

# Kielerleben

## EIN TÖRN UM DIE HÖRN

Kommt mit in das lebendige  
Quartier an der Hafenspitze!

## FRISCHES AUS KIELS KÜCHEN

Von fliegenden Nudeln und  
fischigen Kaventsmännern



# Frauen im Fokus

Yes, girls! Diese Kielerinnen sind mutig, smart und  
erfolgreich: Spannende Persönlichkeiten im Porträt

# REWE Dein Markt

Leon Rudorf  
Marktmanager

## Hallo Kiel! Große Wiedereröffnung!

Am Donnerstag, 9. März ab 7 Uhr  
in Kiel, Richthofenstr. 57.  
Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Freue  
dich auf  
Kiels neuesten  
und modernsten  
REWE Markt!



Entdecke jetzt die  
**REWE App:**  
[rewe.de/service/app](https://rewe.de/service/app)

## Diese Aktionen erwarten dich:

- Sektempfang
- Zahlreiche Verkostungsstände
- Show & Spaß mit Comedystellnerin „Die Margott“
- Zauberer & Luftballontiere
- Großes Glücksrad
- Einkaufswagenschätzen
- Gewinnspielaktionen
- Buntes Rahmenprogramm für Groß und Klein

## So findest du uns:



Exklusiv bei REWE mit



# 10% Eröffnungsrabatt + 5% Rabatt

Alle PAYBACK Kunden können vom 09.03. bis 11.03.2023 nicht nur Punkte sammeln, sondern erhalten zusätzlich bei Vorlage ihrer PAYBACK Karte\* 10% Rabatt auf den gesamten Einkauf!\*\*

\* Daten von PAYBACK Kunden werden für die in der Einwilligung zum PAYBACK Programm genannten Zwecke (u. a. Marktforschung) verarbeitet.  
\*\* Nur gegen Vorlage der PAYBACK Karte. Ausgenommen sind Werbeartikel, Zeitungen, Zeitschriften, Bücher, Tabakwaren, Telefonkarten, Pfand/Leergut, Tchibo, iTunes-Karten, Kauf von Gutscheinen und Geschenkkarten.



## REWE Scan&Go

# + 5% Rabatt

Jetzt selbst scannen  
& ohne Wartezeit bezahlen!

\* Vom 09.03. bis 29.03.2023. Rabatt gilt nur für Kunden, die REWE Scan&Go nutzen. Ausgenommen sind Werbeartikel, Zeitungen, Zeitschriften, Bücher, Tabakwaren, Telefonkarten, Pfand/Leergut, Tchibo, Treuepunkt-Aktionsartikel, iTunes-Karten, Kauf von Gutscheinen und Geschenkkarten. Die 5% Rabatt sind auch mit den 10% Eröffnungsrabatt bei Vorlage der PAYBACK Karte kombinierbar, jedoch nicht mit anderen Aktionen.



Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr



[rewe.de](https://rewe.de)



## Welche Laufzeit hat ein Dromedarlehen?

Wir beantworten auch ungewöhnliche Fragen rund um Ihre Baufinanzierung.

**Persönliche Budgetberatung:**  
Jetzt Termin vereinbaren!



### Ihre Finanzierungsberater vor Ort



**Holger Paasch**  
Dipl.-Betriebswirt (FH)



**Oliver Arp**

Holstenstraße 14-16  
24103 Kiel

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

# DR. KLEIN

Die Partner für Ihre Finanzen.

Die KIELerleben-Crew:

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



## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

*Frauen, ihr seid das Feuer, das in unseren Herzen brennt. Ihr seid der Antrieb, der uns voranbringt und uns lenkt.*

*Ihr seid die Sanftheit, die in unseren Seelen schwingt. Ihr seid die Stärke, die uns vor Herausforderungen bringt.*

*Ihr seid die Wärme, die uns umgibt und uns tröstet. Ihr seid die Hoffnung, die uns auf neue Wege lotst.*

*Frauen, ihr seid das Leben, das in uns atmet und uns bewegt. Ihr seid die Schönheit, die in der Welt erstrahlt und uns prägt.*

*Lasst uns euch ehren, für all das, was ihr seid und tut. Frauen, ihr seid unverzichtbar, für das Leben, das uns erfüllt.*

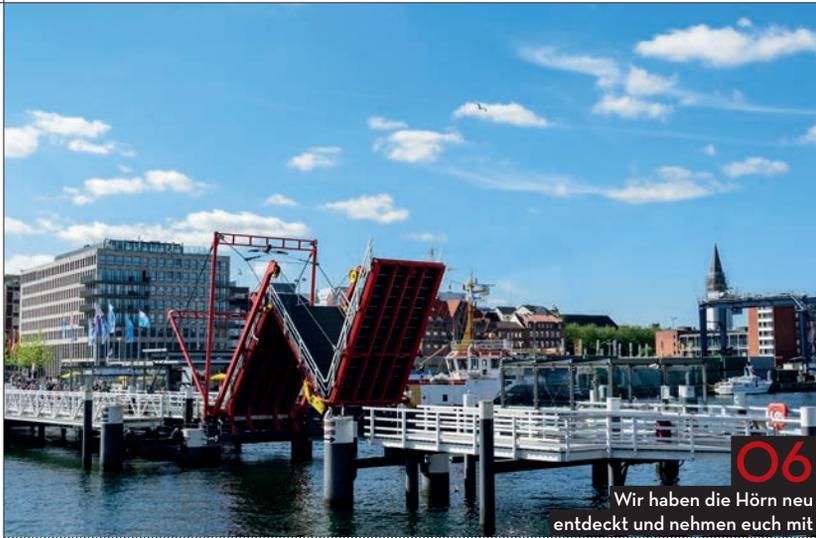
Dieses Gedicht anlässlich des Weltfrauentages am 8. März stammt nicht etwa aus der Feder eines großen Poeten oder einer leidenschaftlichen Poetin, diese Zeilen spuckt ChatGPT aus – in Sekundenschnelle. Der Chat-Bot ist in aller Munde und auch wir im Medien-

haus falkemedia beschäftigen uns seit einiger Zeit mit dem Thema Künstliche Intelligenz. Inwieweit sie unseren Arbeitsalltag in naher Zukunft weiter gestalten wird, gilt es noch herauszufinden, aber bis dahin können wir euch versichern, dass – bis auf obenstehende Lyrik – alle unsere Beiträge in dieser bunten März-Ausgabe auf klassische Art und Weise entstanden sind: mit viel Eifer, Herzblut und manchmal auch ein bisschen Stress.

Wir haben erfolgreiche Kielerinnen getroffen, die wir euch in „Frauen im Fokus“ vorstellen möchten, nehmen euch mit an die Hörn und präsentieren neben allerlei Schönem rund ums Osterfest News aus dem Norden, Wohnideen, Veranstaltungstipps und vieles mehr!

Kommt gut in den Frühling und lasst eure Nasenspitzen von den ersten warmen Sonnenstrahlen kitzeln!

*Eure Kathrin Wesselmann und die KIELerleben-Crew*



**06**  
Wir haben die Hörn neu  
entdeckt und nehmen euch mit



**18**  
Wir nehmen mutige,  
clevere und besondere  
Frauen ins Visier



**26**  
Tipps für ein gelungenes Osterfest



**76**  
Was uns jetzt motiviert,  
gesund macht – und gesund hält!



**68**  
Von Kopf bis Fuß auf  
Frühling eingestellt



**88**  
Kulinarische News aus Kiel,  
frische Rezepte und mehr

**FRÜHLINGSFRISCHER MÄRZ**

Ein Törn um die Hörn: Kiels Hafenspitze **6**  
Frauen im Fokus **18**  
Kunterbunte Osterseiten **26**  
Gleis & Meer: Zu Besuch in Neumünster **30**

**STADTGESCHEHEN**

Brewcomer: Rettung eines Konzepts **36**  
Ausstellung Kieler Fotosproten **38**  
Historisch: Hansekogge **42**  
Gewinner der Kieler Kiezgröße **44**

**ARBEIT & AUSBILDUNG**

Arbeitgeber\*innen aus der Region **50**

**WOHNEN & WOHLFÜHLEN**

Alles für eure vier Wände **56**  
Im Trend: bunte Tische **63**  
Wie grün könnte man leben? **66**

**MODE & BEAUTY**

Mode- und Beautytrends im Frühling **68**  
Tipps fürs Frühjahrshaar **73**  
Lieblinge aus der Redaktion **75**

**GESUNDHEIT & WELLNESS**

Gut fühlen von Kopf bis Fuß **76**

**HUNGER & DURST**

Frische und leichte Rezepte **88**  
Neues aus der Kieler Gastroszene **94**

**KULTUR & UNTERHALTUNG**

Museen und Ausstellungen **96**  
Buchtipp für den März **98**  
Die Bühnen Kiels **99**

**JEDEN MONAT DABEI**

Editorial **3**  
Horoskop **78**  
Impressum **114**



**talent transfair**  
JOBMESSE CAU & FH KIEL

# talent

# transfair

# 11. Mai

09:30 – 16:00

## Christian-Albrechts-Platz Uni Kiel

und weitere...

# EIN TÖRN UM DIE HÖRN

*Neue Restaurants, Wohnen und Arbeiten am Wasser –  
das Quartier an Kiels Hafenspitze wird zunehmend bunter und  
lebendiger. Seht selbst und kommt mit uns auf einen kleinen  
Trip rund um den Germaniahafen!*



# KEIN HOTEL WIE JEDES ANDERE

*Das me and all hotel liegt direkt an der Kieler Waterkant und bietet nicht nur Hotelgästen einen Ort zum Wohlfühlen an.*

Für Hotelgäste und für Nicht-Hotelgäste, für Nachbar\*innen, Freund\*innen und für alle, die spontan vorbeischneien möchten, ist das **me and all hotel** ein Wohnzimmer mitten in der Landeshauptstadt. Mit seiner weitläufigen Lounge, die mit rustikalen Werftmaterialien wie nordischen Holzplanken, Schwarzmetall, kuscheligen Sitzkojen und Urban Gardening optische Highlights setzt, bietet das Hotel an der Kaistraße einen Platz, um dem Trubel der Stadt ein wenig zu entkommen und dennoch die Vorzüge und die zentrale Lage direkt am Wasser zu genießen. Zahlreiche Working- und Relaxingplätze,

das Restaurant, ein 24h-Hotelshop, ein begehbares Gewächshaus sowie die WOW-Bar machen die Lounge zu einem heimeligen Plätzchen, an dem es sich wunderbar mit coolen Drinks aushalten lässt.



Mit den Aloha Dogs und Tom Kyle Barber bieten euch die Kieler Local Heroes köstliches Streetfood und ein professionelles Styling für Gesicht und Haare an. Schaut einfach mal rein! Das Team des me and all hotels freut sich auf euren Besuch! [www.meandallhotels.com](http://www.meandallhotels.com)

Fotos: me and all hotels

**WE ARE HIRING!**  
WIR SUCHEN DICH ALS AUSHILFE  
ODER BARKEEPER FÜR UNSERE CREW  
BEWIRB DICH JETZT!

**EUER WOHNZIMMER DER STADT**  
**STREETFOOD VON DEN ALOHA DOGS. WOW**  
Die besten Drinks der Stadt in unserer WOW Bar.  
Tom Kyle Barbershop. Billardtisch. Tischtennis.  
Schaukel. Lounge. Coworking-Area. Und viele coole Events.

Scannt den QR-Code für alle Highlights und Events  
**UND KOMMT VORBEI!**

me and all hotel kiel | Kaistraße 80 | 24114 Kiel  
+49 431 3630510 | [sales.kiel@meandallhotels.com](mailto:sales.kiel@meandallhotels.com)

**1 X GETRÄNK FOR FREE**

## FRÜHJAHRSAHRPLAN SO FAHREN DIE KIELER FÄHREN

*Ab dem 20. März ist es wieder soweit. Mit der Tag-und-Nachtgleiche beginnt auch wieder Frühjahrsfahrplan der Schlepp- und Fährgesellschaft Kiel (SFK).*

Vom Bahnhof nach Laboe und wieder zurück. Aus dem Kieler Zentrum heraus, an der Reventloubücke und Bellevue vorbei sowie rüber ans Ostufer (Mönkeberg und Heikendorf) führt die Linie F1 der SFK. Werktags von morgens um 8 Uhr bis abends um 18.50 Uhr legen die Fähren für euch ab. An den Wochenenden und Feiertagen habt ihr an sieben Ablegezeiten die Möglichkeit, die Landeshauptstadt von ihrer schönsten Seite zu erkunden und für ein Fischbrötchen nach Laboe zu fahren. Der Frühjahrsfahrplan gilt bis zum 7. Mai. Danach tritt der Sommerfahrplan in Kraft. Detaillierte Zeiten findet ihr unter [www.sfk-kiel.de](http://www.sfk-kiel.de).



## MODERNES ARBEITEN AN DER HÖRN



Im März 2022 ist die **Investitionsbank Schleswig-Holstein (IB.SH)**, das zentrale Förderinstitut des Landes, in ihren Neubau an der Hörn eingezogen. Durch den Umzug konnten die bisherigen Standorte in Kiel zusammengelegt und eine neue Umgebung für modernes und nachhaltiges Arbeiten geschaffen werden. Die IB.SH hat mit dem Neubau zur Quartiersentwicklung an der östlichen Hörn beigetragen. Damit wird anteilig

der vorgeschriebene gewerbliche Teil an Arbeitsplätzen abgedeckt. So können nun bis zu 1.500 Wohnungen, inklusive sozialem Wohnungsbau, auf den umliegenden Freiflächen entstehen. Das neue Gebäude entspricht dem Nachhaltigkeitsanspruch der IB.SH. Es kommt beispielsweise eine Sole-Wasser-Wärmepumpe zum Einsatz, die zur Energiegewinnung umweltverträglich Fördewasser nutzt. Mehr unter [www.ib-sh.de](http://www.ib-sh.de).

Gemeinsam Gutes tun –  
die IB.SH-Spendenplattform  
[www.wir-bewegen.sh](http://www.wir-bewegen.sh)



**Investitionsbank Schleswig-Holstein**  
Zur Helling 5-6 · 24143 Kiel  
Tel. 0431 9905-0 · [info@ib-sh.de](mailto:info@ib-sh.de)  
[www.ib-sh.de](http://www.ib-sh.de)

**Miteinander** etwas für Schleswig-Holstein bewegen. Mit Ihnen wollen wir **mehr erreichen – für unser Land.**



Schleswig-Holstein  
Der echte Norden

**IB.SH**  
Ihre Förderbank

# SIE GESTALTEN KIELS ZENTRUM NEU

Das Ost- und Westufer der Landeshauptstadt wieder enger zusammenrücken – das ist das Ziel des Projekts Kiel MITTE. „Die Hörn und der Germaniahafen haben ein unglaubliches Poten-

zial, zu einem Begegnungsort zu werden“, sagt Viola Ketelsen, Initiatorin von Kiel MITTE. Mit ihrer Erfahrung im Event Marketing, Community und Impact Management engagiert sie sich

in vielen nachhaltigen Projekten in Kiel und ist Teil der örtlichen Innovationsszene. So ist auch MITTE ein logischerweise von ihr ins Leben gerufenes Anliegen für die Stadt Kiel. Obwohl das Zentrum der Landeshauptstadt Kiel mit der Hörn eher gemieden als stark besucht wird, ist das noch lange kein Zustand, der so bleiben muss. Denn hier soll ein Begegnungsort rund um die Themen Essen, Kultur, Bewegung und Mitgestaltung entstehen. „Wir brauchen einen Ort, wo sich das Leben respektvoll begegnen darf und wir spielerisch neue Möglichkeiten ausprobieren und schaffen“, sagt Ketelsen. Dabei ist MITTE nicht als in sich geschlossene Projektgruppe zu verstehen,

sondern vielmehr als ein Dialog, ein Raum, Prozess und ein Spielplatz für Ideen von den Menschen, die MITTE interaktiv gestalten – den Kieler\*innen. Wolfgang Schulz von der Türkischen Gemeinde Kiel ist einer von ihnen. Schulz ist dabei einer von mehreren Akteur\*innen aus den Bereichen Kulturarbeit, Unternehmer, Anwohnerschaft und Politik, die in den Austausch treten und in Formaten wie Minds&Meals an einem gemeinsamen runden Tisch neue Ideen für Kiels Zentrum entwickeln. Sie planen größere und kleinere Events, welche die Vision mit Leben füllen und die neue MITTE spürbar werden lassen. [www.mittekiel.de](http://www.mittekiel.de)



Foto: Sebastian Schulten

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



*Alles was das  
Wohnen  
schöner macht!*

# Frühlings- ERWACHEN



## Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr

Sa. 10.00- 13.00 Uhr

Kolberger Str. 15 · Nortorf (24589)

Tel. 04392 / 40 80 99

# EIN ECHTES ERLEBNIS

*Dampfende Sushischiffe und schwebende Nudeln – wer in den sozialen Medien unterwegs ist, wird in den vergangenen Monaten des Öfteren auf Bilder mit genau diesen Motiven gestoßen sein. Und immer taucht dabei ein Name auf: Buddha Lounge Kiel.*



Seit vergangenem November weht ein fernöstlicher Wind durch die Räume des „Schmidtbaus“ direkt an der Hörnbrücke. Mit Blick aufs Wasser serviert das Team um Inhaber Hung Duy Nguyen hier asiatischen Augenschmaus, den der Norden so nicht alle Tage zu sehen bekommt: Kunstvoll aufgetürmte Sushiplatten mit in Nebelschwaden gehüllten Buddha-Figuren sorgen für echte Show- und Geschmackserlebnisse. Genauso wie die „Fliegenden Nudeln“, die wie durch Zauberei über dem Teller zu schweben scheinen. Abgerundet wird das Angebot durch viele weitere kalte und warme Spezialitäten aus Vietnam, Laos, Kambodscha, Thailand und Südkorea sowie die leckeren, frisch zubereiteten Limonaden.

## FERNÖSTLICHES FLAIR

Auch das Ambiente der Buddha Lounge ist geschmackvoll gestaltet. Viele grüne Elemente in Moosoptik treffen auf Holz und erzeugen so eine wohlig-natürliche Atmosphäre. Sobald die wärmeren Tage ins Land ziehen, wird auch die Terrasse geöffnet, von der aus man einen tollen Blick auf die City und das bunte Treiben an der Hörn hat. Kommt vorbei, lasst euch in der Buddha Lounge vom fernöstlichen Flair verzaubern und findet selbst heraus, warum hier die Nudeln auf magische Weise zu schweben scheinen.

**Buddha Lounge**  
**Am Germaniahafen 1, Kiel**  
**Tel.: 0431 / 88 85 43 58**  
**facebook: @buddhaloungekiel**  
**Instagram: @buddhalounge.kiel**



# DIE BESTEN REZEPTE & RATGEBER

... in exklusiven Angeboten



JETZT BESTELLEN

[www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de)

Jetzt alle Ausgaben auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk App „falkemedia“ lesen!



falkemedia

## CAFÉ RESTEZ!UNIQUE PETIT DÉJEUNER IN KIEL

*Un petit déjeuner, s'il vous plaît ... Wenn ihr euch jetzt fragt, was das bedeutet, dann lest schnell weiter und erfahrt die leckersten News der Hörn!*

Ein heißer, guter Kaffee am Morgen, dazu eine genussvolle Kleinigkeit ... Genau das beschreibt das französische petit déjeuner, die erste, kleine Mahlzeit am Tag. Im **RESTEZ!unique** bekommt ihr neben frischen Croissants, süßen Pains au chocolat und verführerischem Café au Lait auch die passende französische Atmosphäre. Sanfte Klänge im Hintergrund, gemütliche Loungemöbel, aufmerksames Personal – wir haben uns gleich wie in Paris gefühlt!

Doch damit noch nicht genug: Café-Chef Eggert Harms hat von seiner letzten Frankreichreise etwas Tolles mitgebracht: „In Saint-Valery-sur-Somme an der französischen Kanalküste bin ich in

einem kleinen Lokal gelandet, dass neben weiteren Kleinigkeiten süße und auch herzhaft Waffeln serviert hat.“ Und die haben ihn so begeistert, dass er sie gleich mit nach Kiel brachte. Wir durften vor Ort den Geschmackstest machen und die Waffeln mit Tomaten-Zucchini-Feta-Salat und Schmanddip probieren. Was sollen wir sagen? Es war wahrlich un plaisir („Genuss“)!  
Bereits jetzt freuen wir uns auf den nächsten Besuch im RESTEZ!unique und sein charmantes Ambiente. Schaut in der Kaistraße 30 / am ZOB vorbei und genießt eine kleine Auszeit vom Alltag. Erste Einblicke und aktuelle News findet ihr bei Instagram unter @restezunique.



Geheimtipp von Barista Fabio: Herzhaft Waffeln – so lecker!

Fotos: Ramona Dabringer



**Café &  
Boulangerie  
artisanale**

**Täglich bis 18 Uhr**

**Kiel, Kaistraße 30**

# BERUF? AUSGEBILDETE WASSERAUFSICHT ...

*Bei den Kieler Schwimm- und Sportstättenbetrieben könnt ihr euch jetzt ganz neu zur Wasseraufsicht ausbilden lassen.*

Die **Kieler Schwimm- und Sportstättenbetriebe** sind ein junges Unternehmen der Landeshauptstadt Kiel und für den Betrieb der Hallenbäder, der Freibäder sowie der Strände der Stadt verantwortlich. Hier gibt es Angebote für Wassersport wie Aquafitness, Schwimmkurse und Freizeitveranstaltungen für die ganze Familie. Wer Lust hat, ein Teil des Teams der Kieler Schwimm- und Sportstättenbetriebe zu sein, kann sich – und das ist ganz neu – zur Wasseraufsicht ausbilden lassen. Als ausgebildete Wasserkraft seid ihr – nach erfolgreich durchlaufener Ausbildung und mit Bestehen der Hausprüfung – in der Lage, das Fachpersonal in allen Bädern im Bereich der Aufsicht und des Wasserrettungsdienstes zu unterstützen. Es wird eine Prüfung und/oder einen Vorbereitungskurs in verschiedenen Varianten angeboten: Teilnahme an der Prüfung ohne



Kurs, Wochenendkurs (Fr – So), Kompaktkurs (fünf Tage am Stück), Normalkurs (einmal wöchentlich über fünf Wochen). Voraussetzungen für die Ausbildung sind unter anderem das Mindestalter von 18 Jahren sowie ein aktueller Erste-Hilfe-Schein. Die Kosten für die Ausbildung übernehmen die Kieler Schwimm- und Sportstättenbetriebe. Interessiert? Weitere Informationen zu diesem neuen Ausbildungskurs gibt es auf [www.kieler-baeder.de](http://www.kieler-baeder.de).

