatz-Experte Dr. Moritz aus Kiel-Wellingdorf erklärt die Möglichkeiten und Vorteile einer Implantatversorgung

ZAHNIMPLANTATE

KOSTENGÜNSTIG UND PATIENTENFREUNDLICH

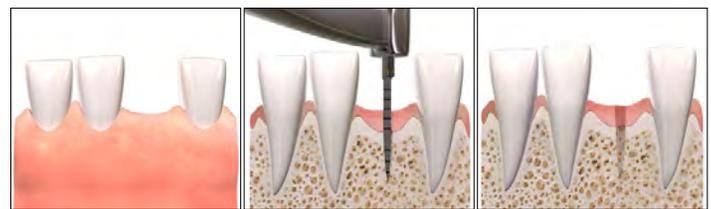
Ein Zahnverlust kann viele Ursachen haben und führt zu störenden Zahnlücken. Diese lassen sich mit Zahnimplantaten wieder schließen. Das Beschleifen von Nachbarzähnen, wie es für eine Brücke nötig ist, entfällt hierbei.

Mit der minimal-invasiven Methode können Zahnimplantate jetzt auch ohne Schnitte im Zahnfleisch eingesetzt werden. „In vielen Fällen verläuft die Implantation nahezu unblutig“, sagt der Zahnarzt für Implantologie **Dr. Thomas Moritz** und ergänzt: „Noch in derselben Sitzung werden die Implantate mit provisorischen Kronen aus Kunststoff versorgt. Nach einer Einheilzeit von zwei bis drei Monaten werden dann moderne Vollkeramikronen eingesetzt.“ Das Verfahren ist nicht nur besonders patientenfreundlich und schnell, sondern auch kostengünstig.

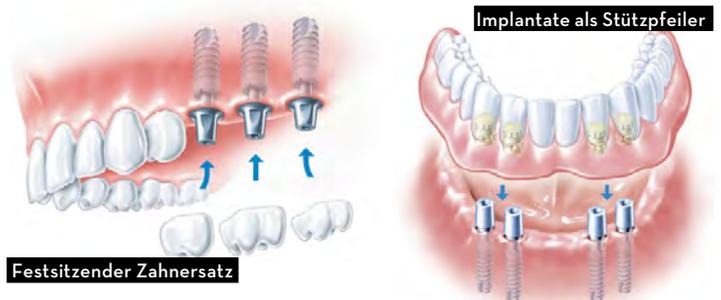
Fehlen mehrere Zähne, ist es mit Implantaten möglich, eine herausnehmbare Prothese zu vermeiden und einen festsitzenden Zahnersatz einzugliedern. Aber auch die Funktion und Gestaltung herausnehmbarer Prothesen lässt sich mit Implantaten deutlich verbessern: Werden bereits Prothesen getragen und verursacht deren schlechter Halt Probleme, zum Beispiel bei Totalprothesen im zahnlosen Kiefer, so lässt sich schon mit wenigen Implantaten eine Verbesserung der Prothesenfunktion erreichen. Stört bei einem Zahnersatz die Gaumenplatte im Oberkiefer? Hier lässt sich mit Implantaten als Stützpfiler eine gaumenfreie Prothesengestaltung umsetzen.

In manchen Fällen ist nicht ausreichend Knochen für Zahnimplantate vorhanden. Mithilfe eines Knochenaufbaus (zum Beispiel im Oberkiefer ein sogenannter Sinuslift) kann das Einsetzen von Implantaten dennoch ermöglicht werden.

Mit der erfolgreichen Teilnahme an den Studiengängen „Master of Oral Medicine in Implantology“ und „Master of Science in Implantology and Dental Surgery“ besitzt Dr. Moritz eine umfassende Ausbildung im Bereich der Implantologie. Weitere Informationen sind unter www.dr-thomas-moritz.de erhältlich.



Was unangenehm aussieht, ist eigentlich ganz harmlos. Dank der minimal-invasiven Methode ist der Weg zu einem festsitzenden Zahnersatz ganz einfach und kostengünstig



Festsitzender Zahnersatz

Implantate als Stützpfiler



Dr. Thomas Moritz (re.) und sein Team sind Experten im Bereich des Zahnersatzes

„ZEIT FÜR MICH UND ZEIT FÜR DICH“

Es gibt zwei Freuden in der Vorweihnachtszeit: Die, sich selbst etwas zu gönnen und die Freude, die ihr anderen macht, wenn ihr etwas verschenkt. Gut, dass bei **Körperteam** in Kiel beides möglich ist! Erst lasst ihr euch selbst bei einer der Wellnessbehandlungen – zum Beispiel einer Hot-Stone-Massage oder einer Pediküre mit Fußreflexzonenmassage – verwöhnen, danach nehmt ihr einen Gutschein zum Verschenken mit, für die Familie oder gute Freundinnen und Freunde. Denn sowohl für Sie als auch für Ihn warten tolle Angebote: dauerhafte Haarentfernung, Kryolipolyse (Fettzellenzerstörung dank Kälte) für eine glatte, straffe Haut am ganzen Körper oder gezielte Behandlungen, wie die Mesoporation für eine strahlende Gesichtshaut. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit einer klassischen Gesichtsbildung.

Alle Anwendungen, Massagen und auch aktuelle Informationen erhaltet ihr unter www.koerperteam.de oder ihr vereinbart direkt einen Termin unter Tel.: (0431) 38 78 37 17.



Die Haut von Männern ist im Durchschnitt bis zu 20 Prozent dicker als die Haut von Frauen. Klar, dass hier eine spezielle Pflege angebracht ist.

MÄNNERPFLEGE

Reinigung

Wer nicht unter Problemhaut leidet, der kann sich damit zufrieden geben, die Haut vor allem morgens mit lauwarmem Wasser zu reinigen. Das ist völlig ausreichend.

Feuchtigkeit

Die Pflege der Haut ist auch bei Männern wichtig. Daher gerne morgens und abends nach der Reinigung eine spezielle, auf den Hauttyp abgestimmte Pflege verwenden. Bei fettiger Haut eignen sich leichte Texturen, wie ein Gel.

Peeling

Gegen fiese eingewachsene Barthaare hilft vorbeugend ein wöchentliches, sanftes Peeling. Das sorgt für eine streichelzarte Haut: ihre Liebsten werden es danken!

Richtig rasieren

Vorsicht ist geboten beim Rasieren: denn Rasierschaum und scharfe Klingen sind gerade im Gesicht ein Muss, um die Haut nicht zu verletzen. Nach der Rasur gerne einen milden Balsam verwenden, der die Haut wieder beruhigt.