## Steaks

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



## Steaks - Pizza - Pasta

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

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

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

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

**JETZT BEWERBEN: -----**

**Wir suchen:**

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

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

# GEBALLTE KOMPETENZ RUND UM DEN KOPF

*Wer mit Kopf und Hals Probleme hat, ist an der Kieler Hörn genau richtig aufgehoben. Denn dort findet ihr unter dem Dach des Kopfcentrums die HNO-Gemeinschaftspraxis, das Operations-Centrum am Germaniahafen und eine Privatklinik.*



Dr. med. Anna Godbersen und Prof. med. Godber S. Godbersen kümmern sich um Hals, Nase, Ohren und mehr

Bereits seit 2007 bieten Dr. med. Anna Godbersen und Prof. med. Godber S. Godbersen in ihrem Kopfcentrum kompetente und individuelle Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde an. Das HNO-Team hat sich auf die Behandlung der Atemwege, Halsorgane, Ohren und der anliegenden Gebiete spezialisiert. Ganz egal, ob Mittelohrentzündung, schiefe Nasenseidewand oder Tumore – die beiden behandeln fast alles, was in eurem Kopf für gesundheitliche Probleme sorgt. Der Vorsatz, alles an Kopf und Hals in einem Zentrum anzubieten, um für die Patient\*innen lange Wege zu vermeiden und um die ärztliche Kompetenz zu erweitern, konnte nicht ganz verwirklicht werden. Dennoch erstaunt die Vielfalt der Angebote, wie eine hauseigene Computertomographie (digitale Volumentomografie) – einem höchst modernen, strahlungsarmen Verfahren, bei dem gestochen scharfe 3D-Aufnahmen vom Kopf entstehen.

## OP'S FÜR GESUNDHEIT UND ÄSTHETIK

Ist eine Operation nötig, so legt Godber Godbersen mit tatkräftiger Unterstützung des Narkose-Teams höchstpersönlich Hand an und führt sie im eigenen unabhängigen Operations-Centrum durch. Dank privater Bettenstation werdet ihr hier auch nach der Operation optimal versorgt. Was viele oftmals gar nicht wissen: HNO-Ärzt\*innen sind außerdem echte Profis, was Schönheitschirurgische Eingriffe, wie zum Beispiel die Korrektur von Augenlid, Ohrmuschel, Nasenrücken und Co. angeht. „Wenn ein HNO-Arzt die Ohrspeicheldrüse operiert, dann ist das der gleiche Zugang wie bei einem Facelift“, erklärt der erfahrene Arzt, der auch Präsident des Berufsverbandes plastisch und rekonstruktiv tätiger Chirurgen ist. Die Übung macht den Meister. Wer also gerne an seinem Kopf einen Schönheitseingriff vornehmen lassen möchte, ist im Kopfcentrum in guten Händen. Mehr Infos unter [www.kopfcentrum.de](http://www.kopfcentrum.de).



Dr. med. Anna Godbersen  
Prof. Dr. med. Godber S. Godbersen

# Kopfcentrum



## Kompetenz rund um den Kopf

HNO-Heilkunde | Kopf-Hals-Chirurgie |

Plastische Operationen |

Stimm- und Sprachstörungen |

Schönheitschirurgie

Dr. med. Anna Godbersen  
Prof. Dr. med. Godbersen

**HNO-Gemeinschaftspraxis  
Operations-Centrum  
Klinik am Germaniahafen**

Am Germaniahafen 4  
24143 Kiel

**(0431) 66 66 78 - 13**

E-Mail: [info@kopfcentrum.de](mailto:info@kopfcentrum.de)

### Praxis-Sprechstunde

Montag-Freitag:

8:00 – 13:00

Montag, Dienstag, Donnerstag:

15:00 – 18:30

### Infekt-Sprechstunde

nur nach telefonischer

Vereinbarung:

Montag, Dienstag, Donnerstag

von 18.30 – 19.00



## ERSTES KRIMI FESTIVAL KIEL

*Mit einem neuen Literaturprojekt will der Büchereiverein Dietrichsdorf einen neuen Akzent setzen: Ende März wird das erste „Krimi Festival Kiel“ Fans dieses Genres begeistern.*

An fünf Tagen werden acht attraktive Angebote Interessierte aus nah und fern anlocken. Im Mittelpunkt stehen dabei zwei Bestsellerautorinnen, die sich deutschlandweit einen Namen in der Literaturszene gemacht haben: Eva Almstädt und Gisa Pauly. Auch die anderen Veranstaltungen garantieren beste Qualität durch spannende und durchaus auch lustige Geschichten.

### SPANNENDES PROGRAMM

Zum Auftakt stellen Schauspieler Norbert Aust, Rolf Fischer von der Gesellschaft für

Kieler Stadtgeschichte und Oberbürgermeister Ulf Kämpfer am 22. März im Welcome Center Kieler Förde echt abenteuerliche Geschichten aus früheren Jahrhunderten in der Kieler Region mit skurrilem Charme vor. Eva Almstädt wird Interessierte am 23. März überraschen, da sie aus dem brandneuen Ostseekrimi „Ostseenebel“ lesen wird, der eigentlich erst acht Tage später im Buchhandel zu bekommen ist. Zu dieser Premiere lädt der Büchereiverein Dietrichsdorf auf den Theaterfrachter in der Hörn ein. Gäste des Abends können bereits vor Ort das Buch erwerben.

Gisa Pauly kommt in die Paul-Gerhardt-Kirche und wird am 24. März aus ihrem aktuellen Krimi „Schwarze Schafe“ lesen. Gemeinsam mit der Autorin Sina Beerwald, die ihren Erfolgsroman „Mordsmöwen“ präsentiert, führt sie ein Gespräch über den Prozess des Schreibens von Romanen. Das gesamte Programm ist online unter [www.ichlesegern.de](http://www.ichlesegern.de) zu finden.

**22.-26. März • Theaterfrachter an der Hörn, Welcome Center Kieler Förde und Gerhard-Paul-Kirche Dietrichsdorf**

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

## TRAUMJOB AHOI!

**DIE KIELER BÄDER SUCHEN DICH.**



Am Strand oder im Schwimmbad.  
Als Azubi, Werkstudent\*in, geringfügig Beschäftigte\*r  
oder Vollzeitkraft (m/w/d):

- Azubis Fachangestellte für Bäderbetriebe
- Wasseraufsicht & Rettungsschwimmer\*innen (Ende April – 30.09.2023)
- Beach Cleanup-Team (Ende April – 30.09.2023)

**KIELER BÄDER**



Für mehr Infos QR-Code scannen



Buon  
appetito  
im  
Casa al  
Porto!

## CASA AL PORTO ITALIENISCHER GENUSS IN DER INNENSTADT

*Das beliebte Laboer Restaurant Casa Tripaldi verteilt seit Kurzem auch in der Kieler Innenstadt eine große Portion Dolce Vita ...*

... denn das Restaurant Toni's, das in der Hafensstraße 15 lange Zeit DIE Anlaufstelle für Fans des guten italienischen Geschmacks war, hat seine Türen geschlossen: Koch Toni Adelante ging in den verdienten Ruhestand. Doch ein waschechter Genusskenner ist hier eingezogen und überzeugt seitdem mit italienischen Köstlichkeiten: Donato Tripaldi.

Das beliebte Restaurant Casa Tripaldi aus Laboe bringt mit dem neuen Lokal, dem **Casa al Porto**, die italienische Lebensfreude in die Innenstadt. Klar, dass das Restaurant mit einem sympathischen und erfahrenen Team auf die Kielerinnen und Kieler wartet. Ihr könnt euch also auf einen wunderbaren Ort freuen, der sich hervorragend dafür eignet, sich mit original italienischer Küche – von Antipasti über frangfrischen Fisch und exzellentem Fleisch bis hin zu leckerer Pasta und knuspriger Steinofenpizza – verwöhnen zu lassen. Mehr unter [www.casa-al-porto.de](http://www.casa-al-porto.de).



**RISTORANTE • PIZZERIA  
FEINKOSTLADEN**

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

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

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

Ganzjährig geöffnet!



# FRAUEN IM FOKUS

*Am 8. März wird weltweit der 112. Internationale Frauentag gefeiert, um auf Gleichberechtigung und Frauenrechte aufmerksam zu machen. Wir sagen „Yes, girls!“ und nehmen für euch auf den folgenden Seiten **toughe, mutige und clevere Kielerinnen ins Visier.***



# STARKE FRAU, SCHWACHE FRAU

*Besonders zum Weltfrauentag entdecke ich auf Social Media, in Magazinen und im Fernsehen zunehmend, wie „starke Frauen“ gewürdigt und bewundert werden. Doch auch wenn dahinter oftmals ein guter Wille steckt, befeuert der Begriff sexistische Rollenbilder. Ein Denkanstoß.*

Die muskelbepackte Bodybuilderin, die Geschäftsführerin mit allerhand Durchsetzungsvermögen, die Protagonistin eines Hollywood-Streifens – das sind laut vieler Medienstimmen alles „starke Frauen“, gerne auch „Powerfrauen“ genannt. Dabei sind vermeintliche Komplimente wie diese gar nicht so bestärkend, wie häufig gedacht. Lasst uns doch kurz mal überlegen, welche Charaktereigenschaften uns so in den Sinn kommen, wenn wir an „starke Frauen“ denken ... Da wären zum Beispiel Mut und Selbstbewusstsein. Natürlich auch Unabhängigkeit und jede Menge Toughness. Ach, und karriereorientiert sind sie selbstverständlich auch. Aber fällt euch dabei etwas auf? All die Eigenschaften, die einer „starken Frau“ zugeschrieben werden, sind Eigenschaften, die für – nun ja, ich sage mal so – den Durchschnittsmann gelten. Mit anderen Worten: Frauen werden lediglich als „stark“ wahrgenommen, wenn sie sich möglichst „männlich“ verhalten. Dabei sollte Verhalten doch wirklich kein Geschlecht haben. Wenn ihr mich fragt, ist die sprachliche Hervorhebung der Stärke bei Frauen gar nicht nötig. Es kommt ja schließlich auch

niemand auf die Idee, von einem „Powermann“ zu reden.

## GRIFF IN DIE ADJEKTIV-KISTE

Wenn ich von „starken Frauen“ höre oder lese, stelle ich mir immer wieder dieselben Fragen: Sind introvertierte Frauen, die auf den ersten Blick kein riesiges Selbstbewusstsein an den Tag legen, automatisch schwach? Fehlt es Frauen, die sich gegen eine große berufliche Karriere entscheiden, an Stärke? Sind Frauen, die anstelle von Mut eher ein Bedürfnis nach Sicherheit auszeichnet, nicht stark? Wenn ihr mich fragt: Nein, nein und nochmals nein! Doch genau dieser Eindruck entsteht leider, wenn „starke Frauen“ immerzu und überall als eine außergewöhnlichen Ausnahme dargestellt werden – indem wir sie mit medialem Beifall übersütten, zeichnen wir unterschwellig auch das Bild der „schwachen Frau“. Dabei bietet uns die deutsche Sprache doch so viele Adjektive, an denen wir uns stattdessen bedienen können. Vielleicht fragt ihr euch ab sofort einfach mal, ob die Frau, die euch gegenüber steht, wirklich „stark“ ist

(das lasse ich höchstens bei der wortwörtlich starken Bodybuilderin gelten) oder ob sie sich nicht viel treffender als fleißig, zielstrebig oder erfolgreich beschreiben lässt.

Auch wir haben in der Vergangenheit schon oft mit dem Begriff „starke Frauen“ um uns geworfen, im vergangenen Jahr sogar ein ganzes Titelthema danach benannt. Das Schöne ist, dass auch wir immer wieder dazulernen. So haben wir uns in dieser Ausgabe dazu entschieden, das Titelthema „Frauen im Fokus“ zu nennen. Keine starken Frauen. Keine Powerfrauen. Sondern Frauen, die Durchhaltevermögen beweisen. Frauen, die fordern und gefordert werden. Frauen, die uns durch ihre individuellen Leistungen, Berufe, Hobbys und Lebensrealitäten zeigen, welche positiven Attribute auf sie ganz persönlich zutreffen.

*Ein Kommentar von Finja Thiede*





INTERVIEW MIT SABINE MAMMITZSCH

# „GEDULDET, ABER NICHT HOFIERT“

*Im Kielerleben-Interview spricht Sabine Mammitzsch, DFB-Vizepräsidentin des deutschen Frauen- und Mädchenfußballs, über die Tücken ihres ehrenamtlichen Engagements und eine ganz besondere Ehre, die ihr noch zuteilwerden könnte.*

**KIELERleben: Frau Mammitzsch, wie haben Sie zum Fußball gefunden?**

Ich habe schon als kleines Mädchen draußen auf dem Pausenhof mit den Jungs Fußball gespielt und war als Lüneburgerin natürlich Fan des Lüneburger SK und von Uli Hoeneß, der bei Bayern München spielte. Als ich Anfang der 80er-Jahre für das Studium nach Kiel kam, habe ich einen Aushang der Uni-Mannschaften am Schwarzen Brett gesehen, die damals Spieler suchten. Und so habe ich mich mit weiteren interessierten Frauen erst der Uni-Mannschaft und später dem VfB Union Teutonia Kiel auf dem Professor-Peters-Platz angeschlossen, die uns Trainingszeiten ermöglichten. Weil wir noch keinen eigenen Trainer hatten, gab uns der Trainer der 1. Herrenmannschaft anfangs noch Tipps.

**Das muss die Zeit gewesen sein, in der ein weiteres prominentes Gesicht in dem Verein kickte.**

Richtig! Ich habe damals mit Gerhard Delling studiert, der ebenfalls aktiv bei UT Kiel war. Der Club ist bis heute sehr stolz auf sein wohl prominentestes Mitglied und widmete ihm den Namen einer Kabine, der über der Tür im Vereinsheim steht. Wir haben uns neulich bei einer Preisverleihung des Hamburger Fussball-Verbandes getroffen, allerdings ist die gemeinsame Verbindung im Laufe der Jahrzehnte etwas eingerostet.



1969: Die kleine Sabine begeisterte sich schon früh für Fußball



1984: Sabine Mammitzsch (vorne, 2. v. r.) als Fußballerin des VfB Union Teutonia Kiel

### Wie ging es dann weiter?

Weil ich das Spielen wegen einer Knieverletzung habe aufgeben müssen, habe ich die Trainer-B-Lizenz im Rahmen meines Sportstudiums erworben und mich in den Gremien des Schleswig-Holsteinischen Fußballverbands vernetzt. Als einzige Frau fiel ich da natürlich ziemlich schnell auf und wurde gefragt, ob ich etwas für den Frauen- und Mädchenfußball im Land tun könnte – das war 1990. Und seitdem bin ich dabei und dem Verein seit über 40 Jahren treu geblieben.

### Haben Sie während ihrer Zeit als Trainerin auch Gegenwind erfahren?

Wir haben damals für unsere Sache kämpfen müssen. Bevor ich beim DFB zur Vizepräsidentin für Mädchen- und Frauenfußball gewählt wurde, trat der SHFV an mich heran mit der Frage, ob ich die Organisation des Spielbetriebs in Schleswig-Holstein übernehmen könnte. Da war es nicht so einfach, einem Herrenspiel als Frau vorzusitzen und den neidischen Blicken und Sprüchen zu entgegen. Dem habe ich mich jedoch gestellt und das Vertrauen des Verbands genossen gewonnen. Ich habe im Laufe der Jahre vieles aushalten müssen. Kommentare wie „Investitionen in Mädchenfußball? – Das lohnt sich doch gar nicht“ oder „Die können doch gar kein Fußball spielen“ vor

der Jahrtausendwende habe ich standgehalten durch Argumentation und mit Vehemenz. Es bedarf allerdings auch Männer, die diesen Weg mitgehen.

### Und das alles ehrenamtlich?

Um das Geld ging es mir nie. Nach der Jahrtausendwende, als wir die Frauenmannschaft abgemeldet hatten, bot mir der Vorstand einen „richtigen“ bezahlten Job als Trainerin an. Ich habe eine Aufwandsentschädigung von 50 Mark im Monat in unsere Mannschaftskasse eingezahlt und Sportbedarf oder unsere Trainingsanzüge finanziert. Mein Ziel war es nie, Geld mit dem Fußball zu verdienen, sondern mich mit Herz und Leidenschaft für den Mädchen- und Frauenfußball einzusetzen.

### Mit dem Ziel, Ihren Namen eines Tages ebenfalls über der Tür einer UT-Kabine lesen zu dürfen?

Darauf bin ich nicht aus. Ich übernehme gern Verantwortung. Das ist auch der Grund für meinen Werdegang. Wenn mich Leute fragen, ob ich eine wichtige Aufgabe übernehmen kann, dann muss ich einfach JA sagen. Auch wenn dies bedeutet, dass mein Terminkalender noch voller wird als ohnehin schon. Bei so manch einer Vorstandssitzung platzte mir der Kragen, weil es nur um die Männer ging. Dann kam Frau Mammitzsch,

die gesagt hat: „So geht es aber nicht!“. Ich war zwar impulsiv, aber dadurch auch überzeugend.

### Impulsivität ist aber nicht ihr einziger Charakterzug.

Ich bin eine absolute Teamplayerin. Ich habe klare Vorstellungen und bin kompromissbereit, wenn ich in die Kommunikation gehen kann. Ich bin ein herzlicher Mensch und ich mag keinen Zwist, sondern Einklang. Wenn mir jemand auf die Füße tritt, kann ich auch zurückschießen. Manchmal ist meine Zunge schneller als mein Verstand und ich denke mir „Das hätte ich mir sparen können“. Vielleicht ist es aber auch genau das, was mich nach vorne bringt.

### Sie sind seit einem Jahr im Amt der Vizepräsidentin des Mädchen- und Frauenfußballs in Deutschland. Ihr Ehrenamt beim SHFV ruht deshalb jedoch nicht gänzlich.

Richtig, die Organisation des Spielbetriebs in Schleswig-Holstein ist aus zeitlichen Gründen nicht mehr möglich. Ich bin allerdings nun Vizepräsidentin für Diversität und Gleichstellung. Es ging darum, mein Know-how im Präsidium des SHFV weiterhin nutzbar zu machen. Ich strebe außerdem nicht ausschließlich nach Höherem. Meine Basis und Heimat ist der Schleswig-Holsteinische Landesverband. Hier habe ich darüber hinaus großes Vertrauen erfahren.

Zu ihren Aufgaben beim DFB gehören die Organisation des Spielbetriebs der Frauen-Bundesliga sowie die der Frauen- und Juniorinnen-Nationalmannschaften

**„Es gab Schiedsrichter, die uns nicht pfeifen wollten und jene, die absichtlich Tore aberkannten – ohne Worte.“**

sowie die Vertretung Deutschlands in internationalen Gremien wie bei der UEFA und der FIFA. Hat ihr Tag eigentlich mehr als 24 Stunden?

Ich habe gelernt, meine zeitlichen Ressourcen gut zu nutzen, bin organisiert und finde eine gute Balance. Manche Termine muss ich leider absagen, auch wenn ich sie gern wahrnehmen würde. Ich werde somit zwar nicht zum Länderspiel zwischen Deutschland und Schweden nach Duisburg fahren, gehöre allerdings zur Delegation, die Deutschland in diesem Jahr bei der Weltmeisterschaft in Australien vertreten wird. Das passt sehr gut mit den Sommerferien in Schleswig-Holstein.

## „Die Frauen der Nationalmannschaft wollen nicht Millionärinnen sein, sondern von ihrem Sport leben können.“

**Die Frauen-Nationalmannschaft hat bei der EM im letzten Jahr für einen Hype gesorgt. Was ist ihr Anteil an dem andauernden Zustrom von 150 Prozent Neuanmeldungen im Amateurbereich im vergangenen Jahr?**

Ich denke, dass Sichtbarkeit ein großes Thema ist. Ich versuche so viele Termine wie möglich wahrzunehmen – gerade vor, während und nach Weltmeisterschaften, aber auch wenn es um den Fußball in Schleswig-Holstein geht. Da stelle ich mich gern zur Verfügung. Auf Landesebene haben wir ein Konzept auf den Weg gebracht und einen Kongress durchgeführt und im letzten Jahr ein Programm entwickelt und hauptamtlich eine Stelle besetzt, die nur für die Weiterentwicklung des Frauen- und Mädchenfußballs zur Verfügung steht. So wollen wir mehr Spielerinnen, Trainerinnen und Schiedsrichterinnen auf den Platz bekommen. Darüber hinaus haben wir in Schleswig-Holstein das Pilotprojekt DFB-Assist durchgeführt. Allein an der Westküste sind so in der letzten Saison neun zusätzliche Mädchenmannschaften angemeldet. Zum Vergleich wären das im Herrenbereich ein Plus von 90 Mannschaften.



Bei den Hallenlandesmeisterschaften übergab die Kielerin den Pokal an die Siegerinnen

**Und dennoch gibt es das Problem, dass viele Vereine und Sportstätten die Anmeldezahlen gar nicht abdecken können. Wie kann dieses Problem gelöst werden?**

Wir müssen Frauen und Männer gleichermaßen dafür gewinnen, Trainerin oder Trainer zu werden. Auch das ist unsere Strategie in Schleswig-Holstein. Dafür gibt es eigene Programme nur für Frauen, weil sie sich zum Teil nicht trauen, in einer Männerrunde bestehen zu können. In so einem geschützten Raum ist es möglich, Sonderlehrgänge zu führen. Das ist ein wichtiger Baustein sowohl beim Landesverband als auch beim DFB.

**Was hat sich aus Ihrer Sicht in den vergangenen Jahren zum Positiven hin verändert und wo gibt es noch Nachholbedarf?**

Für mich ist es das Allerwichtigste, die gleiche Infrastruktur zu bekommen. Genauso wie den Männern sollte es Mädchen und Frauen möglich sein, nicht auf dem letzten Acker zu trainieren. Wenn es Vereinsmannschaften für Mädchen und Frauen gibt, sollten sie auch die gleichen Voraussetzungen erhalten. Das Konzept des Kinderfußballs ist ein gutes Konzept. Hier spielen Mädchen und Jungen in einem Team und entwickeln eine erste Sensibilität für das Spiel.

Ein anderer Punkt ist die Sichtbarkeit: Wenn ich die Zeitung aufschlage, dominieren sportartübergreifend die Männer das Tagesgeschäft. Ich glaube, da ist noch viel Luft nach oben, eine Gleichberechtigung zu schaffen. Immerhin haben dies die öffentlich-rechtlichen Sender schon erkannt. Die Spielerinnen der Nationalmannschaft selbst wollen keine Millionärinnen sein, sondern von dem Geld, das sie mit dem Sport verdienen, leben können und nicht parallel arbeiten müssen.

**Das ist aktuell im Gegensatz zu den USA und wenigen anderen Ländern in Deutschland noch nicht der Fall. Und dennoch gibt es ein Leben nach dem Sport. Was tut der DFB, um Frauen auf eine Karriere nach dem Fußball vorzubereiten?**

Wir haben das Konzept „Duale Karriere“ auf den Weg gebracht, um ihnen ein zweites Standbein neben dem Sport zu ermöglichen. Die meisten studieren und machen eine Ausbildung und gehen nach ihrer Zeit als Fußballerin einem „normalen“ Job nach.

**Bundeskanzler Olaf Scholz haben Sie bereits für sich gewinnen können. Er fordert „Equal Pay“ in den Nationalmannschaften von Frauen und Männern.**

Ja das sagt sich so leicht und das stimmt auch in Teilen, ist aber nicht ganz so einfach. Es geht um den gleichen prozentualen Anteil, den Frauen und Männer von der UEFA bzw. der FIFA bekommen. Da der Gesamtbetrag bei den Männern jedoch um ein Vielfaches höher liegt als bei den Frauen, ist auch der Anteil der Auszahlungen höher. Und daran hakt es. Aktuell laufen die Verhandlungen und die Ergebnisse werden öffentlich sein. Der Anteil wird am Ende sicherlich der gleich sein. Dann wird es spannend zu erfahren, was passiert, wenn wir Weltmeisterinnen werden.

**Dafür wünsche ich Ihnen stellvertretend für die KIELerleben-Redaktion viel Erfolg!**

Herzlichen Dank!

*Das Interview führte Sebastian Schulten*

Advertorial

DR. SUSANNE FABEL

# AUF DER ZIELGERADEN

*Achterbahnfahrt der Gefühle – das vergangene Jahr von Frau Dr. Susanne Fabel kann man nicht besser beschreiben. Wie sie jetzt doch noch an ihr Ziel gekommen ist, verrät sie uns hier.*

Es war wirklich kein leichtes Jahr für Dr. Susanne Fabel, das Jahr 2022. Es ging alles vielversprechend los mit ihrer geplanten Selbständigkeit als Augenärztin in einer eigenen Praxis in der Kieler Innenstadt. Doch dann kam ein Störfaktor zum nächsten, nicht aufgegangene Pläne und persönliche Schicksalsschläge. „Ich habe gemerkt, wie wichtig es ist, mutig zu sein, an sich zu glauben und darauf zu vertrauen, dass alles gut wird.“ Also hat sie sich immer wieder motiviert und für ihr Herzensprojekt gekämpft – mit allen Kräften, die sie aufbringen konnte, ist über sich hinaus gewachsen und hat es geschafft! Vergessene Versprechen, steigenden Kosten und sonstigen Unzulänglichkeiten zum Trotz!

## EINFACH SELBST MACHEN

„Wenn mir niemand helfen kann, mache ich es eben selbst“. Gesagt, getan, und so entwickelte sie alleine einen Business-Plan, stellte sich den Banken vor und suchte sich eine passende Immobilie. Als die Finanzierung länger dauerte, haben die Verkäufer bis zum Ende an sie und ihre Idee geglaubt und ihr die Immobilie freigehalten. „Dafür bin ich unendlich dankbar!“, sagt Susanne und strahlt dabei ... Denn in Kürze geht es tatsächlich los mit der eigenen Augenarztpraxis in Kiel. Und das an einem sehr traditionsreichen, beliebten Ort, der vielen Kielerinnen und Kielern allzu gut bekannt ist als das ehemalige Restaurant „Quam“ in der Düppelstraße 60. Dinge ändern sich und gutes Neues passiert. Eben diesen Räumlichkeiten

haucht Susanne demnächst neues Leben ein, mit ihrer besonderen Kombination aus Naturheilkunde und Schulmedizin. „Einen wesentlichen Fokus werde ich in meiner Praxis auf Kinder legen. Sie liegen mir sehr am Herzen, da ich selbst leidenschaftliche Mutter bin. Kinder sind die Zukunft und am besten achtet man schon im Kindesalter auf die Augen-Gesundheit.“ Gutes Sehen für ein gutes Leben. „Ich freue mich darauf, mir Zeit für meine kleinen und großen Patient\*innen nehmen zu können.“ Und Susanne wäre nicht Susanne, hätte sie nicht noch ein weiteres Highlight in ihren zukünftigen Praxisräumen in petto. „Ich werde regelmäßig Veranstaltungen anbieten, rund um Gesundheit, Vorsorge und Lifestyle und auch gerne mit euch gemeinsam über den Teller rand blicken.“ Der Umbau vom Restaurant in die Augenarztpraxis hat bereits begonnen. Die Kieler\*innen können sich also auf eine neue, privat geführte Augenarztpraxis freuen – keine gewöhnliche, sondern eine Praxis, von der jeder sagen wird: „Augenblick mal!“ Wer mehr zur ganzheitlichen Augengesundheit und der neuen Praxis erfahren möchte, kann online alle Fortschritte rund um den Umbau und die Eröffnung erfahren.

**Augenarztpraxis Augenblickmal Dr. Fabel**  
**Privatpraxis und Selbstzahler**  
**Düppelstraße 60, Kiel**  
**Telefon: 0431 / 16 08 56 92**  
**praxis@augenblickmaldrfabel.com**  
**www.augenblickmaldrfabel.com**



Aus dem ehemaligen Restaurant Quam wird die Augenarztpraxis Augenblickmal Dr. Fabel



Hier entsteht der Wartebereich – der Kronleuchter bekommt auch eine neue Farbe



Dr. Susanne Fabel träumt sich schon in ihre neue Praxis

## ALLEINERZIEHEND, VOLLZEITJOB &amp; SELBSTSTÄNDIGKEIT

## WIE GEHT DAS?

*Isabella Woitschach ist Mutter einer 9-jährigen Tochter, arbeitet als Employer Branding Managerin in Vollzeit und gibt von Mai bis Oktober Stand-up-Paddling-Kurse in ihrer Surfschule SUPflow. Uns hat sie erzählt, wie das alles klappt ...*

## ARBEITGEBER\*INNENWAHL

„Als ich nach der Elternzeit wieder einstieg, war das sehr frustrierend. Gehalts-technisch hatte mich die Entscheidung, ein Kind zu kriegen, um Jahre zurückgeworfen. Für mich war klar, ich brauche **finanzielle Sicherheit** durch Vollzeit und **flexible Arbeitsbedingungen** durch Gleitzeit – also her mit einem neuen Arbeitgeber! Ich habe meinen Traumarbeitgeber gefunden, arbeite jetzt im öffentlichen Dienst und mehr Flexibilität geht nicht. Meine Tochter steht immer an erster Stelle und gleichzeitig kann ich mich beruflich weiterentwickeln. Ich arbeite mal abends, bin in meiner Terminlegung frei und kann meine Tochter immer von der Schule abholen. Überlegt euch genau, was ihr braucht, was ihr leisten könnt und wohin eure Reise gehen soll.“

## ORGANISATION

„Die Frage, wie ich das alles schaffe, ist mir oft unangenehm. Denn ich weiß, dass jede Mutter zig Bälle jongliert und einen großartigen Job macht. Eine Antwort gibt es dennoch: **Organisation** ist alles! Ich arbeite aktiv mit meinem Job-Kalender, setze mir Blocker, mache frühzeitig Urlaubsplanung, baue darauf meine SUP-Kurse auf und verzere meine Wände mit To-do-Listen – und vieles habe ich zusätzlich im Kopf.“



Mein Tipp: Findet heraus, wie ihr euch am besten organisieren könnt. Papier- oder Digital-Kalender? Welche Faktoren müssen geplant werden? Was muss dafür berücksichtigt werden? Welche Termine stehen an? Plant das Jahr vor: Beachtet Ferien, setzt Blocker für Nachmittagsaktivitäten, plant monatsweise. Überlegt rechtzeitig, für welche Termine Unterstützung (zum Beispiel Babysitter\*in) gebraucht wird.“

## VERNETZUNG

„Das A und O: **Hilfe annehmen**. Man möchte niemandem zur Last fallen, denn ob man sich je revanchieren kann, ist fraglich. Ich habe mich auch oft schon verplant und musste dann auf etwas verzichten. Daher ganz wichtig: Macht Fehler – aber lernt daraus! Greift einander unter die Arme, wenn es ums Abholen oder Bringen geht. Sucht euch eine\*n tolle\*n Babysitter\*in. Bewegt euch in einem Freundeskreis, der euch unterstützt – und lernt, das anzunehmen. Baut euch ein Netzwerk auf, dem ihr vertraut und das euch supportet.“

## SELFCARE

„Denkt auch an euch. Denn ohne euch geht gar nichts. Es wichtig, dass ihr euch um euch selbst kümmert. Ob Auspowern beim Sport, ein langer Spaziergang, ein leckeres Essen oder ein Wein mit einer lieben Freundin. **Nehmt euch, was ihr braucht!** Selfcare sollte ebenfalls bei eurer Planung

berücksichtigt werden, denn bei all der Alltagsaction müssen auch eure Akkus wieder aufgeladen werden.“

## FINANZEN

„Für sich selbst zu sorgen, bedeutet auch, seine Finanzen im Blick zu haben. Auch hier lautet mein Tipp, sich als Basis einen **Überblick über Ausgaben und Einnahmen** zu verschaffen. Dann gehts ans Finetuning. Budgets anzulegen, Versicherungen checken und optimieren, Haushaltsbuch führen. Ich starte im März eine Masterclass, bei der Finanzthemen für Frauen greifbarer gemacht werden. Ich möchte verstehen, wie ich richtig vorsorge und wie ich mich im Alltag finanziell besser aufstelle. Hier ist für mich ebenfalls wichtig, sich ein Netzwerk aufzubauen. Gerade im Job habe ich gelernt, dass man nicht überall Expert\*in sein kann – aber ihr könnt diese jederzeit hinzuziehen.“

## BAUCHGEFÜHL

„Mein finaler und vielleicht wichtigster Tipp: Hört immer auf euer **Bauchgefühl**, **tauscht euch mit anderen aus** und entscheidet für euch selbst, was ihr wie tun wollt! Für einen Austausch schreibt mir gern bei Instagram: @straciatellaisabella! Niemand ist alleine ... Und für euren persönlichen Selfcare-Moment könnt ihr ab Mai Meerzeit mit mir und [www.supflow.de](http://www.supflow.de) genießen!“

NIC HASSE

# FREI LEBEN & SELBSTSTÄNDIG ARBEITEN

Klingt zu schön, um wahr zu sein? Für Nic und ihr Team von der Webdesign Agentur nice\* nicht. nice\* erarbeitet gemeinsam mit euch eure individuelle Website, sorgt für die technische und inhaltliche Umsetzung und optimiert so eure Sichtbarkeit im Netz. Aktuell reist Nic jedoch mit ihrem Mann durch Asien, besucht Bali und Australien, lebt in Tasmanien auf einer Farm – und das alles, weil sie in ihrem Job selbst bestimmt, was sie wann und wo tut.

2018 machte sich die quirlige Blondine selbstständig, nachdem sie in ihrem alten Job nicht mehr happy war. „Ich achte sehr auf Werte und konnte diese dort einfach nicht mehr sehen.“ Kurzerhand kündigte sie ihren Job, sammelte ihr Ersparnis und startete eine Reise, die noch heute andauert: Eine Reise zu sich selbst und dem, wofür Nic einsteht. Nach zwei Monaten kehrte sie (zumindest physisch) zurück und machte sich als Solopreneurin selbstständig. Mit ihrem Können und Wissen, mit Initiative und dem Glauben an sich selbst, mit Herz und Leidenschaft arbeitet sie heute in ihrem eigenen Unternehmen mit einem tollen Team zusammen. Geplant war dieser Weg nicht, aber Nic ist froh, ihn gegangen zu sein, denn heute ist sie erfüllter denn je. Und sie weiß: „Alles kommt, wie es kommen soll.“ Mehr Infos zu Agentur und Angebot findet ihr unter [www.itsnice.online](http://www.itsnice.online) oder bei Instagram: @nice.webdesignagentur.



Nic lässt sich gerne an den schönsten Orten auf der Welt durch verschiedene Lebensmodelle inspirieren

DORIS HELDT

# IDEEN AUCH MUTIG UMSETZEN

Doris Heldt ist selbstständig mit ihrer Maklerfirma Immobilien HELDT. In der Branche gilt sie als Geheimtipp, denn sie geht ungewöhnliche Wege, um Immobilien engagiert zu vermarkten. Sie macht sich ständig Gedanken, was ihren Kund\*innen gefallen oder helfen könnte. Ihr Antrieb ist, es den Kund\*innen so angenehm wie möglich zu machen. Da ihr immer wieder dieselben Fragen gestellt wurden, hat sie kurzerhand auf dem YouTube-Kanal von Immobilien HELDT eine Filmreihe veröffentlicht, in der sie kurz und knapp das Fach-Chinesisch des Immobilienkaufvertrags und andere Immobilien-Begriffe

erklärt. Als echtes Nordlicht ist dieses Immobilien-Lexikon op Plattdütsch. Die zweite große Filmserie wurde mit Sketchnotes animiert. Den Mut zu alledem hat sie, da bei ihr Output zählt, denn für sie ist „Haben besser als Brauchen“. Auf ihrem YouTube-Kanal finden sich neben dem Imagefilm, Führungen durch die Immobilien und 360°-Virtual Reality-Rundgänge durch die offerierten Objekte, die Betrachter\*innen während des Abspielens zu allen Richtungen bewegen können. „Seit im letzten Jahr die Zinsen stiegen und die Banken die Hürden bei Darlehen höher legten, habe ich mit meiner Finanzierungsmaklerin manchen Verkauf realisiert, der bereits tränenreich abgesagt wurde. Aktuell ist also auch im Finanzbereich Kreativität gefragt“, sagt Doris Heldt. Den Schwung bemerkt man schon auf der Homepage: Animiert und mit Sketchnotes ist sie erfrischend anders und einfach sympathisch, wie so vieles bei der #lieblingsmaklerin und #drohnenpilotin. Mehr unter [www.HELDT.immo](http://www.HELDT.immo).



nice\*

Webdesign Agentur mit ♥



„Online Marketing zu ignorieren ist wie ein Geschäft zu eröffnen, es aber niemandem zu sagen!“  
- CEO, Ute Nicola Hasse

Suchst du eine Webdesign Agentur, die dir individuelle und professionelle Lösungen bietet? Dann bist du bei nice\* genau richtig! Wir gestalten Websites, die nicht nur nice\*, sondern auch funktional und effektiv sind.



Mit unserem Know-How in Social Media Marketing erwecken wir deine Marke zum Leben. Dabei steht bei uns der Mensch im Mittelpunkt - denn nur so können wir individuell auf deine Bedürfnisse eingehen.

Lass dein Online Business mit uns aufblühen!

individuell, menschlich, einfach nice\*



Wie kannst du mit uns in Kontakt treten?



Einfach den QR-Code scannen und du erhältst alle Kontaktdaten!  
[www.itsnice.online](http://www.itsnice.online)

SCAN MICH!



# Bunte OSTERSEITEN

*Hört, es tönt von überall her:  
Es ostert sehr!*

*Na gut, das mit dem Reimen lassen wir, aber auf Ostern freuen wir uns trotzdem. Mit den besten Ausflugstipps, schönen Dekoideen und leckeren Rezepten.*



## EIER FÄRBEN? KLAR! ABER IN GRÜN!

*Kunterbunte Ostereier machen einfach Spaß, so viel steht fest. Aber noch schöner ist es doch, dabei auch noch auf pflanzliche Farben zu setzen. Umweltschädlichen Chemikalien haben so keine Chance.*

### Pflanzen & Farben:

- Karottenschalen
- Rote Zwiebeln (Schalen)
- TK Spinat
- getrockneter Rooibostee
- Frische Petersilie

### So gehts:

Wichtig ist es, die Eier zunächst mit Essig ordentlich abzureiben, damit Verschmutzungen gelöst werden. Dann wird der Farbsud vorbereitet. Auf einen Liter Wasser kommt ungefähr 300 Gramm Gemüse und bei den Kräutern oder bei Tee mindestens 50 Gramm. Den Farbsud aufkochen und für circa fünf Minuten bei niedriger Temperatur weiterköcheln lassen. Gemüse und Gewürze absieben und die Eier dann in den Farbsud geben. Wer es intensiver will, nimmt den Topf mitsamt den Eiern vom Herd und lässt sie noch einige Zeit darin liegen. Wir wünschen viel Spaß!

**TIPP:**  
Je heller das Ei, desto satter nimmt es die Farbe an!



# EINE WELT VOLLER OSTEREIER

Einen Hauch von Frühling und die Vorfreude auf das Osterfest erwarten euch bei einem Besuch des Ostermarkts auf dem **Hof Ansgarius**. 20 Ausstellerinnen präsentieren ihre kostbaren und aufwendigen Kunstwerke, die mit unterschiedlichen Techniken gestaltet wurden. Besonders originell sind die mit Kräutern, Farbhölzern und Blättern umwickelten Eier. Im kochenden Wasser verändern sie die Farbe. Das Team vom Hof Ansgarius verwöhnt die Gäste mit leckeren Frühlingseintöpfen und selbst gebackenen Kuchen, Torten und Waffeln. Werdet selbst kreativ und bindet einen Efeukranz oder Osternest für eure Dekoration zu Hause. Weitere Infos unter [www.hofangarius.de](http://www.hofangarius.de).

**11. + 12. März**  
**Hof Ansgarius**  
**Willenscharen**



## GROSSER TRAVENTHALER OSTERMARKT

Wenn der Osterhase das historische Landgestüt besucht, steht der Frühling vor der Tür. Auf dem Gestüt stellen wieder viele



Kunsthändler\*innen ihr anspruchsvolles Angebot aus, wie zum Beispiel Deko für Haus und Garten, ungewöhnlichen Osterschmuck, Mode oder Pflanzen. Die Kinder haben ihren Spaß mit der Kinder-eisenbahn und dem Ponyreiten in der historischen Reithalle. Der Osterhase verteilt an beiden Tagen Süßigkeiten mit dem Eier-Lama. Der Markt ist an beiden Tagen von 10 bis 18 Uhr geöffnet, der Eintritt beträgt 6 Euro, Kinder bis 12 Jahre haben freien Eintritt. Mehr Infos unter [www.landgestuet-traventhal.de](http://www.landgestuet-traventhal.de).

**25. + 26. März, 10-18 Uhr • Landgestüt Traventhal**

## AK Touristik

Die schönsten Tagesfahrten



- 19.03. **Krokusblüte in Husum**  
inkl. Stadtführung und Freizeit € 47,-
- 15.04. **Eidersperrwerk & St. Peter Ording**  
inkl. Rundfahrt Eiderstedt, Husum € 47,-
- 17.04. **Sylt per Schiff & Zug**  
inkl. Busfahrt, Inselführung, Autozug € 75,-
- 18.04. **Bremerhaven - Klimahaus**  
inkl. Eintritt/Führung € 62,-  
oder **Deutsches Auswandererhaus**  
inkl. Eintritt/Führung € 59,-
- 19.04. **Lübeck zu Wasser und zu Land**  
inkl. Führung & Mittag € 76,-
- 25.04. **Flensburg & das Flensburger**  
inkl. Stadt- & Brauereiführung € 65,-
- 28.04. **Apfelblüte im Alten Land**  
inkl. Stade, Obsthof, Mittag/Kaffee € 83,-
- 29.04. **Odense & Hans Christian Andersen**  
inkl. Stadtführung/Museum € 75,-
- 30.04. **Emil Nolde in Seebüll**  
inkl. Führung, Freizeit Husum, Kaffee € 59,-
- 01.05. **Wundervolles Aarhus**  
inkl. Stadtrundfahrt & Freizeit € 57,-
- 17.05. **Kappeln & die Schlei zur Rapsblüte**  
inkl. Stadtführung, Kaffeegedeck € 65,-
- 19.05. **Spargelessen & „Wilde Erika“**  
in der Lüneburger Heide € 74,-
- 21.05. **Miniatur Wunderwelt in Hamburg**  
inkl. Busfahrt & Eintritt € 58,-
- 22.05. **Konzert Elbphilharmonie Hamburg,**  
„Herkules“ von G.F. Händel, PK 2 € 92,-
- 23.05. **Hallig Hooge mit Schifffahrt,**  
Kutschfahrt & Sturmflutkino € 82,-
- 06.06. **Klützer Winkel & „De Lütt Kaffeebrenner“**  
inkl. Bahnfahrt, Schloss Bothmer,  
Freizeit Ostseebad Boltenhagen € 49,-
- 10.06. **Matjeswochen in Glückstadt**  
inkl. Elbschifffahrt via Blankenese € 82,-
- 11.06. **Konzert Elbphilharmonie Hamburg**  
„Marienvesper“ von Monteverdi, PK 2 € 75,-
- 11.06. **Friedrichstadt mit Grachtenfahrt**  
inkl. Rundgang, Mittagessen, Kaffee € 85,-
- 13.06. **Wakenitz-Schifffahrt & Ratzeburg**  
inkl. Schifffahrt, Mittagessen, Freizeit € 72,-
- 14.06. **Künstlerdorf Worpswede & Moorexpress**  
inkl. Ortsführung, Mittagessen € 91,-
- 16.06. **Kühlungsborn & die Mollie**  
inkl. Bahnfahrt Mollie, Kühlungsborn € 49,-
- 21.06. **Kopenhagen**  
inkl. Busfahrt und Freizeit € 69,-

Inkl. Busfahrt ab Kiel Wellsee/Betriebsgelände  
oder ZOB/Gablenzbrücke. Weitere schöne  
Ausflugsfahrten finden Sie in unserem  
Tagesfahrten-Programm.