Foto: PeopleImages / E+ / Getty Images

Wertvolle Gutscheine
für Weihnachten erhältlich.
Eine wunderbare Geschenkidee!

körper  team

- Dauerhafte Haarentfernung
- Mesoporationen-Anti-Aging Gesichtsbildung
- 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

GESUNDHEIT SCHENKEN

*Meridian präsentiert fünf
weihnachtliche
Verwöhngutscheine*



Im Jahr 2020 dreht sich weltweit fast alles um die Themen Gesundheit und Wohlbefinden. So tut man gut daran, auch seine Weihnachtsgeschenke für die Liebsten bedächtig auszuwählen. Gesundheit schenken steht 2020 hoch im Kurs. Darum hat **Meridian Spa & Fitness** fünf winterliche Verwöhngutscheine kreiert, die sich herrlich in den Nikolausstiefel oder unter den Tannenbaum legen lassen – für mehr Entspannung, Bewegung und ein starkes Immunsystem. Und etwas Gutes tut man beim Kauf der Gutscheine auch noch: Von jedem Gutscheinpreis wird 1 Euro an den Hamburger Verein „Wege aus der Einsamkeit e. V.“ abgezwickelt.

Wer Entspannung verschenken möchte, kann sich zwischen vier Varianten entscheiden: Tageskarte Wellness „anytime“ oder eine der drei Weihnachtszauber-Pakete, die eine Tageskarte plus eine besondere Massage oder Gesichtsbildung beinhalten. Mit dem Paket „Fit hoch3“ wird eine 3-Monats-Mitgliedschaft in einem beliebigen Meridian verschenkt – für diese wunderbare Option fitter zu werden,

wird der oder die Beschenkte besonders dankbar sein. Die Gutscheine sind buchbar in jedem Meridian und im E-Shop auf der Website mit Versand an die Wunschadresse oder zum Selbstaussuchen. Gutscheine aus dem Weihnachtszauber-Paket – und natürlich auch alle anderen Meridian-Gutscheine – lassen sich in einer beliebigen Anlage ab dem 25. Dezember 2020 einlösen.

1 EURO FÜR „WEGE AUS DER EINSAMKEIT E. V.“

Unter dem Motto Schenken und Spenden unterstützt Meridian Spa & Fitness auch in diesem Jahr eine wohltätige Organisation. Mit jedem verkauften Gutschein geht 1 Euro an den eingetragenen Verein „Wege aus der Einsamkeit“. Dieser unterstützt auf vielfältige Weise das Leben im Alter und setzt sich bundesweit dafür ein, die eingeschränkten Lebensbedingungen zu verbessern.



Die Suche nach dem
passenden Geschenk
kann so entspannend
sein!



Meridian Spa & Fitness Sophienhof | Sophienblatt 20
24103 Kiel | 040/65 89 - 0 | www.meridianspa.de

Weihnachtspakete mit **attraktivem Preisvorteil und Wertgutscheine** erhalten Sie im Meridian Sophienhof und im E-Shop auf eshop.meridianspa.de



MERIDIAN
SPA & FITNESS

Alle Weihnachtspakete sind erhältlich bis zum 31. Dezember 2020 und ab dem 25. Dezember 2020 einlösbar. Das Angebot ist limitiert.



SIND EURE ZÄHNE WEIHNACHTSFIT?

Alle Jahre wieder kommt sie, die verlockende Adventszeit mit Plätzchen, Adventskalendern und Schokoweihnachtsmännern. Um diese Zeit schmerzfrei zu überstehen, solltet ihr jetzt an die Vorsorgeuntersuchungen denken. Gerade in diesem Jahr der Corona-Pandemie, in dem viele Familien ihre Vorsorgetermine abgesagt haben, ist es um so wichtiger, die Zähne vor dem Jahreswechsel durchchecken zu lassen. Ohne Vorsorgeuntersuchung habt ihr für späteren Zahnersatz keinen Anspruch auf einen erhöhten finanziellen Zuschuss eurer Krankenkasse. Jedes Mitglied einer gesetzlichen Krankenversicherung sollte ein Bonusheft besitzen und sich einmal jährlich die Vorsorgeuntersuchung darin mit einem Praxisstempel bestätigen lassen. Dadurch erhöhen sich die Festzuschüsse für Zahnersatz auf bis zu 75 Prozent bei einem zehnjährigen lückenlosen Nachweis.

Aber nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder sollten ab dem 12. Lebensjahr ein Bonusheft führen. Allerdings benötigen sie bis zum 18. Lebensjahr zwei Stempel pro Jahr, um den erhöhten Bonus zu erhalten. Das Heft könnte also später einmal bares Geld wert sein, wenn Zahnersatz benötigt wird. Im Vordergrund sollte aber natürlich die Gesunderhaltung der Zähne stehen.

In der Kinderabteilung der Zahnarztpraxis **Sayk & Hünermann** wird dies neben den halbjährlichen Untersuchungen durch ein spezielles Vorsorgeprogramm mit Putzschulungen, Versiegelungen und Zahnschmelzhärtungen unterstützt. Selbst die Kleinsten ab dem sechsten Lebensmonat werden untersucht und die Eltern über zahngesunde Ernährung und richtiges Zähneputzen informiert. So gestärkt kann der Zuckerkonsum in der Weihnachtszeit den Zähnen kaum noch etwas anhaben. Weitere Informationen und Termine unter Tel.: (0431) 73 25 05.



zahnärzte
SAYK & HÜNERMANN
Behandelt werden von Freunden.



Zahnheilkunde für Kinder

0431 – 73 25 05

kieler-kinderzahnarzt.de • Kaiserstraße 37 • 24143 Kiel

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

KLARE SICHT AUCH OHNE BRILLE

Das Opticenter Rehm ist Kiels erste Adresse, wenn es um Contactlinsen geht. Mit Sorgfalt, Präzision und jahrzehntelanger Erfahrung bieten die Augenoptikerinnen ihre Expertise an.

In den Räumlichkeiten des Centers ist genug Platz, um die Hygiene- und Abstandsregeln einzuhalten



Mit äußerster Präzision werden alle notwendigen Parameter der Augen bestimmt

Optimale Lage: das Opticenter Rehm liegt direkt an der Andreas-Gayk-Straße im Herzen Kiels



Das Team von Opticenter Rehm berät euch jederzeit zu den Vorteilen von Contactlinsen

Sehen mit Contactlinsen setzt eine qualifizierte und individuelle Anpassung voraus. Im **Opticenter Rehm** arbeiten drei Spezialistinnen mit langjähriger Berufserfahrung daran, jede Contactlinse für jedes Auge ganz individuell gemeinsam mit ihren Kund*innen auszusuchen und anzupassen. Die Augen werden computerunterstützt vermessen und die Bedürfnisse der Kund*innen ermittelt, um die optimale Contactlinse für das jeweilige Auge herauszufinden. Dabei erfolgen die Messungen mit modernsten Instrumenten.

EXPERTINNEN AM WERK

Ob Contactlinsen zum Sport für die eingefleischten Brillenträger*innen oder für das alltägliche Tragen, um den Kund*innen ein verzerrungsfreies Sehen ohne lästiges Beschlagen der Brillengläser zu ermöglichen – das Team des Opticenters deckt mit seinem Fachwissen alle denkbaren Wünsche ab. Beispielsweise können Spezialgeometrien für die Versorgung bei Augenkrankheiten sowie bei Verletzungen am Auge oder nach Augenoperationen, wie einer Hornhauttransplantation, verwendet werden. Und auch die Handhabung der Linsen wird mit einer Mitarbeiterin gesondert trainiert. Eine enge Zusammenarbeit mit Augenärzt*innen- und Kliniken pflegen die Spezialist*innen für Contactlinsen darüber hinaus seit Jahrzehnten.