AK Touristik GmbH · Marie-Curie-Str. 14 · 24145 Kiel  
Telefon 0431 / 777 000 · [www.ak-touristik.de](http://www.ak-touristik.de)



**LANDGESTÜT TRAVENTHAL**

**GROSSER OSTERMARKT**

**25. + 26. März**

Osterhase, Live-Musik, Ponyreiten

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

HISTORISCHER HENGSTSAAL

**HOF ANSGARIUS**  
\* Café \* Saal \* Ausstellung \* Forst

**1. OSTEREIEMARKT**  
11. / 12.03.2023 11-17 Uhr  
Ausstellung - Vorführung - Verkauf

So. 9. April Osterbrunch 10-13 Uhr

Cafézeit: Sonn- + Feiertags 13-18 Uhr

Fam. Fölster - Am Wallberg 2 - 24616 Willenscharen  
Tel. 04324 1070 [www.hofangarius.de](http://www.hofangarius.de)

## OSTERBRUNCH UND „FISCHMARKT“ IM HOTEL BIRKE

Fangfrischer Fisch, ein ausgiebiger Osterbrunch und festliche Menüs: An den Osterfeiertagen lädt das Hotel Birke zu genussvollen Stunden ein. Los gehts mit dem „Fischmarkt“ an Karfreitag. Hier können Gäste ihren Fisch am Eisbuffet auswählen und sich bei der Zubereitung in der offenen Küche vielleicht noch den einen oder anderen Trick abgucken. Am Ostersonntag veranstaltet das „Birke“ von 11 bis 14 Uhr einen festlichen Osterbrunch im Traditionshaus Waldesruh – und im Restaurant „Fischers Fritz“ serviert das Küchenteam an den Feiertagen verschiedene feinheimische Ostermenüs. Reservierungen unter Tel.: 0431 / 533 14 35, [info@hotel-birke.de](mailto:info@hotel-birke.de) oder über die Homepage. Für passende Kulinarik auf der eigenen Veranstaltung sorgt übrigens das Birke-Catering. [www.hotel-birke.de](http://www.hotel-birke.de). **Hotel Birke, Martenshofweg 2-8, Kiel Tel.: 0431 / 533 14 35 [www.hotel-birke.de](http://www.hotel-birke.de)**



## DER NEUE SYLT FRÄULEIN INSELGUIDE IST DA

Pünktlich zum Frühlingsanfang hat das Sylt Fräulein Finja ihre besten Tipps für die wunderschöne Nordseeinsel in ihrem neuen Inselguide festgehalten. Von Aktivitäten in der Natur über Tipps für Gastronomie und Shopping bis hin zu den spannendsten Eventhighlights – Finja verrät euch, wie euer Frühling auf Sylt unvergesslich wird.

Der Inselguide im praktischen Taschenformat ist gratis und ihr erhaltet ihn ab dem 2. März an den Sylter

Tourist-Informationen sowie in vielen Restaurants und Geschäften auf der Insel. Doch auch wer gerade nicht auf Sylt unterwegs ist, geht natürlich nicht leer aus: Ladet den Guide einfach online unter [www.syltfräulein.de/inselfguides](http://www.syltfräulein.de/inselfguides) herunter. Und auch in unserem Kieler Büro am Exerzierplatz 3 erhaltet ihr ihn – also kommt vorbei und holt euch euer Exemplar ab! Wir freuen uns auf euren Besuch und wünschen viel Freude beim Lesen und Entdecken!



**GRATIS**  
Online, auf Sylt  
und bei uns  
am Exer  
erhältlich

## KLEINER AUFWAND, GROSSES ERGEBNIS OSTERZOPF



### Ihr braucht:

- 200 ml Milch
- 1 TL Salz
- 45 ml Wasser
- 2 EL Butter
- 1 Ei
- 450 g Mehl
- 2 EL Zucker
- 1 Päckchen Trockenhefe
- Zimt-Zucker-Mischung zum Bestreuen

### So gehts:

1. Die Zutaten in der oben beschriebenen Reihenfolge zu einem Teig verkneten und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Umfang ungefähr verdoppelt hat.

2. Teig in zwei Portionen teilen und diese jeweils in weitere drei Teile trennen, evtl. noch mit etwas Mehl verkneten. Sechs lange Stränge formen und jeweils drei Stränge zu einem Zopf flechten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.

3. Auf den Zöpfen ein paar Butterflocken verteilen und die Zöpfe mit der Zimt-Zucker-Mischung (oder Hagelzucker) bestreuen.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 170°Grad etwa 40 Minuten bis zur gewünschten Bräunung backen. Auskühlen lassen und genießen.



# Misch Dich ein!

INTERNATIONALE WOCHEN

**GEGEN RASSISMUS**

20. März – 02. April '23

Veranstaltungsreihe in Schleswig-Holstein

#IWgR

[www.ldz-sh.de](http://www.ldz-sh.de)



Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

**LDZ.SH**  
Landesdemokratiezentrum  
Schleswig-Holstein

**LPR**  
LANDESPRÄVENTIONSRAT  
SCHLESWIG-HOLSTEIN

**SH**  
Schleswig-Holstein  
Ministerium für Inneres,  
Kommunales,  
Wohnen und Sport

# EIN FAMILIENAUSFLUG NACH NEUMÜNSTER



*Tierliebhaber\*innen, Wasserratten und Museumsfans aufgepasst: In Kooperation mit der DB Regio Schleswig-Holstein zeigt euch das Team Förde Fräulein die besten Adressen in Neumünster für einen richtig tollen Ausflug mit der ganzen Familie.*

## DAS ABENTEUER EISENBAHN

Gemeinsam mit Familie Zahnow haben wir Neumünster unsicher gemacht, um für euch die besten Tipps für einen richtig schönen Familienausflug zu sammeln. Für die Anreise empfehlen wir euch die Fahrt mit der Bahn, denn so eine Zugfahrt ist nicht nur einfach und entspannt, sondern auch ein aufregendes Abenteuer für die Kids. In der App DB Navigator und unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) bekommt ihr ganz bequem alle Infos zu den Tickets und Zugverbindungen. Wer Glück hat, ergattert einen Viererplatz mit Tisch und kann dort mitgebrachte Spiele spielen, ein schönes Bild malen oder auch einfach nur aus dem Fenster schauen. Vielleicht entdeckt ihr dabei ja sogar das ein oder andere Tier. Ganz egal, ob Kühe, Pferde oder Rehe – sie alle geben schon mal einen kleinen Vorgeschmack auf das, was gleich noch folgt ...



Mathilda, Jakob, Natalie und Frederik (v. l.) sind bereit für ihr tierisches Abenteuer in Neumünster



Das Futter für die Tiere im Streichelgehege erhält ihr an der Kasse des Tierparks



Ritt auf dem Bronze-Wildschwein – Mathilda und Jakob sind nicht nur Fans von den realen Tieren

## TIPP 1: TIERPARK NEUMÜNSTER

Unser erster Tipp liegt zwar ein kleines Stück vom Bahnhof entfernt, doch keine Sorge: Zweimal die Stunde bringen euch Busse vom Bahnhof zum Tierpark Neumünster. Dazu nehmt ihr am Hauptbahnhof die Buslinie 4, bis ihr die Station „Tierpark“ erreicht. Dort angekommen, erwarten euch über 700 Tiere aus rund 85 verschiedenen Tierarten. Schon beim Betreten des Parks bekommen Frederik, Mathilda und Jakob ganz große Augen und sind voller Vorfreude. Gemütlich schlendern wir durch die riesigen Parkanlagen, stets auf der Lauer nach Fellnasen, Wasserwesen und Co. „Zu den Pinguinen gehts da lang“, ruft Mathilda plötzlich. „Und da vorne sind Seehunde“, ergänzt Jacob aufgeregt. Das absolute Highlight erwartet uns im Streichelgehege, wo wir mit ein paar Ziegen und Schafen auf Tuchfühlung gehen dürfen. Die Frechdachse haben es auf unser Tierfutter abgesehen und fressen uns wortwörtlich aus der Hand. Wie aufregend!

## TIPP 2: BAD AM STADTWALD

Die Anfahrt zum Tipp Nummer 2 sieht ganz ähnlich aus wie die zum ersten Tipp. Auch hier fahrt ihr am besten mit dem Bus (ebenfalls der Linie 4), allerdings steigt ihr schon ein paar Stationen früher aus, genauer gesagt an der Haltestelle „Bad am Stadtwald“. Der Name verrät schon, dass es jetzt nass wird: Auf ins Schwimmbad! Das Schöne ist, dass hier Kids jeden Alters auf ihre Kosten kommen. Im Sportbecken ziehen Schwimmer\*innen ihre Bahnen und in der 90 Meter langen Wasser-rutsche düsen Adrenalinjunkies mit Vollgas in die Fluten. Vielleicht seid ihr ja auch mutig genug, um einen Sprung vom 1-, 3- oder sogar 5-Meter-Turm zu wagen. Klingt gut, oder? Die ganz Kleinen dürfen in ihrem ganz eigenen Reich planschen: dem wohlfig-warmen Kinderbecken. Im Sommer, wenn das zugehörige Freibad seine Tore öffnet, wartet dank Wellenrutsche und Splash-Park mit Wasserfontänen sogar noch mehr Badespaß auf euch! Bereit für eine actionreiche Abkühlung?



Im Kinderbecken warten der Waldgeist SWeN Knolle und sein Freund der Frosch darauf, gemeinsam mit euch zu planschen



### TIPP 3: TEXTILMUSEUM TUCH + TECHNIK

Entscheidet ihr euch für unseren dritten Tipp, so ist kein Bus nötig – vom Bahnhof Neumünster sind es keine 10 Minuten zu Fuß zum Textilmuseum Tuch + Technik. Hier könnt ihr eine spannende Zeitreise durch fast 2.000 Jahre Geschichte machen und spannende Ausstellungsstücke rund um Textilherstellung, die Stadt Neumünster und seine Menschen entdecken – und das sogar auf ganz interaktive Weise. An verschiedenen Medienstationen laufen historische Lehrfilme und Interviews mit Neu-

münsteraner Textilarbeiter\*innen. Sogar Anfassen ist hier und da erlaubt: Versucht euch unbedingt an den Webstühlen und Laborexperimenten als Weberei-Profis. Für echte Entdecker\*innen ist die Museumsralley für Kids genau das richtige! Dabei entdeckt ihr die Ausstellung auf eigene Faust und beantwortet während eures Streifzugs durch das Museum an vielen Mitmach-Stationen spannende Rätsel. Ob ihr sie wohl alle lösen könnt?



Habt ihr so einen Webrahmen schon mal aus der Nähe betrachtet?



Bei den Führungen durch die Ausstellung werden sogar verschiedene Maschinen vorgeführt

Na, was hier wohl entsteht?

### AUF NACH NEUMÜNSTER

Na, hättet ihr gedacht, dass Neumünster so ein tolles Ausflugsziel sein kann? Wir geben zu: Obwohl die Stadt nur einen Katzensprung von Kiel entfernt liegt und mit den Zügen der DB Regio Schleswig-Holstein so fix zu erreichen ist, hatten wir die Stadt bisher gar nicht so sehr auf dem Schirm. Aber: Wir sind froh, dass wir nun doch einmal genauer hingeschaut haben, denn besonders für Familien gibt es hier ganz schön viel zu entdecken. Mit unseren Tipps habt ihr nun drei tolle neue Ziele auf eurer Bucket-List und der nächste Familienausflug inklusive aufregender Bahnfahrt kann kommen!

#### MIT DB REGIO VON KIEL NACH NEUMÜNSTER

##### VERBINDUNG

**Züge:** RE 7 und RE 70 **Takt:** 2x pro Stunde  
**Fahrtzeit:** ca. 20 Minuten

Eure Verbindung und euer Ticket findet ihr in der App DB Navigator oder auf [www.bahn.de](http://www.bahn.de).



Familie Zahnow hatte viel Spaß auf ihrem Familienausflug. Seid ihr auch bereit für jede Menge Abenteuer in Neumünster?

# R.SH ZAHLT IHRE RECHNUNG

... UND IHRE WÜNSCHE!



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

**RSH**  
RADIO SCHLESWIG-HOLSTEIN

# STADTGESCHEHEN

*Piraten in der Innenstadt, interkulturelle Wochen  
und eine Rettungsaktion für Kiels Biervielfalt –  
lest hier, was die Förde diesen Monat bewegt!*



# ASMUS BREMER ERWACHT ZUM LEBEN

*Ein traditionelles Fest vom Mittelalter bis in die Moderne:  
Der Kieler Umschlag steht in den Startlöchern!*



On Donnerstag, den 2. März, bis Sonntag, den 5. März, zeigen sich prächtig gekleidete Handelsleute und es ertönen mittelalterliche Klänge längst vergangener Zeiten wieder in der Kieler Innenstadt. Es warten bunt gemischte Programmtage sowie eine Sonntagsöffnung der Geschäfte auf alle Besucher\*innen. Nach Pandemie geprägten Jahren erstrahlt der Kieler Umschlag in diesem Jahr wieder in vollem Glanz.

Am Donnerstag öffnen um 11 Uhr die Stände des ältesten Kieler Volksfestes in der Innenstadt ihre Pforten. Der traditionelle Mittelaltermarkt führt die Besucher\*innen zurück in das 15. Jahrhundert, in die Zeit der Anfänge des Kieler Umschlags. Für eine passende Kulisse sorgen liebevoll dekorierte Stände mit einer großen Auswahl an historischen Speisen und Waren. Auf dem Asmus-Bremer-Platz erwartet die Gäste ein Freibeuterdorf mit Piratenschauspiel um die Gruppe „Klar zum Entern“. Märchengeschichten von Octavia Kliemt ergänzen das

Programm für Klein und Groß. Der Holstenplatz bietet eine Bühne für modernes und altertümliches Handwerk sowie Feuerkunst, Tanz und handgemachte Musik.

## BUNTES SPEKTAKEL

Traditioneller Auftakt der Veranstaltung ist das Wecken des Kieler Altbürgermeisters Asmus Bremer und seiner Frau am Donnerstag vor dem Stadtmuseum Warleberger Hof. Treffpunkt ist um 16.30 Uhr auf dem Holstenplatz. Musikalisch unterstützt durch den Spielmannszug Neumünster sind alle Besucher\*innen herzlich eingeladen, sich dem Umzug zum Museum anzuschließen und dem Spektakel zu folgen. Mit Unterstützung des Stadtpräsidenten wird anschließend des „Bürgermeister sin Büx“ am Alten Markt gehisst und mit der Übergabe des Kerbholzes der Umschlag offiziell eröffnet! Dazu gibt es Freibier von der Kieler Brauerei. Bunt und lustig geht es weiter mit dem feierlichen Rathausempfang am

Freitag um 13 Uhr, bei dem sich alle Umschlagstruppen ein Stelldichein geben. Am Sonntagabend gegen 18 Uhr übergibt Asmus Bremer nach einer anstrengenden Viertages-Regentschaft die Amtsgeschäfte zurück an die Kieler Stadtrepräsentanten und wird mit einem Umzug wieder in den Warleberger Hof zu Bett gebracht.

**Im Zuge von ICH FÜHL MICH KIEL öffnen am Sonntag, den 5. März nicht nur Geschäfte in der Kieler Innenstadt, sondern auch die Holtenauer, der CITTI-PARK, IKEA, Möbel Höffner, Karstadt, Famila Wik, der Holstentörn und der Sophienhof von 13 bis 18 Uhr ihre Türen für Shoppingbegeisterte. Das gesamte Programm des Kieler Umschlags 2023 ist auf [www.kiel-sailing-city.de/umschlag](http://www.kiel-sailing-city.de/umschlag) zu finden.**



Brewcomer-Mitarbeiter Björn beantwortet all eure Fragen zum Thema Craftbier

# RETTE KIELS BIERVERVIELFALT

*Seit fast zehn Jahren bringen die Jungs von Brewcomer regionales Bier aus Schleswig-Holstein an die Leute, die Wert auf einzigartigen Geschmack aus der Region legen. , Nun benötigt das Unternehmen eure Hilfe.*

**B**ier ist eines der beliebtesten Getränke – auch in Kiel! Hier lebt Lars Müller seine Leidenschaft für charakterstarke Biere aus, indem er diese mit vielen weiteren Fans teilt. Hochwertige, liebevoll gebraute und neue Biere abseits vom Mainstream anzubieten – dieser Mission hat er sich verschrieben und bietet seit einigen Jahren wahre Delikatessen im Irrgarten der Hopfenkaltshalen in dem Ladengeschäft in der Stiftstraße/ Ecke Jungfernstieg an. Hier findest du ein umfangreiches Biersortiment von leckeren Craft-Bieren, die sich natürlich super als

Geschenk auf Parties, Geburtstag oder zum Hochzeitstag der Großmutter eignen. Ebenfalls an Bord sind Frank Schnabel, Maximilian Schay und Jonas Stolzke (beide my Boo & Küstenrad) sowie Christoph Haß (Possehl Gruppe Lübeck).

## ERLESENE BIERE ZUM TESTEN

Wer noch neu auf dem Gebiet der Craft-Biere und noch etwas unsicher im Fahrwasser der vollmundigen Kaltgetränke ist, dem steht das Team von Brewcomer beratend zur Seite, um das passende Produkt zu finden. Oder du findest es einfach selbst heraus:



Frank Schnabel, Maximilian Schay (vorne), Lars Müller, Christoph Hass und Jonas Stolzke (v. l.) suchen dich!



In dem Ladengeschäft in der Ecke Stiftstraße/Jungfernstieg kommen Craftbier-Fans auf ihre Kosten



Hier geben die Craftbier-Experten ihre Empfehlungen ab



Probiert euch bei einem Tasting durch die Welt der regionalen Craftbiere



Die Bier-Experten vermitteln dir das Wissen rund um die jeweiligen Bierstile. Dabei sind sie nie um eine amüsante Anekdote zu den Brauereien verlegen. Das vielfältige Bier-Universum hält jede Menge spannende Geschichte bereit. An einem Tasting-Abend kommst du in den Genuss, sechs verschiedene Biersorten unterschiedlicher Stile zu probieren. Dabei werden Brot zum Neutralisieren gereicht und selbstverständlich Wasser für zwischendurch. Ein so genanntes Pairing kombinier hingegen zehn verschiedene Biere mit feinen Fingerfood-Variationen. Eine Gruppengröße von maximal zwölf Personen wäre ideal, damit hier jeder in geselliger Runde auf seine Kosten kommt. Diese liegen übrigens bei 45 Euro pro Person. So kann das nächste Firmenevent gefeiert werden oder ihr startet an einem Freitagabend mit der Vielfalt der Biere ins Wochenende.

## VIELFALT DER BIERE GENIEßEN

Diese Solidaritätsaktionen sollen dabei helfen, die wertvolle Idee von Brewcomer in Kiel zu unterstützen und so regionale Produkte in den privaten Haushalten einkehren zu lassen. „Uns geht es darum, den Kern der Marke zu erhalten, um damit unseren Kundinnen und Kunden weiterhin die

Vielfalt der regionalen Produkte anzubieten“, sagt Maximilian Schay, Gesellschafter von Brewcomer. Darüber hinaus erhalten Bierfreunde in ganz Deutschland bald wieder mit der Members Club- Mitgliedschaft regelmäßig besonders spannende und immer neue Sorten direkt ins Haus geliefert. Außerdem findet ihr in dem vollwertigen Onlineshop das riesige Angebot: Von Urstrom aus Flensburg bis zum Anders Ale aus Lübeck – es gibt keinen edlen Tropfen aus der Region, den ihr hier nicht findet und unbedingt probieren solltet. Freie Termine für ein Testing findest du auf der Homepage von Brewcomer unter [www.brewcomer.com](http://www.brewcomer.com).

### WERDE TEIL VON BREWCOMER

**Aktuell sucht das Team einen weiteren Geschäftsführer! Du identifizierst dich zu 100 Prozent mit Carftbier, kennst dich mit den Feinheiten der Braukunst etwas aus? Marketing ist kein Fremdwort und du hast Lust, dich in das Unternehmen produktiv einzubringen? Dann melde dich bei Brewcomer und werde Teil von Kiels einzigartiger Biervielfalt.**

# RGB

**Farbenfrohe Präsentation in Holtenau vom 2. März bis zum 31. Mai.**

Rot, Grün, Blau – diese drei Farben haben ein Jahr lang die Kieler Fotosproten bei ihrem gemeinsamen Hobby begleitet. Nun haben acht ambitionierte Fotograf\*innen des Fotoclubs (Bianca Grossheim, Gesine Naujoks, Anja Rother, Cornelia Wettich, Joachim Liedtke sowie Burkhard Stünitz) zusammen eine Ausstellung gestaltet, auf die sich die Besucher\*innen sehr freuen dürfen. So verschieden die Mitglieder – so unterschiedlich die Herangehensweise – so vielfältig die Gestaltung: Eine farbenfrohe Präsentation ist mit der Schau „RGB“ entstanden, die im Evangelischen Gemeindehaus Holtenau (Kastanienallee 18) vom 2. März bis zum 31. Mai präsentiert wird. Die Vernissage zu der Schau findet am 1. März um 18 Uhr statt, das Gemeindehaus ist montags bis freitags jeweils von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Unter [www.fotosproten.de](http://www.fotosproten.de) gibt es weitere Infos zu dem Fotoclub.



Wolfgang Bindernagel - Die Tomate



Conny Wettich - Verspielt



Bianca Grossheim - Lena

## INTERNATIONALE WOCHEN GEGEN RASSISMUS

### MISCH DICH EIN!

**Vom 20. März bis 2. April finden die Internationalen Wochen gegen Rassismus (IWgR) statt, die in diesem Jahr ein buntes Programm in Schleswig-Holstein bieten.**



Weltweit werden bis heute viele Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe, Herkunft oder Religion rassistisch diskriminiert. Der Internationale Tag gegen Rassismus soll darauf aufmerksam machen. Zugleich dient er dem Gedenken der Opfer des am 21. März 1960 verübten Massakers von Sharpeville. Während einer Demonstration gegen die Apartheidgesetze in der südafrikanischen Stadt wurden 69 Menschen getötet, viele weitere wurden zum Teil schwer verletzt. Wenige Jahre später riefen die Vereinten Nationen den 21. März zum Gedenktag aus. An diesem Tag soll seitdem nicht nur der Opfer von damals gedacht, sondern es sollen auch Aktionen gegen rassistische Diskriminierung gefördert und aktiv gegen Rassismus eingetreten werden. Am 20. März eröffnet das Landesdemokratiezentrum Schleswig-Holstein die IWgR mit einer Keynote von Dr. Emilia Roig im Kieler Landeshaus zu Themen im Zusammenhang mit Inter-

sektionalität und Unterdrückung, die Singer-Songwriter Malik Harris musikalisch begleiten wird. Darüber hinaus umfasst das schleswig-holsteinische Programm unter dem Motto „Misch dich ein!“ in diesem Jahr rund 70 Veranstaltungen und Angebote der Kooperationspartner\*innen im Land, wie Dialogrunden und Filmabende.

So engagieren sich z. B. die Ärztekammer Schleswig-Holstein mit einer Informations- und Flaggenaktion und die Landespolizei mit einer Social-Media-Aktion. Außerdem bieten viele zivilgesellschaftlichen Vereine Aktionen und Veranstaltungen an, wie beispielsweise die Diakonie S-H mit einem Dialog zum Thema „Frau – Schwarz – stark?!“, am 25. März von 14 bis 18 Uhr im Seminarraum KDA in der Gartenstraße 20.

Das ganze Programm findet ihr unter [www.landesdemokratiezentrum-sh.de/iwgr.html](http://www.landesdemokratiezentrum-sh.de/iwgr.html)

## ERBRECHT: RECHTSTIPP UND AKTUELLES

## PFLEGELEISTUNGEN FÜR DEN ERBLASSER – ERHÖHT SICH DAS ERBE?

Ein nahestehender Verwandter, der zukünftige Erblasser, ist pflegebedürftig. Seine Kinder oder Enkel sind meist berufstätig und finden zur privaten Pflege nicht ausreichend Zeit. Die Folge ist ein Aufenthalt im Pflegeheim. Wem es wichtig ist, Vater, Mutter oder Großeltern im häuslichen Umfeld zu pflegen, um ihnen einen würdevollen Lebensabend trotz Krankheit und Bettlägerigkeit zu ermöglichen, bekommt dies zuweilen lebzeitig ausgeglichen, zum Beispiel durch Übertragung einer Immobilie oder entsprechenden Bar- oder Sachleistungen. Wenn lebzeitige Zuwendungen nicht erfolgen, hat der pflegende Erbe Anspruch auf einen höheren Erbteil. Nicht erforderlich ist, dass er seine Berufstätigkeit einschränkt. Aber: Oftmals gestaltet sich der Nachweis der erbrachten Pflegeleistungen gegenüber der Miterbengemeinschaft als schwierig. Daher empfiehlt sich ein Pflegetagebuch. Darin werden sämtliche Pflegeleistungen

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



jeden Tag erfasst und dokumentiert. Der „unsicherste“, aber in vielen Fällen unvermeidliche Weg ist der Nachweis über Zeugen. Der Höhe nach steht die Ausgleichspflicht im Zweifel im Ermessen eines Richters. Eine Orientierung an den Pflegestundensätzen eines Pflegedienstes gilt als Richtschnur.

**Angelika Adelmann-Beckschewe**  
Rechtsanwältin & Mediatorin  
Fachwältin für Erbrecht  
Fachwältin für Familienrecht  
Fachwältin für Verkehrsrecht  
Stromeyerallee 11, Kiel  
Tel.: 0431 / 398 69 79  
ad@kanzlei-adelmann.de

## ZEIG UNS DEINE KUNST

Das Amt für Kultur und Weiterbildung lädt Kulturschaffende zur Teilnahme am Kunstwettbewerb ein, denn auch in diesem Jahr gibt es eine besondere Art der Kunst in Gaarden: Kleinere und größere interventionistische Kunstprojekte sollen das vielfältige Leben des Stadtteils aufgreifen und gemeinsam mit Gaardener\*innen vor Ort temporäre Kunst entstehen lassen. Gesucht werden hierfür Werke, die das

soziale Miteinander der Menschen und den interkulturellen Dialog aufgreifen, um an frei zugänglichen Orten etwas zu verändern. Dabei sind Kieler Künstler\*innen gefragt, die ein Auge dafür haben, die Perspektive Gaardens einzunehmen und Lust haben, zusammen mit den Menschen aus dem Stadtteil etwas zu erschaffen. Eine Zusammenarbeit mit internationalen Kunstschaffenden ist möglich. Teilnehmen können nicht nur Künstler\*innen aus Gaarden-Ost, sondern aus ganz Kiel. Bewerbungen ausschließlich in digitaler Form gehen an das Amt für Kultur und Weiterbildung der Landeshauptstadt Kiel. Einsendeschluss ist der 20. März 2023. Die Projekte sollen bis zum Jahresende durchgeführt sein. Weitere Informationen zur Bewerbung und die genauen Anforderungen findet ihr in der Ausschreibung unter [www.kiel.de/kulturfoerderung](http://www.kiel.de/kulturfoerderung).

**Immobilien HELDT**

**DORIS HELDT**  
Wrangelstraße 27  
24105 Kiel

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

IMMOBILIEN JETZT 360°  
VIRTUELL BESICHTIGEN!

ZU VERMIETEN



Komfort-Traumhaus // Erstbezug // 2 Bäder  
Wärmepumpe // 2 Süd-Terrassen // HWR



Terrassen mit Blick ins Grüne  
ca. 191 m<sup>2</sup> Wohnfläche // 3 großzügige Zi. + offener Wohn-/Essbereich mit BORA-Kochinsel  
Masterbad mit Dusche & Wanne  
Gästebad mit Walk-in-Dusche

**Miete netto-kalt 2.800 € + Pkw-Stellplatz am Haus**  
Energiebedarfsausweis:  
45,43 kW/h (m<sup>2</sup>\*a) // Energieklasse A  
Energieträger Wärmetauscher/Strom  
Warmwasser enthalten // BJ 2022  
// Inserat verlinkt auf der Homepage

Schinkel: frei // Süd-Balkon  
Nähe Nord-Ostsee-Kanal  
Fenster zu drei Seiten  
lichtdurchflutete Räume  
Abstellraum in der Wohnung



ZUM 360° RUNDGANG



ca. 77 m<sup>2</sup> Wohnfläche + Studio  
3 Zi. auf 2 Etagen (l. OG + DachG)  
offene, große Einbauküche mit  
Balkonzugang // weißes Vollbad  
mit Wanne, Duschkabine, Fenster  
sehr gut gehbare Wendeltreppe  
gr. Süd-Balkon mit Fernblick  
Keller & Waschkeller // Pkw-SP

**Kaufpreis**  
209.000 €

**Provision 3,57%**  
Energieverbrauchsausweis:  
123,3 kW/h (m<sup>2</sup>\*a) // Energieklasse D  
Energieträger Öl // Baujahr 1994  
Warmwasser enthalten

// Inserat verlinkt auf der Homepage



#lieblingsmaklerin  
#drohnenpilotin  
#immobilienheldt



[www.heldt.immo](http://www.heldt.immo)

# ALLES NEU BEI REWE IN KIEL-HOLTENAU

*Wenn die REWE-Filiale in der Richthofenstraße 57 seine Türen am 9. März öffnet, wartet ein breites regionales Sortiment auf alle Kund\*innen sowie viele Highlights zur Neueröffnung.*

Frisches Obst und Gemüse aus der Region, eine Salatbar sowie vier Selbstbedienungskassen für den schnellen Bezahlvorgang sind einige der Neuheiten im REWE-Markt in Kiel-Holtenu. Nach kurzer Umbauphase erstrahlt der Markt im neuen Gewand und lädt zu einem Einkaufserlebnis ein.

## REGIONALES ANGEBOT

Highlight des 1.386 Quadratmeter großen Marktes ist die Obst- und Gemüseabteilung: Neben exotischen Leckerbissen aus aller Welt finden sich hier auch viele Artikel in Bio-Qualität oder aus der Region, etwa Kartoffeln vom Hof Bock aus der Probstei sowie Bio-Eier vom Hühnerhof Postkamp aus Altenholz oder Bier von der lille Brauerei aus Kiel. Für den schnellen Hunger bietet die Salatbar eine breite Auswahl an fertig vorgeschnittenen Zutaten, aus der sich jede\*r eine individuelle Mahlzeit zusammenstellen kann. Außerdem gibt es in der Frischetruhe viele frische Happen to go wie vorgefertigte Salate oder Obst aus der hauseigenen Schnibbelküche. Fleisch, Wurst und Käse-Spezialitäten locken an der über 11 Meter langen Frischetheke. Das kompetente Team hat auch immer den ein oder anderen Zube-



reitungstipp parat. Das Angebot wird durch ein großzügiges SB-Sortiment ergänzt: von Produkten, die mit dem Gütesiegel Schleswig-Holstein ausgezeichnet sind, bis hin zu Bio-Artikeln. Für alle, die fleischlos glücklich sind, hat der REWE Markt ein breites Sortiment an vegetarischen und veganen Alternativen in den Kühlregalen. Ofenfrisches gibt es an der neuen Bake-Off-Station. Hier locken knackfrische Brote, Baguettes sowie süße Teilchen und mehr.

## SERVICEGEDANKE IM FOKUS

Sechs Kassen, davon vier Selbstscanner-Kassen, sorgen für einen schnellen Bezahlvorgang. Außerdem steht im Markt Scan&Go zur Verfügung: Payback Kund:innen können dabei schon beim Gang entlang der Regale ihre Lebensmittel scannen, wahlweise per Handscanner oder mit dem eigenen Smartphone, und in den Einkaufswagen legen. Bezahlt wird an einer Express-Kasse. Fertig! Das Anstellen an der Kasse, die Ware rauf aufs Kassenband und wieder rein in den Einkaufswagen – das alles entfällt. Zudem bietet der REWE Markt den neuen Ab-

holservice an: Einfach den Einkauf online zusammenstellen, passendes Zeitfenster auswählen und den Einkauf fix und fertig gepackt abholen, wenn es passt. In der Vorkassenzone lädt die Bäckerei Allwörden zum Schlemmen ein.

## VIELE HIGHLIGHTS ZUR REWE-WIEDERERÖFFNUNG

Zur Eröffnung am 9. März können sich Kundinnen und Kunden auf viele Überraschungen freuen: Neben einem Sektempfang locken zahlreiche Verkostungsstände. Für gute Unterhaltung sorgt die Comedykellnerin „die Margott“. Für die kleinen Besucher\*innen gibt es einen Zauberer und Luftballontiere. Außerdem warten Gewinnspiele wie ein großes Glücksrad und das beliebte Einkaufswagenschätzen. Zusätzlich winken tolle Rabatte: Vom 9. bis 11. März erhalten Kund:innen 10 % Rabatt unter Vorlage der Payback Kare und zusätzlich für alle Kund:innen 5 % Rabatt bei Nutzung von Scan&Go. Apropos Scan&Go: Hier erhalten alle Kund:innen vom 13. bis 29. März nochmal einen 5 % Danke-Rabatt.



## CHATGPT UND CO MEDIENBILDUNG DER ZUKUNFT

Spätestens seit den Diskussionen um den Chatbot ChatGPT sind die Chancen und Risiken von Künstlicher Intelligenz in aller Munde. Wie können maschinelle Lernmodelle in Bildungsprozesse integriert werden und wie müssen Lernmethoden verändert werden, damit Eigenleistung und Lernfortschritte nicht verloren gehen? Das ist ein zentrales Thema beim diesjährigen Barcamp

„MeSH Up! 2023“. Die „Unkonferenz“ zur digitalen Bildung findet am Freitag, den 3. März, im Wissenszentrum Kiel statt. Interessierte entwickeln von 9.30 bis 16.30 Uhr gemeinsam Lösungen, tauschen Erfahrungen aus und können sich miteinander vernetzen. Anmeldungen sind bis zum 3. März möglich unter [www.foerde-vhs.de](http://www.foerde-vhs.de).

Im Mittelpunkt des Barcamps stehen Ideen, Visionen und die konkreten Fragestellungen der Kieler\*innen zur Medienbildung in der Zukunft. Zu Beginn entwickeln alle Teilnehmenden gemeinsam die Inhalte und den Ablauf der Veranstaltung. Die bereits eingereichten Sessionvorschläge beschäftigen sich zum Beispiel mit der digitalen Medienkompetenz älterer Menschen. Veranstaltet wird das Barcamp „MeSH Up! – Medienbildung in Schleswig-Holstein“ von der Förde-Volkshochschule – in diesem Jahr gemeinsam mit dem Dezernat für Bildung, Jugend, Kultur und Kreative Stadt der Landeshauptstadt Kiel, dem Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein und dem Offenen Kanal Schleswig-Holstein. Ein Erklärvideo, den Podcast zum „MeSH Up! 2023“ und weitere Informationen gibt es unter [www.barcamps.eu/mesh-up-2023](http://www.barcamps.eu/mesh-up-2023).



## RECYCELN STATT ENTSORGEN

Altes Silberbesteck, versilbertes Besteck und Gold könnt ihr bei **Zeitanker** ab dem 6. März wieder zu barem Geld machen. Auch Zinn, Goldschmuck, Goldarmbanduhren und Zahngold (auch mit Zähnen) kaufen die Expert\*innen auf. Unvollständiges und kaputtes Besteck wird ebenfalls angenommen. Fehlende Gabelzinken oder andere kleine Beschädigungen sind somit kein Problem. Für eine größtmögliche Transparenz sortiert Inhaber Timo Keil die Wertgegenstände direkt in Gegenwart der Kund\*innen, wiegt diese aus und zahlt den Gegenbetrag anschließend in bar aus. Wer noch alte Schätze im Schrank hat und diese verkaufen möchte, kann einfach montags bis freitags von 10 bis 14 und von 16 bis 19 Uhr mit einem gültigen Personalausweis vorbeikommen. Übrigens: Das Recyceln von Gold und Silber bringt nicht nur Geld ein, sondern ist auch ein wichtiger Beitrag in Sachen Nachhaltigkeit: Die konventionelle Förderung von Edelmetallen geht mit großen Umweltschäden und sozialen Belastungen einher. Angekaufte Materialien werden ressourcenschonender recycelt und zu schönen, neuen Stücken verarbeitet – eine tolle Lösung, von der alle profitieren! Weitere Informationen unter [www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu).



### Schon gewusst?

Goldminen gehen oft mit erheblicher Naturzerstörung einher. Deshalb ist es wichtig jedes Gramm Gold wiederzuverwerten. In Kiel können Sie ihren alten Goldschmuck, Goldbanduhren und Zahngold (auch mit Zähnen) bei **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 zur Wiederverwertung verkaufen. Ab dem 6. März montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr und von 16 bis 19 Uhr.

# HANSEFLAIR IN KIEL

*Seit über 30 Jahren ist Kiel wieder Heimathafen einer Kogge. Was das Schiff so besonders macht, erklärten uns Hans-Peter Bielefeld und Bernd Lesny. Dabei ging es nicht nur um die historische Bedeutung, sondern auch um ein besonderes Örtchen.*

Es herrscht geschäftiges Treiben auf dem Steg. Bärtige Männer rollen große Fässer heran, zornige Rufe schallen über das Wasser. Der Geruch von Fisch ist schon von Weitem kaum zu ignorieren. Ein bauchiges Holzschiff liegt fest vertäut am Ende der Pier. Eines nach dem anderen verschwinden die Fässer in dessen Laderaum. Was sich darin befindet? Vermutlich sind es Felle, Salz, Honig und Herringe, die sich auf den Handelsweg über das Meer begeben.

So oder so ähnlich könnte es sich vor vielen Hundert Jahren in einer der Hansestädte zugetragen haben. Vielleicht sogar in Kiel. Die Stadt an der Förde war zumindest für kurze Zeit Teil der Hanse, wenn auch weniger bedeutend als beispielsweise Lübeck oder Rostock.

Seit 1995 bringt ein Schiff jedoch wieder Hanseflair in die Stadt. Die Kieler Hansekogge ist ein originalgetreuer Nachbau eines in Bremen gefundenen Schiffes und hat beim Sartorikai ihren Liegeplatz gefunden. Doch der Weg dahin war kein leichter.

## EIN SELTENER FUND MIT BESONDEREM WERT

Die originale Kogge befand sich vermutlich gerade im Bau, als sie 1380 durch eine Sturmflut von ihrem Platz losgerissen und in die Weser getrieben wurde. Diverse Werkzeuge, ein Teerfass und ein Schuh befanden sich an Bord. Im Schlick konserviert verbrachte das Wrack, dessen Rumpf beinahe fertiggestellt war, fast 600 Jahre, bis 1962 die Erweiterung des Bremer Stadthafens begann. Die Reste der Kogge wurden in Einzelteilen geborgen, konserviert und rekonstruiert und sind heute noch im Schiffahrtsmuseum Bremerhaven zu sehen. Der Fund war für die Schiffsarchäologie von besonders großem Wert, denn bislang wusste man wenig über den Schiffstyp, der im Mittelalter überwiegend als Handelsschiff zum Transport von Waren genutzt wurde. Die Form war nur durch Stadtsiegel bekannt.



Foto: Ulrike Lüpken

Dank dieses ersten nachweisbaren Fundes eines fast vollständig erhaltenen Schiffes konnte die Wissenschaft nun Rückschlüsse ziehen auf die Bauweise und vieles mehr.

## AUF DEN SPUREN DER HANSE

Um zu verstehen, wie dieser bauchige Schiffstyp früher gebaut und gesegelt wurde, setzte der langjährige Direktor des Deutschen Schiffahrtsmuseums in Bremerhaven, Wolf-Dieter Hoheisel, alle Hebel in Bewegung. 1987 begann ein Team auf der Kieler Rathje Werft zusammen mit über 80 Jugendlichen mit dem Nachbau. Der Verein „Jugend in Arbeit“ verfolgte das Ziel, langzeitarbeitslose Jugendliche wieder dem ersten Arbeitsmarkt zuzuführen. Während der gesamten Bauzeit wurde das

**„Die Triebfeder für das Projekt war die Wissenschaft. Unsere Kieler Hansekogge wurde puristisch und eins zu eins nachgebaut.“**

*Bernd Lesny vom Förderverein Historische Hansekogge Kiel*



Foto: Kathrin Rolle

An Bord muss angepackt werden. Allein um das Segel zu setzen, werden sieben Leute gebraucht



Foto: Kathrin Rolle

Auf einem Holzschiff gibt es immer etwas zu tun. Der Förderverein Historische Hansekogge Kiel e. V. freut sich über neue Mitglieder und Spenden

Projekt von Universitäten der Materialwissenschaften, Historikern sowie vom Schiffahrtsmuseum in Bremerhaven begleitet.

„Die Triebfeder für das Projekt war die Wissenschaft. Unsere Kieler Hansekogge wurde puristisch und eins zu eins nachgebaut“, sagt Bernd Lesny vom Förderverein Historische Hansekogge Kiel. Die Werftmitarbeitenden mussten zunächst lernen, die Eichenplanken zu biegen und Originalwerkzeuge nachbauen. Nach gut vier Jahren war die Kogge bereit für die ersten Forschungsfahrten. Das Ziel: die Fahrweise, Segeleigenschaften und Navigation im Mittelalter so authentisch wie möglich nachzuvollziehen. Bis nach Danzig verfolgte die Crew die alten Hanserouten mit der Kogge. Kein leichtes Unterfangen ohne Motor und mit nur einem Rahsegel, das den Wind von hinten braucht, weil das Schiff bei Wind von vorne nicht gegen ankreuzen kann. Nachdem die Untersu-



Die Kieler Hansekogge wurde möglichst originalgetreu nachgebaut, auf modernen Komfort weitestgehend verzichtet

Foto: Svenja Paetsch

chungen abgeschlossen waren, wurden zwei Motoren eingebaut und der Förderverein erhielt das Schiff 1995 für 1 Deutsche Mark.

## DIE ÄLTESTE IHRER ART

Eine Besonderheit hat die Hansekogge noch in petto: die älteste Schiffstoilette der Welt. Dieser Bereich war auf der Originalkogge bereits fertiggestellt und wurde natürlich im Nachbau integriert. „Die Toilette war auch gar nicht so unhygienisch. Sie funktionierte ähnlich wie heutige Toiletten im asiatischen Raum, die auf Toilettenpapier verzichten und stattdessen Wasser verwenden. Mit einem aufgespleißten Tampen hat sich die Besatzung nach dem Geschäft gesäubert und ihn anschließend wieder ins Salzwasser getaucht und sauber gemacht“, erklärt Bernd Lesny und lacht. Auch heute noch wird dieses urtümliche stille Örtchen genutzt. An Bord gibt es aber auch eine moderne Schiffstoilette mit Waschbecken. Perfekt für längere Touren.

## UNTERWEGS MIT HANSEFLAIR

Das Schiff wird ehrenamtlich betrieben. Der Förderverein zählt aktuell circa 150 Mitglieder; 20 Koggianer\*innen, wie sie sich selbst nennen, segeln aktiv und genießen das Hanseflair. Ihr könnt es ihnen leicht tun. Geht an Bord, wenn die Kogge ab dem 25. April an jedem letzten Dienstag im Monat zum After-Work-Törn ausläuft. Während der zweistündigen Fahrt könnt ihr beim Segelsetzen anpacken und anschließend ein Bierchen genießen. Möchtet ihr regelmäßig mitsegeln und euch für den Erhalt des Schiffes einsetzen? Der Verein freut sich immer über neue Mitglieder, die anpacken möchten. Genauso ist auch jede Spende willkommen, die dem Schiff und zum Beispiel der nächsten Reparatur der Planken zugutekommt. Infos zu weiteren Touren, wie ihr Mitglied werdet und den Verein unterstützen könnt, erfahrt ihr unter [www.hansekogge.de](http://www.hansekogge.de).

Mirjam Stein



Foto: Mirjam Stein

Bernd Lesny und Hans-Peter Bielefeld besuchten uns in der Redaktion für ein Gespräch über die Kieler Hansekogge

# NEUE KIELER KIEZGRÖSSE GEFUNDEN

*Gewinner des zweiten Ideenwettbewerbes „Kiezgröße gesucht!“ steht fest.*

## AND THE WINNER IS ...

Nach Abschluss des Bürger\*innen-Votings und dem Entscheid der Fachjury sind die Top 3 unter den fünf Finalist\*innen des zweiten „Kiezgrößen“-Wettbewerbs gefunden. Erfolgreich durchsetzen konnten sich „Love.My.Earth“, „Echt.Gut Kaufhaus“ und „Veganes Eis und Manakish“. Nun wird nach geeigneten Ladenflächen gesucht. Priorität hat das erstplatzierte Konzept, sobald dessen Vertragskonditionen stehen, ist klar, ob noch Fördermittel für ein oder sogar zwei weitere Projekte zur Verfügung stehen. Doch selbst wenn die Landesfördermittel danach erschöpft sein sollten: „Wir werden alle Finalist\*innen auch unabhängig von einer Förderung auf ihrem Weg in die Innenstadt begleiten“, verspricht Innenstadt-Managerin

Janine Streu, die bei Kiel-Marketing für den Profilierungsprozess „Kiel kann Kiez“ verantwortlich ist.