LANGFRISTIGER SERVICE

Ist ein passendes Paar für die Augen erst einmal gefunden, endet der Service des Centers keineswegs. Auch nach der Beratung nimmt sich das Team die Zeit, um die Contactlinsen auf Verschleiß und Funktionalität zu überprüfen. Dies sollte mindestens einmal im Jahr erfolgen. Die Kontrolle der Sehschärfe und des Linsensitzes sowie die Überprüfung des Zustandes der Contactlinsen und ihre Verträglichkeit sind dabei obligatorisch. Dies führt zu erfolgreichem Contactlinsentragen, guter Sehschärfe und Verträglichkeit über Jahrzehnte. Das Opticenter Rehm verfolgt das Ziel, aus allen Kund*innen lebenslange Contactlinsenträger*innen zu machen. Weitere Informationen erhält ihr unter www.opticenter-kiel.de



WIDDER
21.03. – 20.04.

Auch wenn ihr euch fragt, wie schnell eure Pläne realisierbar sind, solltet ihr euch nicht selbst den Wind aus den Segeln nehmen. Wenn ihr in Freundschaften enttäuscht werdet, solltet ihr lieber mal ein offenes Gespräch führen, als die Sache noch länger mit euch herumzutragen.



STIER
21.04. – 21.05.

Ihr dürft in diesem Monat einen besonders deutlichen Stimmungswechsel zu spüren bekommen. Nehmt eure Selbstkritik am Monatsbeginn also nicht zu ernst. Geht ihr nur auf Nummer Sicher, werdet ihr nicht weit kommen. Euch steht genug Energie zur Verfügung, um die wichtigen Dinge zu regeln.



ZWILLINGE
22.05. – 21.06.

Es liegt an euch, ob ihr diese kurze Zeit der Ruhe nutzt, um neue Kräfte für zukünftige Abenteuer zu sammeln, oder ob ihr ein Problem daraus macht, dass nichts Weltbewegendes passiert. Übernehmt beruflich vorerst nicht noch mehr Verantwortung, sonst verzettelt ihr euch und geratet unter Druck.



KREBS
22.06. – 22.07.

Jetzt zeigt sich, ob ihr eure mittelfristigen Pläne gründlich durchdacht und abgesprochen habt. Auch wenn eure Zeit knapp bemessen ist, solltet ihr euch die Kritikpunkte anderer zumindest anhören. Falls ihr die Dinge zu sehr „aus dem Kopf heraus“ betrachtet, solltet ihr auf eure Intuition hören.



LÖWE
23.07. – 23.08.

Körperlich und geistig auf dem Höhepunkt, seid ihr den kleinen Herausforderungen des Alltags gewachsen. Eure Sterne begünstigen finanzielle Vorhaben. Das heißt jedoch nicht, dass ihr etwas überstürzen müsst. Kleine Hindernisse, die sich ergeben, fordern euch dazu auf, euren Kurs zu überdenken.



JUNGFRAU
24.08. – 23.09.

Stellt eure Beziehung und Freundschaften ruhig einmal in den Mittelpunkt – besonders, wenn ihr diese in der letzten Zeit wenig beachtet haben solltet. Eine unerwartete Begegnung könnte für Verwirrung sorgen. Kommt es zu einem Flirt, habt ihr hoffentlich die richtigen Worte parat.

STERNZEICHEN DES MONATS



SCHÜTZE
23.11. – 21.12

Die Zeit ist günstig für eine Klärung sowohl eurer Partnerschaft als auch eurer Finanzen. In beiden Bereichen kann es leichter als seit langem zu Fortschritten und stabilen Verhältnissen kommen. Im Beruf sucht man eure Unterstützung. Das schmeichelt euch. Aber die damit verbundenen Mehraufgaben sind nicht unerheblich. Und wer weiß, ob überhaupt etwas für euch dabei herauspringt. Ihr braucht sehr viel Geduld. Verhaltet euch dabei klug.

UNSER ASTROLOGE

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



Martin A. Banger



WAAGE
24.09. – 23.10.

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



SKORPION
24.10. – 22.11.

Sollten die Dinge nicht so glatt laufen, wie ihr es euch wünscht, wird euch vieles leichter gelingen, wenn ihr euch nicht allein für alles verantwortlich macht. Gerade unklare Situationen bieten eine gute Chance, sich auf andere einzulassen und euren Beziehungen mehr Aufmerksamkeit zu schenken.



STEINBOCK
22.12. – 20.01.

Eine Auseinandersetzung ist abgeschlossen. Jetzt könnt ihr erkennen, dass ihr selbst die Umstände mitbestimmt habt und dass die weitere Entwicklung in euren Händen liegt. Damit steht euch ein hohes Maß an Energie zur Verfügung. Entscheidet zeitig, wofür ihr diese vorrangig einsetzen wollt.



WASSERMANN
21.01. – 19.02.

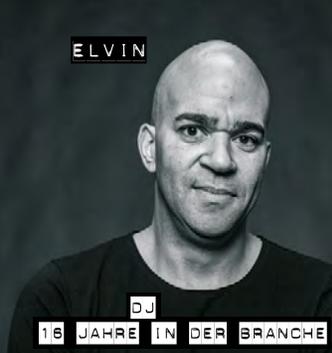
Wollt ihr jemanden von euch begeistern? Eure Sterne unterstützen euch! Ob mit oder ohne Partner, ob allein oder in der Gruppe: Ihr fühlt euch gut, so wie ihr seid. Jemand ist davon beeindruckt. Beruflich seid ihr dazu aufgefordert, euren Standpunkt darzustellen. Setzt euch ruhig für eure Sache ein.



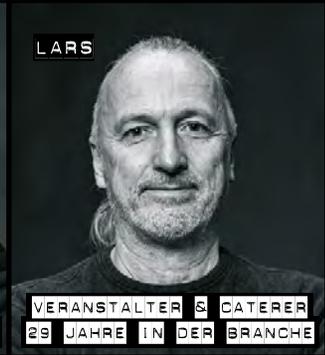
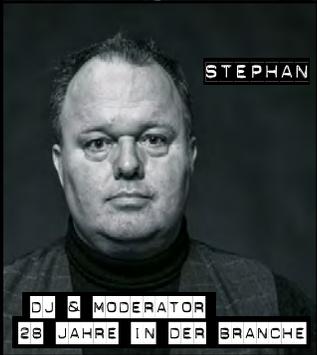
FISCHE
20.02. – 20.03.

Zwischen euch und eurem Partner gibt es etwas zu klären. Ihr müsst eure Forderungen neu aufeinander abstimmen. Dabei braucht es aber nicht unbedingt zu langen Diskussionen zu kommen. Geht ihr auf andere zu, werdet ihr mit offenen Armen empfangen.





„Ohne uns
ist's still“



UNTERSTÜTZT DURCH:
**Kiel.
Kiel**
Sailing.City.