## NACHHALTIGKEIT & COMMUNITYBILDUNG

„Wir freuen uns, mit den Platzierten drei sehr unterschiedliche Konzepte gefunden zu haben, die mit ihren innovativen Ideen neben spannenden Produkten auch einen starken Fokus auf Nachhaltigkeit, Communitybildung, Aufenthalts- und Erlebnisqualität für die Besucher\*innen vor Ort legen“, erläutert Uwe Wagner, Geschäftsführer von Kiel-Marketing. Den ersten Platz konnte sich das Konzept von „Love.My.Earth“ sichern. Hier erwartet die Besucher\*innen eine einzigartige Community rund um die

Themen Wassersport und Nachhaltigkeit in der Meeresschutzstadt Kiel. Hochwertige Produkte, die das Lebensgefühl der Zielgruppe widerspiegeln, gepaart mit Events und Workshops runden das Konzept ab. Das Konzept des Secondhand-Kaufhauses „Echt.Gut“ konnte mit einer überwältigenden Mehrheit des Bürger\*innen-Votings den zweiten Platz ergattern. Das Konzept ist gemeinnützig, nachhaltig und ermöglicht es Menschen aller sozialen Schichten, Nützliches und Schönes umweltfreundlich einzukaufen. „Dass so viele Bürger\*innen für einen ECHT.GUT.-Laden in der Innenstadt abgestimmt haben, rührt uns sehr und macht uns deutlich, wie wichtig eine Anlaufstelle direkt im Zentrum für unsere Kund\*innen wäre. Wir hoffen weiter auf eine Möglichkeit, diesen Traum realisieren zu können und sind dankbar für die große Unterstützung durch unser Netzwerk“, sagt Kim Margarete Hase von der stadt.mission.mensch.

## JURY IST BEGEISTERT

„Veganes Eis und Manakish“ erreichte den dritten Platz des Rankings. Das Konzept von Konstantin Schlecht fokussiert sich auf die Produktion und Verkauf von veganem Eis, das mobil als „Vicecream“ einigen Kieler\*innen bekannt sein dürfte. Als Ergänzung zu Eis als Saisonprodukt sollen mit der orientalischen Spezialität Manakish auch herzhaftere Produkte angeboten werden. Für die Fachjury war das Konzept von „Love.My.Earth“ am Ende klarer Favorit. Auch das Konzept „Veganes Eis und Manakish“ fand bei der Fachjury großen Anklang: Die Jury war mit den bundesweit anerkannten Expert\*innen Ingmar Behrens (German Council of Shopping Places), Karen Klessinger (dan pearlman), Frank Rehme (Zukunft des Einkaufens), Katharina Sieweke (EHI Retail Institut) und Julia Staron (STADTMANUFAKTUR) aus den Bereichen Innenstadtentwicklung, Markenberatung und Nutzungstrends hochkarätig besetzt.



## IN DER GUTENBERGSTRASSE WIRD ES ENG

*Wer in der Gutenbergstraße zu Fuß in Richtung Rewe-Markt unterwegs ist, um einzukaufen, sollte den Schulterblick beherrschen. Denn es wird eng für Fuß- und Radverkehr.*

Kiel und seine Baustellen – eine schier unendliche Geschichte, die Autofahrer\*innen, Radfahrenden und Fußgänger\*innen nicht nur den Schweiß ins Gesicht, sondern auch die Tränen in die Augen treibt. Letztere werden wohl von akutem Angstschweiß betroffen sein, wenn die radelnde Zunft auf ihren Zweirädern in Kiels „Ein-



flugschnelle Gutenbergstraße“ an ihnen vorbeirauscht. Den rund zwei Meter breiten Streifen teilen sich aktuell Fußgänger\*innen und Radfahrer\*innen – aber wieso eigentlich? Schließlich könnte der Radverkehr ohne Probleme auf der asphaltierten Straße geführt werden.

In der Kieler Gutenbergstraße gehen Bauarbeiten ins 5. Jahr. Asphaltherneuerungen, barrierefreie Bushaltestellen und eigentlich sollen auch die Rad- und Fußwege verbreitert werden, doch das Gegenteil scheint der Fall zu sein. Würde der Radverkehr über die Straße geführt werden, könnten Fußgänger\*innen ohne Sorgenfalten im Gesicht stadtauswärts gehen. Doch auf lange Sicht wird sich die Engstelle nicht vermeiden lassen. Auf Anfrage bei der Stadt Kiel teilte das Tiefbauamt mit, dass der Radweg in der Gutenbergstraße ab der Christian-Kruse-Straße wegen der Engstellen, Veloroutenbrücke und Bushaltestellen in alter Lage weiter geführt werde. Somit sei mit der aktuellen Lösung gleichzeitig der endgültige Ausbau gefunden. Allerdings handelt es sich bei der Radwegsführung nur um ein Provisorium, bis die Hochbaustelle zwischen Christian-Kruse-Straße und Veloroute abgeschlossen ist. Der fertige Zustand wird dann ähnlich der anderen drei Zufahrten zum Stinkviertel hergestellt.



**Mehr Grün steht  
auch Ihren Geld-  
anlagen gut.**

**Jetzt beraten lassen, wie Sie Ihr  
Geld sinnvoll anlegen und gleich-  
zeitig Nachhaltigkeitsaspekte  
berücksichtigen können.**

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Förde Sparkasse**



Impression mit Fotografien aus dem Ausstellungsteil „Wohnen am Stadtrand“

# KIEL WIRD GRÜNER

*Eine Ausstellung im Stadt- und Schiffahrtsmuseums Warleberger Hof zeigt das Kieler Stadtbild der 1920er-Jahre.*

Im Jahr 1922, also vor 101 Jahren, präsentierten Stadtbaurat Willy Hahn und Gartenarchitekt Leberecht Migge mit dem „Grünflächen- und Siedlungsplan“ ein fortschrittliches Konzept für die Zukunft Kiels. Damit wurden die Weichen für die städtebauliche Entwicklung der ehemaligen Marinestadt neu gestellt. Was damals geplant und gebaut wurde, ist bis heute im Stadtbild erkennbar.

Nach dem Ersten Weltkrieg litt Kiel, wie viele andere deutsche Städte auch, an den Folgen des Boom-Wachstums in der Kaiserzeit. An die Stelle einer auf rasantes Wachstum ausgelegten Stadtplanung trat nun erstmals die sozial orientierte Idee des Grüngürtels. Das Modell der „grünen“ Stadterweiterung war auf der Höhe seiner Zeit und wirkte in vielfacher Hinsicht. Es verband moderne soziale, hygienische sowie volkswirtschaftliche Aspekte. Neue Kleingärten halfen dabei, die Ernährung zu verbessern. Zusätzlich schufen die Stadtplaner Raum für Erholung, Sport und Spiel. Industrie und Gewerbe verlagerten sie auf Flächen außerhalb der Wohngebiete.

Ausgehend von der städtebaulichen Vision von Hahn und Migge begibt sich die bis zum 28. Mai laufende Ausstellung „Kiel wird grüner – der Wandel des Stadtbildes in den 1920er Jahren“ des Stadt- und Schiffahrtsmuseums auf Spurensuche nach dem Kieler Stadtbild der 1920er-Jahre. Pläne, Zeichnungen sowie erstmals gezeigte Fotos der städtischen Lichtbildstelle aus dem Bestand des Stadtarchivs eröffnen einen Blick auf dieses vom Aufbruch geprägte Jahrzehnt.

**Stadtmuseum Warleberger Hof**  
**Dänische Straße 19, Kiel**  
**Öffnungszeiten Dienstag bis Sonntag, 10-18 Uhr**



Ausstellungsansicht mit zwei Fotografien des Städtischen Speichers am Wall (1925/26) sowie der Maschinenhalle der Abwasserpumpwerke Haßstraße (1929)

# HOLSTENART-KUNSTMESSE 2023

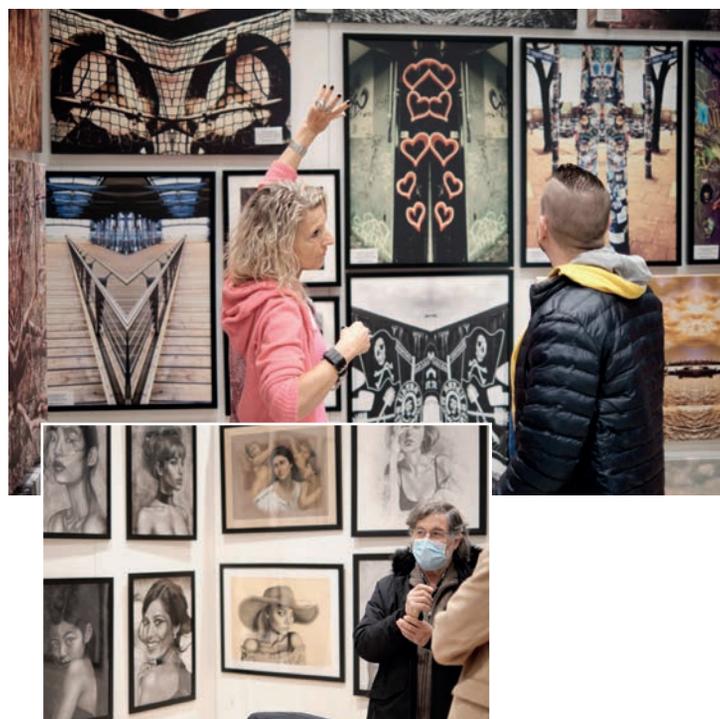
*Am 1. und 2. April verwandeln sich die Holstenhallen Neumünster wieder für ein Wochenende in ein wundervolles Paradies für alle, die Kunst lieben, denn die HOLSTENART lädt erneut zum Genießen und Entdecken ein.*

Waren 2022 noch 108 Ausstellende auf der HOLSTENART vertreten, sind es dieses Jahr rund 150 Künstler\*innen und Galerien, die mit ihren auf 4.000 Quadratmeter Hallenfläche gezeigten Kunstwerken die Herzen der kunstbegeisterten Menschen höherschlagen lassen. Diese Vergrößerung der Aussteller\*innenzahl der ausgebuchten Schau zeigt, wie erfolgreich das Konzept ist. Die deutliche Steigerung erfreut auch Dirk Ralfs, Entwickler und künstlerischer Betreuer der Messe und Gründer der Neumünsteraner Künstlergruppe Kunst & Bündig, die die HOLSTENART gemeinsam mit der Holstenhallen Neumünster GmbH präsentiert. „Mich begeistert die noch einmal gesteigerten Vielfalt und Qualität der Anbieter\*innen. Viele „Neue“ werden für ein Klima der Kunstleidenschaft sorgen, Malerei,

Fotografie und Skulpturen sind in noch größerer, bunter Abwechslung zu sehen.“ Aufgrund der hohen Nachfrage findet die HOLSTENART 2023 in der historischen Halle 1 und dem angrenzenden Forum statt. „Wir sind überzeugt, dass die klassische Architektur der Halle in Kombination mit dem modernen Forum und die angebotene Kunst eine beeindruckende Atmosphäre erzeugen werden“, führt Dirk Iwersen, Geschäftsführer der Holstenhallen, aus.

## VIELFÄLTIG

Ausgestellt werden unter anderem Kunstwerke aus den Bereichen Malerei, Fotografie und Skulpturen, aber auch Installationen. Bei allen Kunstrichtungen gibt es überraschende und begeisternde Werke: abstrakte und gegenständliche Kunst, egal ob in Öl, Acryl,



Aquarell oder „Mixed-Media“. Das Thema Fotografie überzeugt mit detailscharfen Natur- und Technikaufnahmen, poetischer Orientierung und Abstraktem. Kunstschaffende zeigen Motive auf vielen verschiedenen Dekorträgern wie beispielsweise Papier, Folie, Aluminium und Acryl und Skulpturen aus ver-

schiedenen Materialien wie Holz oder Eisen.

Unter [www.holstenart.de](http://www.holstenart.de) findet ihr viele weitere Infos rund um die HOLSTENART.



## Für einen funktionierenden Wirtschaftsstandort: Gute Infrastruktur, intelligentes Flächenmanagement & bezahlbaren Wohnraum.

Wir setzen uns im Rathaus für Sie ein.

#fuerkiel



**CDU**

Ratsfraktion Kiel

# KIELER VOLLEYBALLER BALD ERSTKLASSIG?

*Zumindest schnuppern die Adler vom Kieler Turnverein aktuell Höhenluft in der 2. Bundesliga und arbeiten seit dem letzten Aufstieg an der nächsten Sensation.*



Regelmäßig bebt die Kieler Heindahlinger-Halle, wenn der „Rote Block“ gut gefüllt seine Mannschaft anfeuert und mit seinen Fangesängen zu Höchstleistungen treibt. Ausnahmezustand herrscht dementsprechend regelmäßig bei den „Adlern“, die seit der Saison 2018/19 wieder im Unterhaus der Volleyball-Bundesliga starten. Sich in der Liga zu behaupten und den Klassenerhalt sichern, war das anvisierte Ziel der Mannschaft. Souverän lösten sie ihre Aufgaben bereits in den darauffolgenden Spielzeiten, in denen um ein Haar sogar der ganz große Coup mit dem Aufstieg in die 1. Bundesliga geglückt wäre. Der Plan des Vereins war allerdings ohnehin ein anderer. So wollten die Verantwortlichen zunächst die sportlichen und finanziellen Strukturen schaffen, um sich auf höchstem Niveau mit den Besten der Nation messen zu können.

## PERSONELLE ZEITENWENDE

Ein Team lebt und besteht sportlich durch seine Leistungsträger. In den vergangenen Jahren haben Spieler wie Robin Hanke, Jenne Hinrichsen, Bengt Sievers und Moritz Behr das Team getragen. Letzterer gilt als einer der besten Zuspieler der Liga. Dass er bei den Adlern während der vergangenen Jahre blieb, spricht wiederum für den Verein, der sich um seine Spieler bemüht. Doch

letztlich kommt jeder Leistungssportler früher oder später an seine Grenzen und hängt die Sportschuhe aus beruflichen oder medizinischen Gründen an den Nagel. Allerdings hat der Klub schon an die Zukunft gedacht und mit Jan Breburda einen Neuzugang in seinen Reihen, der das Potenzial hat, ein ganz Großer zu werden. Der 2,02 Meter große Junioren-Nationalspieler kam im vergangenen Jahr vom Moerser SC an die Kieler Förde, wo er mit den Adlern seinen nächsten Entwicklungsschritt gehen will. „Ich hoffe, dass wir ihn halten können“, sagt Michael Sevenheck, Mitglied im Wirtschaftsrat und verantwortlich bei den KTV Adlern für Vertrieb und Marketing.

## KNACKPUNKT: HALLENSITUATION

Die größten Bauchschmerzen bereiten den Kieler Volleyballern also weder die sportliche Situation, noch kann von leeren Rängen die Rede sein. Der Knackpunkt wird im Falle eines Aufstiegs ein anderer sein: die Spielstätte. Die Auflagen der 1. Bundesliga legen gewisse Statuten fest, die aktuell nicht auf die Heindahlinger-Halle zutreffen. Beispielsweise muss die Halle eine Höhe von mindestens neun Metern haben. Auf beiden Seiten des Spielfeldes muss es Publikumsränge geben. Eine Halle, welche all dies erfüllen würde, ist die Kieler Wunderino

Arena. Allerdings würden sich die Kosten für eine Saison hier auf einen mittleren sechsstelligen Betrag belaufen. Wirtschaftlich wäre dies nicht. Mit der LKH-Arena gäbe es in Lüneburg eine geeignete Spielstätte, allerdings nicht in Kiel. Um im Falle eines Aufstiegs eine Halle in der Landeshauptstadt bespielen zu können, bedarf es dementsprechend einen Neubaus. Der Verein ist derzeit in engem Austausch mit der Stadt Kiel und dem Land Schleswig-Holstein, wie ein solches Vorhaben in die Tat umgesetzt werden könnte. Weitere Infos findet ihr unter [www.volleyball-ktv.de](http://www.volleyball-ktv.de).

### Das sind die letzten Heimspiele der KTV

- 4. März, 19 Uhr Kiel - Schöneiche
- 1. April, 19 Uhr Kiel - Essen
- 15. April, 19 Uhr Kiel - Bocholt

Alle Spiele in der Heindahlinger-Halle (Geschwister-Scholl-Str. 15, Kiel)  
Für den Fall, dass ihr nicht dabei sein könnt und die Spiele dennoch nicht verpassen möchtet: Der Kieler TV überträgt seine Spiele auf [www.sportdeutschland.tv](http://www.sportdeutschland.tv).

**SIEVERS**  
BÄDER | SANITÄR | HEIZUNG | SOLAR



## NEUER JOB GEFÄLLIG?

Am Mittwoch, den 8. März, findet im Cruise Terminal Ostseekai unter dem Motto „Neuer Job gefällig?“ die **JOBWOCHE** statt. Von 12 bis 18 Uhr öffnet der **Kieler Karrieretag von JOBWOCHE** exklusiv für Schulklassen & Gruppen zwischen 9 und 12 Uhr. Mehr als 1.500 freie Stellen-, Ausbildungs- und Studienangebote sowie zahlreiche Angebote zum Thema Weiterbildung und berufliche Weiterbildung warten auf die Besucher\*innen. Gewerblich, technisch, kaufmännisch, medizinisch oder sozial: Auf der Messe präsentieren sich rund 75 regional und international agierende Arbeitgeber\*innen, Ausbildungsbetriebe und Bildungseinrichtungen den Besucher\*innen aller Altersstufen, Qualifikationen und Fachrichtungen. Die Messe richtet sich gleichermaßen an Ausbildungsinteressierte, Young Professionals, Umsteiger- und Wiedereinsteiger\*innen sowie Existenzgründer\*innen, Arbeitsuchende und Fort- und Weiterbildungsinteressierte aller Altersstufen. Direkter könnt ihr den Draht zu Personaler\*innen und somit euren zukünftigen Kolleg\*innen nicht herstellen. Infos unter [www.jobwoche.de](http://www.jobwoche.de).

Foto: Jobwoche

## ORT DER BEGEGNUNGEN

Friedhöfe sind ganz besondere Orte. Sie sind eine Stätte des Abschieds, der Begegnung, des Gedenkens und zugleich Natur-oasen in der Stadt, eine Quelle der Erholung für alle. Der städtische Nordfriedhof lädt im März zu besonderen Veranstaltungen ein:

**Freitag, 10. März 19 Uhr,  
Nordfriedhof •**

**Märchen in der Kapelle**  
Es war einmal wie's keinmal war. Von Leben, Tod und anderen Gewissheiten – ein Märchen für Erwachsene von Petra Hähnert und Begleitung.



**Freitag, 17. März, 19 Uhr,  
Nordfriedhof •**

**Kino in der Kapelle**  
Der Kieler Film „4 Geschichten über 5 Tote“ erzählt liebevoll vier skurrile Geschichten zum Thema Tod, Erbschaft und Trauerfeier, die in und um Kiel spielen. Der Film wird in Zusammenarbeit mit dem Kieler Kulturzentrum „Die Pumpe“ vorgeführt. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. Treffpunkt ist im Eingangsbereich des Nordfriedhofes, Westring 481. Mehr unter [www.kiel.de/friedhof](http://www.kiel.de/friedhof).

Foto: Landeshauptstadt Kiel/BoDo Quantz

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

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



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

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

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

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

## Kino in der Kapelle auf dem Nordfriedhof

Freitag, 17. März 2023, 19 Uhr.

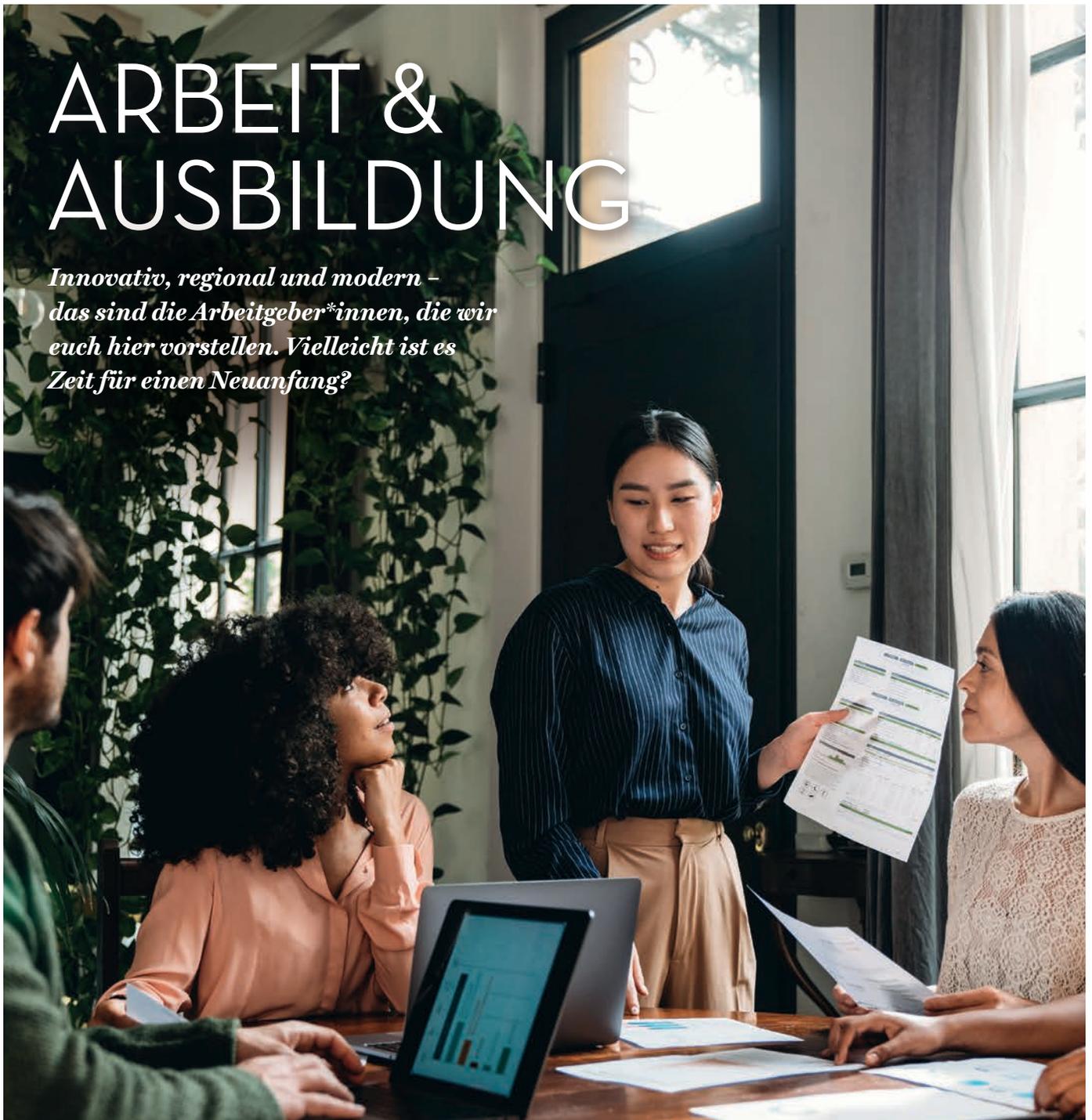


In Zusammenarbeit mit dem Kulturzentrum „Die Pumpe“. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

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

# ARBEIT & AUSBILDUNG

*Innovativ, regional und modern – das sind die Arbeitgeber\*innen, die wir euch hier vorstellen. Vielleicht ist es Zeit für einen Neuanfang?*



Herzlich Willkommen  
bei inlingua Kiel

Die neuen  
Sprachkurse  
starten jetzt!