BUCHTIPPS IM DEZEMBER

WIR VERLOSEN
 4 x 1 Exemplar „Pfoten im Schnee“ unter
 „Schnee“ unter
www.kielerleben.de/gewinnspiele.



NIKO MAHLE SEKTENTHRILLER AUS STUTTGART

Vickys Alltag dreht sich um ihren Job im Supermarkt und die Wochenenden in einem Stuttgarter Club mit Alkohol, Sex und Drogen. Wenn sie nicht bei ihren Freund*innen aus dem Club ist, lebt sie in einem Studierendenwohnheim, obwohl sie gar nicht studiert. Alles ist wie immer, bis sie eine merkwürdige Entdeckung macht. Eine gelbe Ratte begegnet ihr immer wieder und eröffnet ihr schließlich Einblicke in eine Verschwörung der Rosenkreuzer Bruderschaft. Wie ihre totgeglaubte Mutter damit zusammenhängt? Erfahrt es selbst und lasst euch von der Spannung mitreißen.

Niko Mahle: Das Rosenkreuzer Komplott, Verrai Verlag, 14,90 Euro



LOTTI MEIER EIN TRAUM IM SCHNEE

Die ersten Seiten zogen mich als Hobby-schneiderin sofort in ihren Bann und mit der Aussicht auf Huskys konnte ich das Buch nicht mehr aus der Hand legen. „Pfoten im Schnee – Mein tierisch gutes Leben in Lappland“ ist eine gelungene Biografie, die einen dazu inspiriert, das Leben so zu gestalten, wie es einem gefällt und wie es einen glücklich macht. Manchmal muss man dafür den Traumberuf an den Nagel hängen, wenn sich etwas Schöneres ergibt. Lotti Meier ist eine erfolgreiche Modedesignerin und hat eigentlich alles, was sie immer wollte. Aber glücklich macht sie das seit Langem nicht mehr. Sie sehnt sich nach Stille und erhofft sich genau das, als sie in einem Reisebüro spontan einen Urlaub auf einer Hundeschlittenfarm in Finnland bucht. Im Schnee angekommen findet sie noch viel mehr als nur Stille: eine Menge Hunde, einen Mann und ein ganz neues Leben.

Mirjam Stein

Lotti Meier: Pfoten im Schnee, Eden Books, 16,95 Euro

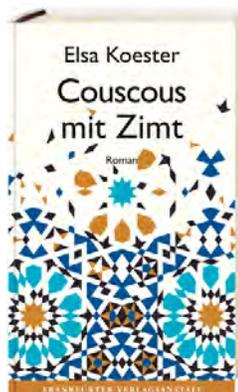


TIPP
 DER BUCHHANDLUNG
 ALMUT SCHMIDT

Advertorial

ELSA KOESTER WAS BEDEUTET IDENTITÄT?

Die politisch aktive Journalistin Elsa Koester hat einen Debütroman geschrieben, der sich als Familienepos und ein Werk über Kolonialherrschaft liest und der Heimatfrage nachgeht. Die Autorin lässt drei Generationen erzählen, die jeweils eine starke Stimme bekommen. Wirft man einen Blick auf das Leben der Verfasserin, lässt der fiktionale Roman die Vermutung zu, dass hier einiges an Biografischem eingeflossen ist. Die Handlung beginnt mit der über hundertjährigen Lucile. Sie verbringt ihre letzten Tage lesend und rauchend im Bett ihrer Wohnung in Paris und lässt täglich ein Buch fallen, damit die Nachbarn hören, dass sie noch lebt. Bevor sie stirbt, sagte sie, dass sie wohl auch ihre Tochter Marie mitnehmen würde. So kommt es auch. Kurz nach ihrem Tod stirbt auch Luciles Tochter Marie und Lisa, Marias Tochter, erbt das Pariser Apartment. Sie erinnert sich gerne an das berühmte Couscous-Essen



ihrer Familie. Das familiäre Couscous-Essen als Bild der Gemeinsamkeit, des Beieinandersitzens, erzählen und genießen. Zimt als Note der besinnlichen Beruhigung oder der Stimmungsbeeinflussung.

Das Buch ist mit einer Leichtigkeit und enormen Hingabe für ihre Figuren geschrieben und zeigt die Lust der Autorin, eine, ihre oder gute Geschichten zu erzählen und damit auf Gesellschaftliches und Politisches hinzuweisen.

Elsa Koester: Couscous mit Zimt, Frankfurter Verlags-Anstalt, 24 Euro, www.buchhandlung-friedrichsort.de, www.leseschatz.com, PS: Die Buchhandlung Almut Schmidt wurde dieses Jahr zum zweiten Mal mit dem Buchhandlungspreis ausgezeichnet. Herzlichen Glückwunsch, Hauke und Sonja!



JUBILÄUM BEI PURE FRUIT KIELER COMICS FEIERN 10-JÄHRIGES

Das kostenlose Kieler Comic-Magazin Pure Fruit wird zehn Jahre alt und anlässlich dessen erscheint nun die 20. Ausgabe. Seit Anfang November liegt sie an ausgewählten Stellen in Kiel und sogar bundesweit aus.

Insgesamt 137 Zeichner*innen arbeiteten während der vergangenen Dekade an 20 Ausgaben des Kieler Comic-Magazins Pure Fruit mit. 155.000 gedruckte Hefte, die sich durch 317 selbstgezeichnete Anzeigen auf insgesamt 1.278 Seiten finanzierten, sind das Ergebnis eines akribischen, künstlerischen Schaffensprozesses des Comic-Kollektivs. Für gewöhnlich erscheint Pure Fruit in einer Auflage von 10.000 Exemplaren und liegt bundesweit in Comicläden aus. Mit Ausgabe 20 besinnt sich das Zeichner-Kollektiv allerdings noch mal auf die Anfänge. So hat das neue Heft nur eine Auflage von 2.500 Stück und einen Umfang von 40 Seiten – genau wie die allererste Pure-Fruit-Ausgabe. Das Jubiläumsheft Pure Fruit #20 wird als „Satelliten-Release“ erscheinen. An vielen Orten in Kiel liegt das neue Heft kostenlos aus und über www.purefruit-magazin.de kann es (gegen Rückporto) bestellt werden (so lange der Vorrat reicht).

Die Jubiläums-Ausgabe ist darüber hinaus prominent besetzt. Neben Comics von den Machern Gregor Hinz, Volker Sponholz und Tim Eckhorst sind exklusive Beiträge von Antonia Kühn, Jens Rasmus, Ulf K. und vielen anderen enthalten. Das Cover steuerte Werner-Zeichner Brösel bei. Normalerweise würde das Magazin an unterschiedlichen Auslegestellen – allen voran der Gastronomie – ausliegen. Weil dies aktuell nicht möglich ist, erhaltet ihr die neue Ausgabe im Fantasyreich im Sophienhof und an der Mitnahmestelle vor dem Künstlerhaus im Königsweg 15. Auf den Social-Media-Kanälen hält euch das Team von Pure Fruit darüber auf dem Laufenden, wo ihr das Heft noch ergattern könnt.

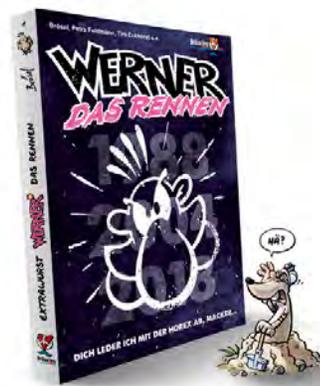
HELDEN DES ALLTAGS



Foto: Andreas Zöls
Andreas Zöls ist Zeichner, Künstler sowie Cartoonist und widmet sich in seiner etwas anderen Cartoonserie „Die kleinen Dinge im Leben“ mit einem Augenzwinkern den wichtigen Themen des Alltags. Es geht um Liebe und Leid der täglichen Gegenstände. Alles lebt.

WIR VERLOSEN

fünf Exemplare
des Buches in
unserem Newsletter.
Am besten abonniert
ihr ihn gleich unter
[www.kielerleben.de/
newsletter!](http://www.kielerleben.de/newsletter/)



EINE EXTRAWURST WERNER

Die kultigen Comics und Geschichten von Brösel und Holgi sind für viele Kieler*innen und Fans der urkomischen Welt des Motorsports der beiden Rivalen längst Klassiker. Mit WERNER – DAS RENNEN startet der Bröseline Verlag die Extrawurst-Reihe. In der Weltgeschichte gibt es viele große Rivalitäten: Michael Schumacher und Damon Hill, David und Goliath, Hase und Igel. Und dann gibt es da noch Brösel und Holgi. Aus ihrer Rivalität wird 1988 ein echtes Rennen mit etwa 250.000 Besucherinnen und Besuchern. 2004 und 2018 setzt sich der Wahnsinn fort. Im neuen Band WERNER – DAS RENNEN wird die gesamte Geschichte in Wort und Bild auf 170 Seiten umfangreich be- und durchleuchtet.

WHY WE CYCLE

Der Film „Why We Cycle“ lässt die Begeisterung und Selbstverständlichkeit des Radfahrens in den Niederlanden spüren und zeigt offensichtliche sowie versteckte positive Effekte der Fahrradkultur auf die Menschen, die Gesellschaft und die Organisation von Städten. Eine Hommage an fahrradfreundliche Städte. Um die globalen Nachhaltigkeitszielen (SDGs) bis 2030 zu erreichen, braucht es neben vielen anderen Dingen eben auch andere Verkehrskonzepte und ein Neudenken von Mobilität. In einer kostenfreien Onlineveranstaltung am 9. Dezember von 18.30 bis 21 Uhr soll der niederländische Film von Gertjan Hulster & Arne Gielen gezeigt und diskutiert werden. Zugang: tiny.cc/zukunftsgestalten (ohne Anmeldung)

9. Dezember • Online, Bündnis Eine Welt SH e. V. (BEI)



AUSSTELLUNGEN



ZWEI SEITEN

Zwei Medien, die sich zu widersprechen scheinen, ergänzen sich in einer Person. Die Fotografien des Künstlers Rolf Reiner Maria Borchard – bekannt durch einige Bildbände – stehen in der Ausstellung „Architektur – Figur – Landschaft“ 20 Digitalgrafiken gegenüber. Während die einen das Außen beleuchten, zeigen die anderen die Innenwelt des Künstlers.

bis 31. Dezember • Galerie Simone Menne • Öffnungszeiten Mi+Fr 14–18 Uhr, Sa 10–14 Uhr



UPDATE

Zum einjährigen Bestehen stellt die Galerie EDITIONBERLIN in „update“ ausgewählte Arbeiten von 17 Künstler*innen zusammen. Elvira Bäfverfeldt Marklund fertigte eigens für die Ausstellung zwei Radierungen an. Interessant ist auch ihre Acryl-Malerei auf Stahlplatten. Tamer Serbay kombiniert fremdete Arbeiten bekannter Werke mit eigener Hinterglasmalerei.

bis 20. Dezember • Galerie EDITIONBERLIN • Öffnungszeiten Fr+Sa 15–17 Uhr, So 12–17 Uhr

POCKET-ART

Zum Abschluss der Ausstellungszeit 2020 wird es im Kunstraum B eine Gemeinschaftsausstellung geben. Interessierte können Bilder und Objekte der zehn teilnehmenden Künstler*innen direkt von der Wand oder vom Sockel erwerben und gleich mitnehmen. Damit auch für alle etwas dabei ist, sind die Formate auf 30 x 30 cm und höchstens 150 Euro beschränkt.

bis 15. Januar 2020

**• Kunstraum B •
Öffnungszeiten
Fr+So+23.12. 14–
17 Uhr**





Geschenkidee zu Weihnachten
Gutscheine oder Theaterabo für die Niederdeutsche Bühne Kiel

ZEIT FÜR GEMEINSAME MOMENTE

Mit Karten oder einem Abonnement für die Niederdeutsche Bühne Kiel verschenkt man das Schönste überhaupt: gemeinsame Zeit und jede Menge Unterhaltung. Ab Januar (hoffentlich) könnt ihr es euch mit euren Lieben wieder im charmanten Theater am Wilhelmplatz kommodig machen und z. B. in die Komödie „Dat Bruutkleed“ oder in die Welt des „dresserten Mannes“ abtauchen. Braucht ihr noch eine spontane Geschenkidee? Dann legt doch mal einen Gutschein für den Besuch einer Vorstellung unter den Weihnachtsbaum oder ein Geschenkabonnement ab 45 Euro oder ein Wahlabonnement ab 38 Euro. Der Abo-Verkauf läuft über das Abonnementbüro im Opernhaus Kiel, Tel.: (0431) 901 28 79, E-Mail: aboservice@theater-kiel.de. Es locken tolle Theaterabende, eine Menge Spaß und abwechslungsreiche Stunden mit „Elling“, dem „goldenen Anker“ und dem „Hotel Mama“. Kiek doch maal in. Das Ensemble der Niederdeutschen Bühne freut sich! Tickets und Spielplan unter www.nbkkiel.de. Tickets sind außerdem an allen bekannten VVK-Stellen erhältlich oder unter Tel.: (0431) 90 19 01. **ab Dezember • Niederdeutsche Bühne Kiel**

GEMEINSAME ZEIT SCHENKEN!

Wunschzettel
Karten für die Niederdeutsche Bühne Kiel oder ein Geschenkabonnement

Tickets erhältlich an allen bekannten VVK-Stellen oder unter 0431 901 901, Abos über das Abonnementbüro im Opernhaus Kiel, Tel. 0431 901 2879, E-Mail aboservice@theater-kiel.de

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

NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL
Günn Di wat - günn Di Platt!