JETZT FÜR  
SPRACHKURSE  
ANMELDEN!

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

Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse

**inlingua®**

Sprachen sind inlingua.

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

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

# ZWISCHEN KREATIVITÄT UND ORGANISATION

*„Wir lieben Lebensmittel“ – genau für solch eingängige und unverkennbare Werbesprüche ist der EDEKA Verbund bekannt. Auch die Marketing-Crew von EDEKA Nord tüftelt tagtäglich an spannenden Kreativkampagnen wie diesen und vielen weiteren Marketing-Challenges.*

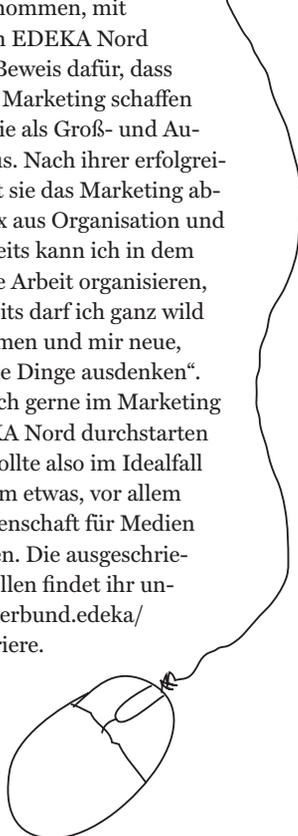
Eines steht fest: So ein Job im Marketing ist unglaublich vielseitig. Kein Wunder, dass es bei EDEKA Nord gleich vier Teams im Marketing gibt, die jeweils unterschiedliche Aufgabengebiete abdecken. Neben den Teams „Wochenproduktion“ und „Instore TV“ leitet Julia zum Beispiel das Team „Digital und Kundenbindung“. Sie und ihr Team verantworten und bespielen alle digitalen Kanäle, wie z. B. die Webseiten, Newsletter, diverse Social-Media-Accounts und die EDEKA App.

Besonders aufregend und motivierend findet sie es, in ihrer Freizeit auf die selbstkreativierte Arbeit zu stoßen. „Ab und zu wird mir auf YouTube unsere eigene Werbung geschaltet“, erzählt die 28-Jährige stolz. Ihre Kollegin Johanne hat letztes Jahr vertretungsweise die Leitung für das Team „Kreation“ übernommen, mit dem sie gemeinsam das Marketing von EDEKA Nord meistert. Die 26-Jährige ist der beste Beweis dafür, dass auch Branchenfremde den Sprung ins Marketing schaffen können, denn ursprünglich arbeitete sie als Groß- und Außenhandelskauffrau in einem Autohaus. Nach ihrer erfolgreichen Bewerbung bei EDEKA Nord hat sie das Marketing absolut lieben gelernt. Besonders der Mix aus Organisation und Kreativität hat es ihr angetan: „Einerseits kann ich in dem Job ganz strukturiert über Excel meine Arbeit organisieren, andererseits darf ich ganz wild brainstormen und mir neue, spannende Dinge ausdenken“.

Wer auch gerne im Marketing bei EDEKA Nord durchstarten möchte, sollte also im Idealfall von beidem etwas, vor allem aber Leidenschaft für Medien mitbringen. Die ausgeschriebenen Stellen findet ihr unter [www.verbund.edeka/nord/karriere](http://www.verbund.edeka/nord/karriere).



Teamleiterin Julia schätzt, dass ihre Vorgesetzte besonders Offenheit & Vertrauen im Arbeitsumfeld fördert



Wertschätzende Kommunikation & flache Hierarchien – Teamleiterin Johanne ist großer Fan der modernen Führungsart ihres Arbeitgebers



## Gemeinsam wachsen!

Werden Sie EDEKAner:in!



## Unsere Bereiche...

- > Einkauf / Warengeschäft
- > Marketing / Vertrieb
- > Personal- / Bildungswesen
- > Qualitätsmanagement
- > Rechnungswesen / Controlling
- > Projekt- / Prozessmanagement
- > Supply-Chain-Management / Logistik
- > Unternehmenskommunikation / Nachhaltigkeit
- > Immobilien / Expansion
- > IT / Digitalisierung
- > Konzernsicherheit

## ... freuen sich auf Zuwachs.



Wir ♥ Lebensmittel.



# TALENT TRANSFAIR

**Am 11. Mai ist es endlich so weit: Die gemeinsame Jobmesse talent transfair von der Christian-Albrechts-Universität und der Fachhochschule Kiel geht in Präsenz!**

Die Messe bietet Studierenden und Alumni beider Hochschulen die Möglichkeit, sich direkt auf dem Campus mit diversen Unternehmen zu vernetzen und gemeinsame berufliche Perspektiven zu erschließen. Berufliche Orientierung, konkrete Jobangebote und der fachliche Erfahrungs- und Wissensaustausch stehen im Fokus dieser Netzwerkveranstaltung. Die **talent transfair** findet zweimal im Jahr abwechselnd auf den Campi von CAU und FH Kiel statt. Den Auftakt macht die CAU am 11. Mai in vier verschiedenen Locations mitten auf dem Christian-Albrechts-Platz mit mehr als 100 Ausstellenden aus Unternehmen verschiedenster Branchen – darunter innovative Start-ups und Gründungsteams, die ihre Erfahrungen teilen und Gründungsideen vorstellen. Ein Vortragsprogramm mit 40 Unternehmensbeiträgen

in fünf Hörsälen des Audimax zu aktuellen Projekten, Einblicken in Unternehmenskulturen und Infos zu gesuchten Positionen ergänzen das Rahmenprogramm. In der Career Corner bieten das Career Center der CAU und die Bundesagentur für Arbeit Beratungen und Bewerbungsmappenchecks in deutscher und englischer Sprache an. Für Unternehmen ist der Termin im Mai bereits ausgebucht, aber schon am 15. November findet die nächste talent transfair auf dem Campus der Fachhochschule Kiel statt. Alle Informationen rund um die Messe und zu den einzelnen Veranstaltungsterminen werden in Kürze auf der neuen Website [www.talent-transfair.de](http://www.talent-transfair.de) zur Verfügung gestellt.



## geht los!

DEIN WISSEN FÜR BERUFSSTARTER UNTER 18 JAHRE 2022

Regionaler  
STELLEN-  
MARKT  
insider

FINDE DEN PASSENDEN BERUF  
DU BEWIRBT DU DICH RICHTIG?  
AKTUELLE AZUBIS BERICHTEN

BETRIEB & BERUFSCHULE  
Die duale Berufsausbildung

DIE AKTUELLE AUSGABE  
ONLINE LESEN!



WWW.GEHTLOS-SH.DE

## Zukünftige Auszubildende? Finden Sie mit uns!

Durch unseren Vertrieb direkt an alle Abschlussklassen in ganz Schleswig-Holstein und vielen Schulen Hamburgs sprechen Sie mit einem Inserat in unserem Berufsstarter-Magazin *geht los!* direkt die Schülerinnen und Schüler an, die sich jetzt für einen Ausbildungsplatz interessieren.

**Möchten Sie mit einer Anzeige oder einem Firmenporträt vertreten sein? Ihre Kundenberaterinnen des Alstertalmagazins beraten Sie gern!**

Kurze E-Mail an [info@kielerleben.de](mailto:info@kielerleben.de) oder per Telefon 0431 / 200 766 50 – wir melden uns schnell!

*geht los!* erscheint jeweils im **März** und **September**.  
Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist am **08.03.2023**

AB MAI 2023:

# KFZ-MASTERCLASS IN KIEL

*Selbst Chef\*in sein – das wünschen sich viele. Für Handwerker\*innen ist der erste Schritt zur Selbstständigkeit der Meistertitel.*



Die Zahl der Teilnehmenden des Meisterkurses ist begrenzt. Dadurch ist ein intensives Lernen und Üben möglich

In der Berufsbildungsstätte Kiel der Handwerkskammer Lübeck startet im Mai ein berufsbegleitender Lehrgang, der Gesellinnen und Gesellen des Kfz-Handwerks auf ihre Meisterprüfung vorbereitet. Gemeinsam mit dem Dozent\*innenteam werden hier alte Kenntnisse aufgefrischt, Neues gelernt und Erfahrungen mit den anderen Teilnehmenden ausgetauscht.

„Wir behandeln Themen wie Motorentchnik, Fehlerdiagnose und auch innovative Antriebskonzepte. Die steigende Zahl von E-Autos macht natürlich auch diesen Bereich der Ausbildung immer wichtiger“, sagt Maik Christiansen, Kfz-Lehrmeister der Berufsbildungsstätte Kiel. Wer möchte, kann zusätzlich die Prüfung zur „Fachkundigen Person für Hochvolt“ (FHV) ablegen, da das Wissen dazu ein Teil der Meistervorbereitung ist.

## JETZT ANMELDEN!

Am 6. März und am 3. April werdet ihr ab 17 Uhr in der Berufsbildungsstätte Kiel über die Inhalte, Organisation und die umfangreichen Fördermöglichkeiten des berufsbegleitenden Meistervorbereitungskurses informiert. Das Team freut sich auf euch und unterstützt euch auch gern bei der Vorbereitung.

**Berufsbildungsstätte Kiel**  
**Anett Eckholz**  
 Tel.: 0431 / 53 33 25 11  
 aeckholz@hwk-luebeck.de  
 www.hwk-luebeck.de

Foto: Handwerkskammer Lübeck



## WIR SUCHEN DICH - KOMM IN UNSER TEAM

- Physiotherapeut (m/w/d)
- med. Fußpfleger (m/w/d)

Bewirb dich schnell & einfach über unsere Homepage  
[www.physiodock.de/jobs](http://www.physiodock.de/jobs)  
 oder scanne den QR-Code



## WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Holtener Straße 196, 24105 Kiel  
 +49 431 806830, mail@physiodock.de



## TIERGESTÜTZTES THERAPIEZENTRUM

### Kinderosteopathie in der Praxis am Schloss

Wünschen Sie für Ihr Neugeborenes einen zusätzlichen Gesundheitscheck, eine Unterstützung beim Start ins Leben oder eine Steigerung des Wohlbefindens?

Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder unterscheiden sich deutlich von einem Erwachsenen. Die Geschehnisse vor, während und unmittelbar nach der Geburt, die enorme Dynamik in der Entwicklung der verschiedenen Gewebe und Organe, der physiologischen Prozesse sowie der sensomotorischen und emotionalen Entwicklung in den ersten Lebensjahren erfordern besondere diagnostische und therapeutische Vorgehensweisen, Aufmerksamkeit und Schulung des Osteopathen.

Unser Osteopath Maximilian Hake hat sich speziell in diesem Bereich weitergebildet und im Anschluss an sein Studium eine zusätzliche Ausbildung zum Kinderosteopathen absolviert.

Sie treffen in der Praxis am Schloss auf geballte therapeutische Kompetenz in einer ganz neuen, gemütlichen und an die Bedürfnisse der Kinder angepassten Praxis.

Auch unsere Erwachsenen Klienten\*innen werden osteopathisch von unseren Osteopath\*innen Herrn Hake und Frau Gerick professionell betreut.



**CAROLIN MÖLLER + TEAM**  
**PRAXIS AM SCHLOSS**  
 Burgstraße 2 • 24105 Kiel  
 Tel. 0431 / 98 65 43 00  
 cm@ttz-kiel.de • www.ttz-kiel.de

**inlingua macht's  
euch leicht:**

Kostenlose  
Probekunde &  
kostenloser  
Einstufungstest  
auf der Website



# SPRACHEN LERNEN – EINFACH IM ABENDKURS

*Bei den Abendkursen von inlingua Kiel lernt ihr Sprachen auf hohem Niveau und mit modernsten Methoden.*

## FLIESSEND SPRACHEN LERNEN

Ob Englisch für den Beruf, Französisch für die Liebe oder Spanisch für den nächsten Urlaub: Mit einer Fremdsprache erweitert ihr nicht nur euren Horizont, sondern lernt gleichzeitig, euch im entsprechenden Kulturkreis sicher zu bewegen. Denn bei **inlingua Kiel** lernt ihr nicht nur Vokabeln und Grammatik, sondern erwerbt immer auch interkulturelle Kompetenz.

Dabei könnt ihr zwischen intensivem Einzeltraining und kommunikativen Kleingruppenkursen wählen.

## AUF SICHEM (SPRACH-) TERRAIN

In den Abendkursen von inlingua lernt ihr Schritt für Schritt, euch in der Fremdsprache mit der von euch angestrebten Gewandtheit sicher auszudrücken. Schwerpunkte des Trainings sind mündliche

Ausdrucksfähigkeit und Hörverständnis. inlingua bietet diese Kurse auf allen Stufen von Anfänger\*innen bis zur Konversationsgruppe an.

Bei Vorkenntnissen macht ihr ganz einfach den kostenlosen Einstufungstest auf der Website und vereinbart einen Termin mit dem Berater\*innenteam, das euch die Vielzahl der Kurse zeigt. Alle weiterführenden Infos zu Kursen und Übersetzungen findet ihr unter [www.inlingua-kiel.de](http://www.inlingua-kiel.de) oder unter Tel.: 0431 / 98 13 80.

# ALLES RUND UMS STUDIUM STUDIEN-INFORMATIONSTAGE 2023 DER CAU

*Ob Wunschstudium, erste Orientierung oder Entscheidungshilfe: Schüler\*innen, Studieninteressierte sowie Studierende können bei den Studien-Informationstagen der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) vom 7. bis 9. März die rund 200 Studiengänge ausgiebig erkundigen.*

Lehrende und Institute der Kieler Universität eröffnen an den Info-tagen in rund 100 Vorträgen die vielfältigen Studienperspektiven an der Universität. Bei den diesjährigen Studien-Informationstagen wird auch ausführlich über das Lehramtsstudium in Schleswig-Holstein, den Start und die Finanzierung des Studiums, den Berufseinstieg nach dem Hochschulstudium sowie den Studienstandort Kiel informiert. Am 9. März richtet sich die Veranstaltung außerdem an Interessierte, die ein weiterführendes Master-Studium absolvieren wollen. An diesem Tag finden die Studien-Informationstage ausschließlich digital statt.

Foto CAU: Marvin Radtke - standbildtechnikber.de



## UMFANGREICHE BERATUNGSANGEBOTE

Die Zentrale Studienberatung ist während der Studien-Informationstage vor Ort erreichbar. An Informationsständen im Foyer des Audimax findet man Gelegenheit zu persönlichen Gesprächen und zur Klärung von Fragen, unter anderem mit den Fachschaften, dem Allgemeinen Studierendenausschuss (AStA) sowie CAU-Beschäftigten der Fakultäten und Institute, des Zentrums für Lehrerbildung, des International Center und des Career Center. Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner der Landeshauptstadt Kiel, des Studentenwerks Schleswig-Holstein sowie der Agentur für Arbeit Kiel komplettieren das Beratungsangebot.

Die Studien-Informationstage sind öffentlich und ohne Anmeldung für alle Interessierten zugänglich. Der Veranstaltungsüberblick und alle weiteren Informationen sind online zu finden unter [www.uni-kiel.de/studien-info-tage](http://www.uni-kiel.de/studien-info-tage).

CAU

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel



## Studien-Informationstage der Universität Kiel vom 7. bis 9. März 2023

Informationsveranstaltung für Schülerinnen und Schüler, Studierende der Bachelorstudiengänge und Studieninteressierte. **Alle Informationen unter:** [www.uni-kiel.de/studien-info-tage](http://www.uni-kiel.de/studien-info-tage)



# WOHNEN & WOHLFÜHLEN

*Der März bringt endlich die lang ersehnte Leichtigkeit zurück und mit ihm ziehen helle, sanfte Farben in unsere vier Wände ein. Wir zeigen euch Trends, Inspirationen und die besten Adressen in Sachen Wohnen für Kiel und Umgebung.*



**VERKAUFS-  
OFFENER  
SONNTAG**  
12. März  
12-17 Uhr



## EIN GUTER GRUND ZUM FEIERN 95 JAHRE MÖBEL JANZ

*Mit einem ersten extra langen Shoppingwochenende startet Möbel Janz ins 95. Jubiläumsjahr. Das qualitätsbewusste Möbelhaus im Norden feiert nicht nur Geburtstag, sondern auch die Vorfreude auf den Frühling.*

Vom 10. März bis zum Sonntag, den 12. März (von 12 bis 17 Uhr) wird bei Möbel Janz in Schönkirchen ordentlich gefeiert. Während der gesamten Zeit erwarten euch bei den Einrichtungsexpert\*innen viele Jubiläumsangebote und Neuheiten, so auch die Eröffnung des Frühlingmarktes in der schicken Wohnboutique-Abteilung. Beim Küchenkauf kann man sich bis zum verkaufsoffenen Sonntag noch letztmalig die Jahresstartkonditionen der Hersteller\*innen sichern. Es lohnt sich, durch die Ausstellung zu stöbern und das eine oder andere zauberhafte Highlight für eure vier Wände zu entdecken: Frühlingsdekoration, ein neues Möbelstück sowie moderne Wohnaccessoires – hier schlägt jedes Interiorherz höher.

Foto: Möbel Janz

**95**  
Jahre  
1928 2023

ERSTES LANGES  
**SHOPPING-WOCHENENDE**  
ZUM JUBILÄUM

**FREITAG**  
**10.**  
MÄRZ  
AB 10:00  
BIS 19:00 UHR

**SAMSTAG**  
**11.**  
MÄRZ  
AB 10:00  
BIS 18:00 UHR

**SONNTAG  
VERKAUFSOFFEN**  
**12.**  
MÄRZ  
AB 12:00  
BIS 17:00 UHR

AUF ALLE MÖBEL  
NEU-BESTELLUNGEN

**20%\***  
RABATT

**0%**  
FINANZIERUNG  
MÖGLICH

+ ENTSORGUNG  
IHRER ALTEN  
MÖBEL

**Boxspringbett Karat 3**, 180 x 200 cm, Kopfteil Höhe 125 cm, Baox Bonell Standard, Matratze Taschenfederkern, H2/H3, Kaltschaum-Topper, Bezug Camal 106 lightgrey. Ohne Zierkissen und Decke.

ab **1.299,-**  
inkl. Lieferung & Montage

**inter living**

M Ö B E L  
**JANZ**

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

Folgen Sie uns:

Für ein neues Lebensgefühl

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

**ERÖFFNUNG FRÜHJAHRSMARKT**

**10€** geschenkt!  
- Gültig bis 12.03.23 -

Gilt nur bei Neuaufträgen. Einlösbar bei der Möbel Janz GmbH. Nur ein Gutschein pro Person und Kauf. Nicht in bar auszahlabar.

\*Gilt auf alle Neubestellungen bei mind. 50 % Anzahlung. Gilt nicht auf Werbemodelle, reduzierte Ausstellungsstücke, bereits getätigte Aufträge, Marken Interliving, Musterring, Stressless® & Schöner Wohnen sowie beim Kauf im Online-Shop. \*\*Bei Lieferung Ihrer neuen Möbel. | Aktionsvorteile nicht kombinierbar. 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. **Gültig bis zum 12.03.2023.**



## SO RICHTIG REINEMACHEN

Mit den wärmeren Temperaturen geht der Griff fast schon automatisch zu Putzlappen, Besen und Reinigungsmittel. Das Haus soll am besten rundum glänzen und so bereit für den Sommer sein. Die Fensterscheiben etwa werden auf Hochglanz poliert, gleichzeitig fällt ein kritischer Blick auf Rahmen, Dichtungen und Beschläge. Nicht zu vergessen sind jedoch auch die Rollläden, die bei der jährlichen Pflege am besten zuerst zu reinigen sind. Denn mit vergleichsweise wenig Aufwand bleiben die Beschattungslösungen dauerhaft funktionsfähig und ansehnlich. Die Spuren der kalten Jahreszeit lassen sich von den einzelnen Lamellen am besten mit einem Handfeger mit weichen Borsten sowie einem Schwamm mit milder Seifenlauge oder Spülmittel entfernen.

Foto: Getty Images

## MÖBEL MADE IN KIEL

Ihr seid auf der Suche nach dem perfekt passenden Schrank? Dann seid ihr bei **RAUMKREATIV** bestens aufgehoben. Hier bekommt ihr Schränke für sämtliche Wohnbereiche wie fürs Schlaf- und Wohnzimmer, Büro, Badezimmer oder die Küche – individuell angepasst an eure Räume. Auch begehbare Kleiderschränke gehören zum Repertoire des eingespielten Teams. Lasst euch vom Tischlermeister direkt vor Ort oder in der RAUMKREATIV-Ausstellung am Wilhelmplatz beraten und euer persönliches Traum-Möbelstück planen. Alle Möbel werden seit mehr 20 Jahren in der eigenen Tischlerei in Kiel hergestellt und montiert. Die Firma übernimmt auch komplette Renovierungen von Fenstern, Türen, Fußböden und Möbeln. Mehr unter [www.raumkreativ.com](http://www.raumkreativ.com).