UNSERE PODCAST-TIPPS

Wenn wir nicht gerade in Kiel unterwegs sind und über das aktuelle Stadtgeschehen berichten, hören wir Podcasts. Redakteurin Ramona Dabringer lauscht gerne Philip Banse und Ulf Buermeyer, wenn sie über die „Lage der Nation“ sprechen, denn sie machen Politik für jedermann verständlich. Kollegin Mirjam Stein reist mit „Explore – Der National Geographic Podcast“ gerne in andere Länder. Grafikerin Marleen Osbahr ist unsere Teilzeit-Kriminologin. Der Podcast „ZEIT Verbrechen“ hat es ihr besonders

angetan: „Gibt es nicht sogar Studien, die belegen, dass True Crime Podcasts eine beruhigende Wirkung haben?“

ZEIT Verbrechen • alle zwei Wochen (Di)
• www.zeit.de

Explore • alle zwei Wochen (Mo)
• www.nationalgeographic.de

Lage der Nation • einmal pro Woche
• www.lagedernation.org

Unser Tipp!



WERBEN SIE DIREKT AN DER UNIVERSITÄT UND DER FACHHOCHSCHULE KIEL.

Gerne beraten wir Sie.

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

IM INTERVIEW: JAHFRO

„MUSIK IST WIE LUFT ZUM ATMEN“

*Zweite Welle, Lockdown light – obwohl Corona vor allem die gebeutelten Künstler*innen fest im Griff hat, bringt das Kieler Duo Jahfro & J da K seine neue Single „Norddeutscher“ auf den Markt. Es geht darin auch um eine Abrechnung mit der Gesellschaft.*

Wie schwer fällt es euch, der Leidenschaft auf der Bühne aktuell nicht nachgehen zu können?

Nicht auf der Bühne stehen zu können, ist für uns sowohl finanziell, als auch emotional harter Tobak. Ich denke, alle Musiker*innen, die sich auf einer Bühne wohlfühlen und ein wenig Geld mit ihrer Kunst verdienen, sind gerade von einer existenziellen Krise betroffen. Es fehlt einfach ungemein. Das direkte Feedback der Konzertbesucher, das Performen von neuen und lieb gewonnenen Songs, die Energie, die sich während eines Live-Auftrittes entlädt und das musikalische Miteinander – all das brauchen wir wie die Luft zum Atmen und hoffen, dass wir bald wieder spielen dürfen.

Es brennt also unter den Nägeln?

Definitiv! Die meisten Auftritte wurden auf das nächste Jahr verschoben. Ich sehe also Licht am Ende des Tunnels. Wir freuen uns zum Beispiel ganz besonders auf unseren Auftritt beim Summerjam Festival, das eigentlich schon dieses Jahr stattfinden sollte, aber den Umständen entsprechend auf nächstes Jahr verschoben wurde. Wir hoffen sehr, dass nächstes Jahr wieder regelmäßig Auftritte stattfinden können.

Rapper Jahfro und DJ J da K (v. l.) sind in Zeiten von Corona besonders aktiv und veröffentlichen nun bereits die zweite Single



**NORD
DEUTSCHER
JAHFRO**

Der Song richtet sich sowohl gegen unterschwelligem Rassismus, als auch gegen offensichtliche Sprüche wie „Du klast uns unsere Frauen“ oder „Du nimmst uns unserer Arbeit weg.“

Seit dem 20. November ist die Single „Norddeutscher“ draußen. Ein Song, der sich mit eurer Heimat Kiel beschäftigt, aber auch gesellschaftskritisch ist?

Norddeutscher ist für uns eine extrem wichtige Veröffentlichung und greift ein Thema auf, das für viele Menschen gar nicht, und für andere jeden Tag präsent ist. Das Aussehen hat schon lange nichts mehr damit zu tun, wo man eigentlich herkommt und trotzdem werden Menschen mit dunklerer Hautfarbe, lockigere Haaren oder anderer Augenform noch immer viel zu oft gefragt, wo sie denn nun wirklich herkommen. Es geht darum, dass man unabhängig vom Aussehen ein Spiegel seiner Umgebung ist und somit jeder so norddeutsch sein kann wie er sich fühlt. Da hilft es nicht – mal ganz abgesehen von offenkundigen Anfeindungen – wenn man von Landsleuten, die im selben Umfeld groß geworden sind und/oder leben, stetig als Fremdkörper dargestellt wird. Ein schwarzer Deutscher? Eine Muslima mit Kopftuch? Völlig normal!

Bereits am 11. September erschien die Single „Warnung“. Worum geht es in dem Song?

Der Song Warnung richtet sich gegen Übergriffe auf Frauen. Vor allem im Nachtleben, aber auch bei Zusammenkünften von Frauen und Männern in jeglicher Form, kommt es immer wieder zu absolut inakzeptablen Situationen. Frauen sollten unabhängig von ihrem Outfit oder ihrer Art zu tanzen ausgehen können ohne dabei belästigt zu werden. Das richtige Deuten von Signalen, sprich: Ja, ich hab Bock oder nein, ich hab keinen Bock, dass du jetzt in meinen Personal Space eindringst, ein respektvolles Ansprechen und das Akzeptieren eines „Neins“ ist leider oft die Ausnahme. Da musste mal eine musikalische Warnung her.

Was ist sonst musikalisch für die Zukunft geplant?

Wir waren, wie du schon angemerkt hast, trotz Corona nicht untätig und haben viele neue Songs produziert, die jetzt unbedingt gehört werden wollen. Es sind keine einfachen Zeiten und die Produktion kostet uns Geld und Zeit, aber wir machen weiter aus Liebe und Leidenschaft zur Musik. Wir möchten uns von Herzen bei allen bedanken, die uns auf unserer musikalischen Reise unterstützen. Es wird weiter neue Songs geben und sobald wir dürfen, wollen wir wieder Shows spielen. Die nächste Single heißt Geisterstunde!

Weitere Infos erhaltet ihr unter www.jahfro.com und www.facebook.com/jahfromusic

Sebastian Schulten



KINOLAUSTAG IM STUDIO

Am 6. Dezember bekommt der Nikolaus ernstzunehmende Konkurrenz: das Studio Filmtheater feiert nämlich den Kinolaustag! Unabhängig davon, ob die Kinos bis dahin wieder öffnen dürfen, werden zwei Aktionen für Kinder bis zum vollendeten 13. Lebensjahr auf jeden Fall stattfinden. Zum einen der Kinolaus-Malwettbewerb, bei dem sich die Frage stellt: Wie sieht so ein/e Kinolaus überhaupt aus? Jedes Kind kann bis zum 6. Dezember ein Bild mit seiner Vorstellung von der/die/das Kinolaus einreichen – per Post an Studio Filmtheater, Wilhelminenstraße 10, 24103 Kiel, als Scan per Email an kino@studio-filmtheater.de oder persönlich am Samstag, den 5. Dezember und am darauffolgenden Sonntag, jeweils von 11 Uhr bis 14 Uhr unter Angabe des Namens, Alters des Kindes und Kontakt eines Erziehungsberechtigten zur Gewinnbenachrichtigung vorbeibringen. Hauptpreis ist eine exklusive Kinovorstellung für die ganze Familie (bis zehn Personen) inklusive eines Getränks und einmal Popcorn pro Person. Außerdem werden am Kinolaustag natürlich Stiefel befüllt! Kinder können am 5. Dezember zwischen 11 Uhr und 14 Uhr einen Stiefel im Kino abgeben und diesen befüllt am nächsten Tag wieder abholen. Der Kinoverbund SH initiiert diese Aktionen, zu der sich viele schleswig-holsteinische Kinos in der Corona-Krise zusammengeschlossen haben. Mit der Teilnahme erklären sich die Nutzer*innen einverstanden, dass der Veranstalter die eingereichten Bilder und die Daten, die für Durchführung des Gewinnspiels erforderlich sind, im Rahmen der datenschutzrechtlichen Bestimmungen verwenden darf. Weitere Infos unter www.kinolaustag.de.

AUS DEM WASSER ANS MIKROFON

Phil Schreyer und Vincent Langer verbindet die Leidenschaft fürs Surfen. Während Langer als mehrfacher Welt- und Europameister auf dem Brett steht, verdient Phil als hauptberuflicher Fotograf und kreativer Kopf sein Geld – das Surfen ist für ihn ein Hobby. Nun haben sich beide dazu ent-

schlossen, ihren gemeinsamen Podcast „Banalstufe Rot“ zu veröffentlichen, in dem es um ihre unterschiedlichen Lebenserfahrungen geht, ihre Abenteuer mit oder ohne Lösungen zu jeder Lebenslage. In Interviews sprechen sie mit Gästen zu aktuellen Themen und sorgen hin und wieder für Lacher. Sie berichten von ihren Erfolgen und Niederlagen als Künstler, Sportler und Geschäftsmänner, erzählen von einzigartigen und langweiligen Erlebnissen und bringen ihre Denkweise näher ... oder halt nicht. Was motiviert die beiden Kieler und wie meistern sie ihr Leben zwischen Weltenbummel und dem alltäglichen Einkauf? Die Antworten findet ihr bereits online auf Spotify.com und Anchor.fm.



Neuzeit Hippiie Phil Schreyer und Profisurfer Vincent Langer (v. l.) starten mit Banalstufe Rot einen neuen Podcast

GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.



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

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.

**Wir erhalten Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!**

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



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

A

Alte Rats-Apotheke,
Holstenstr. 42-44, Kiel,
Tel.: (0431) 666 58 80,
www.alte-rats-apotheke.de

Anwaltskanzlei Ocka Swalve,
Dänische Str. 24, Kiel,
Tel.: (0431) 56 10 32,
www.swalve.de

Augenarzt Schrevenpark,
Arndtplatz 4, Kiel,
Tel.: (0431) 55 40 43,
www.augenklinik-rd.de

Augenklinik Rendsburg MVZ,
Jungfernstieg 25, Rendsburg,
Tel.: (04331) 590 22 12,
Augenarzt Gablenzbrücke,
Sophienblatt 57, Kiel,
Tel.: (0431) 67 51 99

B

Bäckerei Günther,
Dorothea-Erxleben-Str. 5, Kiel,
Tel.: (0431) 16 90 70,
www.baekerei-guenther.de

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

BSHK,
Hopfenstraße 2d, Kiel,
Tel.: (0431) 65 92 82,
www.stb-kiel.de

Buchhandlung Almut Schmidt,
Zum Dänischen Wohld 23,
Kiel-Friedrichsort,
Tel.: (0431) 39 33 00,
www.buchhandlung-almut-schmidt.de

b!wohnt Homestyle,
Bahnhofstr. 49, Bordesholm,
Tel.: (04322) 885 71 57,
www.bwohnt-homestyle.de

C

caniamo,
Silke Schrödter
Tel.: (01522) 322 76 03,
E-Mail: info@caniamo-hund.de,
www.caniamo-hund.de

Casa Tripaldi,
Fördewanderweg 2,
Laboe,
Tel.: (04343) 424 20,
www.casa-tripaldi.de

E

Eutin GmbH,
Markt 19, Eutin,
Tel.: (04521) 709 70,
www.holsteinischeschweiz.de/
eutin

F

**Fleischerei W. Einfeld & Sohn
OHG,**
Dorfstr. 42, Negenharrie,
Tel.: (04322) 97 17,
www.fleischerei-einfeld.de

**Friseur Klinck GmbH
Verwaltung,**
Dänische Str. 15, Kiel,
Tel.: (0431) 59 00 30,
www.klinck.de

G

**Gartenideen Roland Stegemann
Garten- und Landschaftsbau e.K.,**
Klausdorfer Str. 124, Altenholz,
Tel.: (0431) 30 52 40,
www.gartenideen-stegemann.de

**Gelenkzentrum Schleswig-Hol-
stein,**
Eichkoppelweg 74, Kronshagen,
Tel.: (0431) 545 66 55,
www.gelenkzentrum-sh.de

Genussküste,
Scharnhorststr. 2, Kiel,
Tel.: (0431) 53 01 36 11,
www.genusskueste.de

Gut Augustenhof,
24251 Osdorf,
Tel.: (04346) 601 21 38,
www.gut-augustenhof.de

Güth,
Hamburger Landstr. 101, Molfsee,
Tel.: (0431) 65 19 42,
www.gueth.de

H

**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

Höfeladen Wittschap,
Rendsburger Landstr. 510, Kiel,
Tel.: (0431) 239 23 69,
www.wittschap.de

Holtenuauer e. V.,
Holtenuauer Str. 70-72, Kiel,
Tel.: (0431) 57 02 00,
www.die-holtenuauer.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

JAKOMO Fotoevents,
Rohrsängeweg 32, Kiel,
www.jakomo-fotoevents-de,
kontakt@jakomo-fotoevents.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

KeraMiede Natursteinspezialist,
Liesenhörnweg 2, Schwentinetal,
Tel.: (0431) 260 07 50,
www.keramiede.de

Kieler Bäder GmbH,
Anni-Wadle-Weg 1, Kiel,
Tel.: (0431) 901 14 14,
www.kiel.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

Küstenrad Kiel,
Hardenbergstr. 21, Kiel,
Tel.: (0431) 30 03 42 28,
www.kuestenrad-kiel.de

KVG Kieler Verkehrsgesellschaft,
Werftstr. 233/243, Kiel,
Tel.: (0431) 220 30,
www.kvg-kiel.de

L

Landeshauptstadt Kiel,
Fleethörn 9, Kiel,
Tel.: (0431) 901 24 92,
www.kieler-woche.de

Liesegang,
Holstenstr. 106-108, Kiel,
Tel.: (0431) 906 63 20,
www.buchliesegang.
buchhandlung.de

M

Made4Kiel / Strandwärts,
Brunswiker Str. 48, Kiel,
www.made4kiel.de,
www.strandwaerts.com,
info@kieltextil.de

MEDIATEAM 360°,
Kaulbachstraße 4, München,
Tel.: (089) 59 99 58 42,
www.mediateam360.de

meerfach,
Feldstr. 116, Kiel,
Tel.: (0431) 69 66 57 03,
www.meerfach.de,
info@meerfach.de

Meridian Spa & Fitness,
Sophienblatt 20-30, Kiel,
Tel.: (040) 658 90,
www.meridianspa.de

metro Kino im Schloßhof,
Holtenuauer Str. 162-170, Kiel,
Tel.: (0431) 220 78 90 (Kino),
(0431) 220 78 95 (Café),
www.metrokino-kiel.de

Möbel-Brocke,
Exerzierplatz 32 Kiel,
Tel.: (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

my Boo GmbH,
Neufeldstr. 7, Kiel,
Tel.: (0431) 22 13 92 60,
www.my-boo.de

N

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

O

oceanBASIS GmbH,
Tiessenkai 12, Kiel,
Tel.: (0431) 97 99 47 50,
www.oceanbasis.de

Opticenter Rehm,
Andreas-Gayk-Str. 13, Kiel,
Tel.: (0431) 98 21 70,
www.opticenter-rehm.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

Raumzutat,
Kleiner Kuhberg 36, Kiel,
www.raumzutat.de

S

Schatzkammer,
Freeweid 14, Flintbek, Tel.: (04347)
909 04 40, www.schatzkammer-
flintbek.de

Schlemmermarkt Freund,
Holtener Str. 70, Kiel,
Tel.: (0431) 57 02 00,
www.mein-schlemmerfreund.de

SCHTONY Optik,
Holstenstr. 51-53, Kiel,
Tel.: (0431) 23 96 87 12,
www.schtony.de

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

Strandhotel Strande,
Strandstr. 21, Strande,
Tel.: (04349) 917 90,
www.strandhotel.de

Stückwerke,
Reichenstr. 10, Barmstedt,
www.stueckwerke.de

Svenja Kaden Coaching für Frauen,
Holtener Str. 8, Kiel,
Tel.: 0152 22 06 32 68,
www.svenjakaden.de

Taschenagentur Kramer,
Leverkusenstr. 13e, Hamburg,
www.taschen-aus-segeltuch.de

Textilpflege Heikendorf,
Dorfstr. 17, Heikendorf,
Tel.: (0431) 24 23 30,
www.textilpflege-heikendorf.
business.site

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

FÜRS NEUE JAHR

Gesundheit
Glück
Zufriedenheit
Liebe
Freude
Zuversicht

wünscht euer

Kielerleben-Team



DIE NÄCHSTE

Kielerleben

erscheint am

30.12.

Anzeigenschluss am

16.12.

AUS DER REDAKTION

DIE HOFFNUNG STIRBT ZULETZT

Da liegt sie, die allerletzte Ausgabe aus dem Jahr 2020. Verwunderlich, weil man das Gefühl hatte, das Jahr wolle so gar nicht vorbeigehen und doch – plötzlich ist es soweit. Wir alle mussten Stärke und Durchhaltevermögen beweisen und Zusammenhalt war plötzlich da wie vielleicht nie zuvor. All das im Kampf gegen einen Virus, der uns das Leben erschwert.

Doch es darf niemals soweit kommen, die Hoffnung aufzugeben. Daher möchten wir euch mit diesen rührenden, optimistischen, vorsichtigen und vor allem ehrlichen Wünschen in den letzten Monat entlassen.

Wir haben unsere Follower*innen bei Instagram gefragt:

WAS WÜNSCHT
IHR EUCH
FÜR EINE ZEIT
„NACH CORONA“?

„Ich werde loslassen, alle Sorgen
und Ängste, und reisen und endlich
meine Oma umarmen!“

-julianebox

„Ich möchte meine liebsten
Kollegen mal fest drücken!“

-kathimuh

„Ich will ganz einfach in die
Sonne fliegen.“

-deichhexe76

„Ich möchte mich endlich
wieder richtig frei fühlen“

-kuestemaedchenx91

„Ich möchte tanzen, singend
und lachend, mit meinen
Freunden im Arm!“

-straciatellaisabella

„Dann würde ich mich freuen,
wenn die Kollegen alle wieder
kommen. Sie fehlen mir am
meisten.“

-_meerland_

„Dann nehme ich meine Eltern
in den Arm, ohne Angst, sie
anzustecken.“

-heike.ufn

Natürlich sind sowohl unsere Frage als auch die Antworten sehr optimistisch angelegt. Aber was, wenn nicht Optimismus, kann uns durch diese Zeit lotsen? Es bleibt uns wohl allen zu wünschen, dass wir das Jahr 2020 mit dieser positiven Denkweise abschließen, um Kraft zu schöpfen für das, was noch ansteht.

Oder, um es mit den Worten des Konfuzius zu sagen: **Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen.**

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: JenkoAtaman / Adobe Stock

Vertrieb: Die KIELERLEBEN erhält ihr an
über 1.000 Vertriebspunkten in und um Kiel

Abopreis: 25 Euro, Studenten 20 Euro
(es wird ein gültiger
Studentenausweis vorausgesetzt).
Aboservice: Tel.: (0431) 200 766-00

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein - Der Blog

www.foerdefraeulein.de

Sylt Fräulein - Der Blog

www.syltfraeulein.de

RENSBURGERLEBEN

www.rensburgerleben.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 Zauber Topf (www.zaubertopf.de)
Mac Life (www.maclife.de)
BEAT (www.beat.de)
www.falkemedia.de

© 2020 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.

falkemedia

SCHLESWIG-HOLSTEIN HILFT HELFFEN SIE MIT!

**RSH
HILFT
HELFFEN**



Die Stiftung für Schleswig-Holstein

Lasse hat mit seinen vier Jahren schon einiges durchgemacht. Wegen eines Tumors musste ihm eine Niere entfernt werden und die anschließende Chemotherapie hat ihm mächtig zugesetzt. Aber Lasse ist ein aufgeweckter kleiner Mann.

Er interessiert sich für große Trecker und will unbedingt einmal in einem mitfahren. Diesen Herzenswunsch hat ihm das Team DoppelpASS erfüllt. Lasse durfte sogar selbst ans Steuer – und das hat ihn richtig glücklich gemacht.

Das Team DoppelpASS erfüllt die Herzenswünsche krebserkrankter Kinder aus Schleswig-Holstein und unterstützt betroffene Familien. Entstanden aus einer Holsteiner Fußballmannschaft ist der Verein ein großartiges Beispiel für das ehrenamtliche Engagement bei uns im Land.

Die R.SH hilft helfen-Stiftung unterstützt in diesem Winter das Team DoppelpASS. Mit Ihrer Spende helfen Sie dem Verein bei seiner wichtigen Arbeit – und vielen weiteren gemeinnützigen Projekten bei uns in Schleswig-Holstein. Wir sagen schon jetzt herzlichen Dank!

Ihr Carsten Köthe
und das gesamte Team von R.SH

**Zusammen sind wir
Schleswig-Holstein**

Mit freundlicher Unterstützung der



**Volksbanken
Raiffeisenbanken**

Konto: R.SH hilft helfen-Stiftung
VR Bank Nord eG

IBAN: DE34 2176 3542 0001 2000 03

BIC: GENODEF1BDS

Alle Infos zur Stiftung auf
www.RSH-hilft-helfen.de



SO VIEL SCHENKEN GIBT'S NUR HIER

Freuen Sie sich auf
die schönsten Ideen
zum Fest.



 **sophienhof**