# RAUMKREATIV

Einrichtungen nach Maß.

**Einbauschränke ...**

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

# WOMIT BEI KNUTZEN HOME ALLES BEGANN

*Vor fast einem halben Jahrhundert gründete Otto Eduard Knutzen gemeinsam mit seinem Bruder Herbert die gleichnamige Firma, die heute über die Grenzen Kiels hinaus in ganz Schleswig-Holstein expandiert ist.*

Als die Brüder Herbert und Otto-Eduard Knutzen am 1. Oktober 1974 den Grundstein für das Unternehmen **Knutzen Home** in einer kleinen Teppichhalle in Hürup legten, hätten sie sich wohl kaum Träumen lassen, dass knapp 50 Jahre später ein Imperium daraus erwachsen würde. Obwohl die Zahlen des Teppichverkaufs seit einigen Jahren leicht zurückgehen, so stellt dies bis heute das Kerngeschäft des Einrichtungshauses dar. Schließlich begann so die Erfolgsgeschichte der Knutzen-Brüder. Sie bereiteten alte

Teppichreste auf und verkauften sie im neuen Look. Das kam so gut an, dass sie bald weitere Mitarbeitende einstellen und eine weitere Produktionshalle errichteten. Sogar eine eigene Technik entwickelten sie im Laufe der Jahre: Am vier mal acht Meter großen Ketteltisch verliehen sie maßgeschneiderten Teppichen den letzten Schliff, in dem sie die Enden mit einem feinen Garn einfassten. Noch heute ketteln die Mitarbeitenden so Teppiche für Segelboote von Privatkunden oder für Schulen und Kindergärten.



Filialleiter Felix Petersdotter ist besonders stolz auf die Tradition des Kettelns, welche die Knutzen-Brüder einst ins Leben riefen

Fotos: Sebastian Schulten



# KNUTZEN HOME

DIE MIT DEM GRÜNEN HAUS!

16 x in Schleswig-Holstein

WWW.KNUTZEN-HOME.DE

VORHER



NACHHER



Beratungs- & Aufmaßtermin vereinbaren!

04321-2517160

oder

0151-61728795

per mail:

Treppen@knutzen-home.de



Zum Produktvideo

## TREPPENRENOVIERUNG

Wir machen Ihre Treppe schön!

Mit unserem Treppenrenovierungssystem bieten wir Ihnen das Rundum-Sorglos-Paket. Von der Beratung über das Aufmaß bis hin zum Einbau begleiten wir Sie auf dem Weg zu Ihrer neuen Traumtreppe. Unsere Treppenprofis beraten Sie unverbindlich und kostenlos über die Möglichkeiten und den genauen Umfang der Treppenrenovierung.

- Kompetente Planung & Montage
- Ansprechende Designs
- Pflegeleicht & Robust
- 20 Jahre Garantie auf Abrieb
- Made in Germany



BERATUNG & AUFMASS

Bei Ihnen oder in einem unserer 16 Treppenstudios entwerfen wir Ihre neue Traumtreppe. Im Anschluss erfolgt der Aufmaßtermin vor Ort.



FACHGERECHTE MONTAGE

Die Montage erledigen unsere Profis für Sie in 2-5 Tagen, je nach Komplexität und Menge der Stufen. Hierbei ist die Treppe jederzeit begehbar.

Besuchen Sie auch unsere großen Treppenstudios in den Filialen.

KNUTZEN HOME **KIEL**  
Asmusstr. 19-21  
Tel. 0431 / 74 808

KNUTZEN HOME **KIEL**  
Bahnhofstr. 14  
Tel. 0431 / 64 25 24

KNUTZEN HOME **KIEL**  
Kehrwieder 13  
Tel. 0431 / 73 84 15

KNUTZEN HOME **SCHÖNBERG**  
Eichkamp 18  
Tel. 04344 / 41 32 20

Advertorial

## AN DER FÖRDE VON DER FÖRDE

*Im Heikendorfer HAFENSINNE bietet Ivonne Schwark ausschließlich regionale Kunst an, mit der sie sich selbst als Person verbindet.*



Ausschnitt eines Acrylbildes von Antje Scheidler, eine der Förde-Künstlerinnen, deren Werke man im HAFENSINNE bewundern kann



Die von Ivonne selbst bemalten Kühlschrankmagneten sind ein wunderschöner Blickfang

Betritt man das HAFENSINNE, das nur einen Steinwurf vom kleinen Heikendorfer Strand entfernt liegt, ist es, als würde man sich auf einen kurzen Ausflug vom Alltag begeben. Ob Arbeiten in Acryl- und Mischtechnik von Antje Scheidler,

Mario Reinstadlers Fotografien von Nord- und Ostsee, abstrakte Acrylmalerei von Iris Köpke, Geldrucke der maria:art Druckwerkstatt oder die von der Inhaberin eigens bemalten Fliesen – alle hier ausgestellten Förde-Künstler\*innen verbindet die Leidenschaft, mit der sie an ihren Werken arbeiten. „Ich freue mich, wenn sich meine Kund\*innen in ein Bild – sei es als Malerei, Druck, Fotografie, auf Leinwand oder Fliese – verlieben und sich selbst oder anderen damit eine Freude bereiten“, sagt Ivonne Schwark. Auch die Akustikbilder, für die das HAFENSINNE bekannt ist, werden an der Förde gefertigt. „Mir ist wichtig, die Region zu zeigen und zu stärken, Förde-Meeresliebe eben“, fährt sie lächelnd fort. Schaut doch mal in Heikendorf vorbei – Ivonne freut sich auf euch.

**HAFENSINNE, Hafestraße 19, Heikendorf**  
**Tel.: 0431 / 668 82 66, [www.hafensinne.de](http://www.hafensinne.de)**  
**Instagram: @hafensinne**



Maritimes und Florales schmückt die von der Ladeninhaberin eigens gestalteten Fliesen

Fotos: Ivonne Schwark

## JETZT BEGONIEN VORZIEHEN

*Wie viele andere Pflanzen dürfen auch Begonien erst nach den Eisheiligen (11. bis 15. Mai) ins Freie. Doch ihr könnt sie bereits jetzt vorziehen.*

Begonien sind nicht winterhart und dürfen somit erst Mitte Mai ins Freie ziehen, da sie sonst erfrieren. Wer aber schon jetzt Lust hat, die hübschen Blüten vorzuziehen und es kaum abwarten kann, der sucht sich einen großen Topf und einen geschützten, frostfreien (wichtig!) Ort. Schon ab März könnt ihr die Knollen dann vorziehen und ab Mitte Mai nach draußen umpflanzen. Wichtig zu wissen: Wenn es dann so weit ist, wählt ihr für die ersten freien

Tage am besten einen schattigen Platz, ganz nah an einer Hauswand. Denn die plötzliche Sonneneinstrahlung könnte die zarten Blätter ziemlich schockieren. Lieber langsam an veränderte Lichtverhältnisse gewöhnen. Hat sie das aber erst mal geschafft, freut die Begonie sich über einen sonnigen Platz auf Balkon oder Terrasse. So oder so: Viel Freude beim Pflanzen, Vorziehen und Anblick genießen!



Foto: Getty Images

Advertorial

KAUFHAUS DER KUNST

# Frühlingsgefühle

BEST OF

*Wir haben uns wieder für euch im Kaufhaus der Kunst umgesehen und zeigen euch hier eine kleine Auswahl an schönen Dingen, die uns ein richtig gutes (Frühlings-)Gefühl schenken – auf ganz unterschiedliche Art und Weise!*

KAUFHAUS  
DER KUNST

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

## OH, WIE NIEDLICH!

Viele der wunderschönen Kombinationen für Babys und Kleinkinder sind im Kaufhaus der Kunst natürlich im maritimen Stil gehalten – denn wir lieben und leben das Meer! Strampler, Kleidung, Accessoires und Co. werden alle in Europa im Öko-Text-Standard Verfahren hergestellt und geben damit gleich doppelt ein gutes Gefühl. Stöbern, verlieben und mitnehmen ausdrücklich erwünscht!

## BAUCHWEH? ADE!

Für alle, die ab und zu mal ein Zwickeln im Bauch verspüren, gibt es diese süßen Körnerkissen, bei denen der Name Programm ist. Es tut sein Bestes, um dem Bauchweh Lebewohl zu sagen und wärmt ganz wunderbar. Es wurde in Europa nach Öko-Text Standard gefertigt und ist im Kaufhaus der Kunst für 16 Euro zu erstehen.

## SCHWARM- INTELLIGENZ

Diese wunderschönen Fische, die in Schleswig-Holstein aus Glas hergestellt werden, machen sich besonders gut als ganzer Schwarm. Dann stromern sie durch euren Garten, verwandeln jede Ecke in einen echten Hingucker und sind ein schöner Farbleck in dieser Jahreszeit. Es gibt sie in zwei Größen, ab 19 Euro.



## STYLISCH ZU JEDEM ANLASS

Diese stylischen Mottokerzen gibt es für je 6 Euro zu entdecken: Jede von ihnen hat ein eigenes Motto mit passendem Motiv. Sei es zum Geburtstag, als kleines Dankeschön oder für die extra Portion Sehnsucht nach Meer. Die Kerzen sind durchgefärbt und werden alle in Deutschland hergestellt. PS: Die passenden Kerzenhalter gibt es ebenfalls vor Ort.

# EINE TERRASSE FÜR JEDE JAHRESZEIT

*„Ein Wohnzimmer im Grünen war seit vielen Jahren ein Traum, den wir uns jetzt erfüllt haben“, schwärmt eine Kundin aus Ostholstein.*

Die Firma Nelson Park Terrassendächer hat für sie ein Terrassendach mit Ganzglasschiebeelementen gebaut. Das moderne, schlichte Design und die großen Glaselemente sorgen für einen unverbauten Blick in den Garten. Je nach Wetterlage können die Elemente auf- und zugeschoben werden.



## KALTWINTERGARTEN ALS ALTERNATIVE

Auch zu einem Kaltwintergarten könnte sich die Überdachung schrittweise erweitern lassen. Anders als ein Warmwintergarten ist dieser weder beheizt noch isoliert. Vor allem bei südlich gelegenen Kaltwintergärten kann aber die natürliche Sonneneinstrahlung optimal genutzt werden. Die in die Profile eingebauten LED-Lichtleisten sorgen abends für ein angenehmes, abstuftbares Licht. Durch die Überdachung ist die Terrasse jederzeit zur Nutzung bereit: Polsterauflagen, Tischdecken, Kerzen und andere Dekoelemente können einfach dort bleiben, wo sie sind. Ab sofort bietet Nelson Park außerdem Überdachungen mit Solarmodulen an. Damit die Terrasse nicht vollständig beschattet wird, lassen die in die Glaseindeckung integrierten Module 50 Prozent des einfallenden Lichts durch. Zudem sind die Solar-Terrassendächer individuell konstruierbar und bieten zusätzlich zu den Vorteilen einer Überdachung eine wunderbare Möglichkeit, eigenen grünen Strom zu gewinnen. Die erzeugte Energie wird ganz einfach über eine Steckdose ins Hausnetz eingespeist. Zusätzlich zu den Solarmodulen sind nur ein Wechsler und eventuell ein Akku nötig. Weitere Infos: [www.nelsonpark-td.de](http://www.nelsonpark-td.de).

**Jetzt 12 % Frühjahrs-Rabatt auf Terrassendächer:  
So kann die Gartensaison beginnen!**

**Neu!**  
Solar-Terrassendächer



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



**Nelson Park Terrassendächer**

Servicebüros in Ihrer Nähe:

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

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

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

Advertorial

# PFLICHTEN DER WOHNUNGS- EIGENTÜMERGEMEINSCHAFT

Zur Durchführung der Beschlüsse einer Wohnungseigentümergeinschaft ist nach neuem WEG die Eigentümergeinschaft verpflichtet und nicht - wie bisher - der Verwalter. Das hat der BGH mit Urteil vom 16. Dezember 2022, V ZR 263/21 entschieden. Zunächst stellte der BGH noch einmal ausdrücklich klar, dass nach §44 Abs. 2 Satz 1 WEG eine Beschlussersetzungsklage gegen die Wohnungseigentümergeinschaft zu richten ist. Für alle vor Inkrafttreten der neuen Regelungen anhängig gewordenen Verfahren sei aber das bisher geltende Verfahrensrecht anzuwenden. Die Klage gegen die übrigen Wohnungseigentümer sei also zulässig. Nach dem neuen Recht sei die Wohnungseigentümergeinschaft passivlegitimiert.

Zwar sei der Verwalter bis zum Inkrafttreten des neuen Rechts zuständig gewesen, sodass ein einzelner Eigentümer vom Verwalter die Umsetzung des Beschlusses verlangen konnte. Für die Verwaltung des Gemeinschaftseigentums sei sowohl nach innen als auch nach außen nach neuem Recht die Wohnungseigentümergeinschaft zuständig. Wer die Stimme der privaten Eigentümer 2023 stärken möchte, sollte jetzt Mitglied beim Eigentümerverein Haus & Grund Kiel werden. Die rund 11.000 Mitglieder geben Haus & Grund ein starkes Mandat und mit jedem Mitglied wächst die Meinungsmacht. Mitglied werden ist ganz einfach: entweder direkt auf der Geschäftsstelle im Sophienblatt 3 oder online unter [www.haus-und-grund-kiel.de](http://www.haus-und-grund-kiel.de).



Rechtsanwalt  
Sönke Bergemann  
Geschäftsführer  
Haus & Grund in Kiel

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

Foto: Haus und Grund Kiel

## Bunt, bunt, bunt

### SIND ALLE MEINE ...

... Tische! Denn bunte Beistelltische sind jetzt der absolute Hingucker in jedem Zuhause. Ob in sanftem Flieder (s. S. 63 für mehr), der Trendfarbe Rosa oder in sattem Gelb: Formschön und mit viel guter Laune bringen sie euer Wohnzimmer jetzt zum Strahlen.



Tisch in Gelb von  
Möbel Stellbrink  
für 61 Euro

Fotos: PR



Fést Beistelltisch  
in Rosa, 125 Euro

**bannigfein.**  
SCHLESWIG-HOLSTEIN

**MÖBEL & WOHNACCESSOIRES ONLINE**  
*regionale und nachhaltige Produktion*  
**UNIKATE & KLEINSERIEN**  
*maßgeschneiderte Entwicklung und Realisierung*  
**PRODUKT- & INTERIÖRDESIGN**  
*individuelle Planung und Beratung*

Besuchen Sie unseren Onlineshop oder vereinbaren Sie einen Termin in unserem Studio in Laboe  
[www.bannigfein.com](http://www.bannigfein.com) | [info@bannigfein.com](mailto:info@bannigfein.com) | T.04343-4390966

Advertorial

# ALLES NEU WOHNLICHES FÜR DEN FRÜHLING

*Der Frühling bringt frischen Wind in die Hallen von fischer's LAGERHAUS in Schwentimental. Die im März ein-treffenden Seecontainer liefern neue und ausgefallene Ware aus Indone-sien sowie wundervolle, interessante Gartenaccessoires.*

## DIE GARTENSAISON IST ERÖFFNET

Ab dem 4. März lockt neben dem abwechs-lungsreichen Sortiment aus aller Welt im In-nenbereich von fischer's LAGERHAUS auch der große Außenbereich mit vielen schönen Gartenartikeln. Natursteinelemente, schicke Teakholzmöbel und wetterfeste Accessoires ergänzen dann das sonst schon üppige Garten-sortiment. Außerdem findet ihr eine große Auswahl an Pflanztöpfen, Rankhilfen und Frei-schauklern – eben alles, was wir jetzt für eine gemütliche Gartensaison brauchen!

## INDONESISCHE FARBPRACHT

Indonesien: Ab dem 18. März findet ihr bei fischer's LAGERHAUS bunte und beeindruckende Kunst, feinste Schnitzarbeiten, Stein- und Holzkulpturen, die Tradition und Geschichte widerspiegeln. Auch viele Accessoires aus Bambus und Textilien treffen aus dem fernöst-lichen Inselstaat für euch ein und verzaubern bald auch euer Zuhause. Wer zukünftig keine Lieferung mehr verpassen möchte, kann den Newsletter unter [www.fischers-lagerhaus.de](http://www.fischers-lagerhaus.de) abonnieren. Wir wünschen viel Freude beim Bummeln, Staunen und Entdecken bei fischer's LAGERHAUS.

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

**fischer's LAGERHAUS**  
Mergenthalerstraße 22  
Schwentimental

Mo-Fr von 10-19 Uhr, Sa 10-18 Uhr  
[www.fischers-lagerhaus.de](http://www.fischers-lagerhaus.de)

Facebook: [@fischersschwentimental](https://www.facebook.com/fischersschwentimental)  
Insta: [@fischers\\_lagerhaus\\_schwentine](https://www.instagram.com/fischers_lagerhaus_schwentine)



**10 €**  
**GUTSCHEIN**

bei einem Einkauf ab € 30,- \*

\* Gültig bis zum 31. März 2023. Im Geschäft abgeben. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Nicht einlösbar im Onlineshop und auf Bücher.



## TRENDSETTER FÜR KERAMISCHE WERKSTOFFE

Ästhetisches und stilvolles Bewusstsein, eine starke unternehmerische Dynamik und die ständige Suche nach modernster Produktionstechnologie – das ist die Philosophie, die Unicomstarker zum Trendsetter auf dem Keramikfliesenmarkt macht. Aufgrund der ständigen Beachtung der neuesten Trends im Innendesign und einer hervorragenden technischen Entwicklung eignen sich die Produkte für jede Art von Architektur. Die neue Kollektion Delbris ist ein hochinnovatives Produkt und erinnert stark an natürliche Materialien. In der großzügig gestalteten Ausstellung in der Deliusstraße 11 in Kiel präsentiert die **Firma RABE** verschiedene Fliesen mit digitaler Bemusterung und bietet die Gelegenheit, die Produkte näher kennenzulernen. Weitere Infos unter [www.rabe-kiel.de](http://www.rabe-kiel.de).



Foto: Unicomstarker

## KOMFORT TRIFFT AUF ELEGANZ

Auf der Suche nach einem neuen Sofa? Wie wäre es mit dem Modell Toronto? Der 2,5-Sitzer mit einer Breite von 190 Zentimetern ist sowohl mit als auch ohne Funktion lieferbar, auf Wunsch mit abklappbaren Armlehnen und drehbaren Sitzen. Toronto gibt es in vielen Größen, es ist auch als Eckkombination erhältlich – ab 1.359 Euro (ohne Drehfunktion) bei **HMC Möbel Company** in Schwentinental. Hier steht auch eine große Stoff- und Lederkollektion des Sofas zur Auswahl. Mehr unter [www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.de).



**Wir stehen für Qualität in der Zinshausverwaltung**

**GEG, UVI, EnSikuMaV**

**oder Gaspreisdeckel –**

**wir behalten immer den Überblick!**

**Wechseln Sie jetzt und profitieren Sie von unserer Fusion.**

T. 0431-90 69 77 – [ulrike.beretta@schuett.de](mailto:ulrike.beretta@schuett.de)

T. 0431-220 33 222 – [thilo.reer@hv-kiel.de](mailto:thilo.reer@hv-kiel.de)



**Hans Schütt®**  
Immobilien GmbH



**Haus & Grund®**  
Immobilien GmbH Kiel

**WIR RICHTEN SIE EIN!**



**Sofa "CORA"**  
2,5-sitzer, B210cm,  
in Stoff ab € **1.049,-**  
Als Einzelsofa oder Eckgruppe.

**"Ostseepark Schwentinental"**  
Dieselstraße 3  
24223 Schwentinental  
Tel.: 04307 839363  
[www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.de)

**HMC**  
MÖBEL COMPANY



# WIE WOLLT IHR WOHNEN?

*Dass die Bauindustrie eine Menge CO<sub>2</sub> verursacht, dürfte klar sein. Doch welche Alternativen gibt es überhaupt?*

## FRUCHTIGE BAUSTOFFE

Es gibt sie, die Baustoffe der Zukunft – oder sollten wir eher von „back to the future“ reden? Wir sprechen nämlich von Stroh! Es gibt schon Unternehmen, die Häuser mit Stroh bauen, sie anschließend mit Lehm verputzen und somit winddichte, brandgeschützte und nachhaltige Häuser schaffen, die ein tolles Raumklima mit sich bringen. Noch abgefahrener wird es, wenn wir nach Japan blicken: Dort forscht man an einem Baustoff, der aus Obstresten gewonnen wird. Stellt euch nur mal vor, was das verändern könnte ...

## ALLES GUTE KOMMT VON OBEN

Statt massiver Dachziegel auf die Dächer zu zimmern, kann man inzwischen Solarziegel oder direkte In-Dach-Fotovoltaikanlagen verbauen. Das spart nicht nur Ziegel und Kosten, sondern ist durch die vielen kleinen Verbindungen untereinander auch deutlich weniger anfällig für äußere Schäden.

## WO STEHEN WIR AKTUELL?

Im europäischen Vergleich liegt Deutschland gar nicht so weit hinten – tolle News! Nur Schweden und Portugal machen es noch besser. Das Problem hier bei uns?

Wir nutzen noch viel zu wenig erneuerbare Energien. Der Prozentsatz hier liegt noch unter 20 Prozent. Da geht doch noch was ...

## GEMEINSAM WENIGER EINSAM - UND GRÜNER!

Und auch noch nachhaltiger. Denn wer auf Mehrgenerationen- oder Mehrfamilienhäuser setzt, wirkt nicht nur Einsamkeit entgegen, sondern spart oft auch Ressourcen. Privatflächen, gemischt mit Gemeinschaftsflächen können so das Wohnen deutlich grüner machen.

## SANFTE TÖNE

Flieder-, Lila- und Lavendeltöne sind die Trends des Frühlings und sorgen für ein entspanntes und ruhiges Umfeld in den eigenen vier Wänden. Bis in den Sommer hinein können wir so diese freudebringenden Farben in kleinen Nuancen oder als größere Akzente einsetzen. Kerzen, Kissen oder ganze Kommoden – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



Stuhl von KARE für 279 Euro, Decke circa 23 Euro von Depot



Foto: FR

Advertorial

## WER HAT DAS BESTE ANGEBOT?

Die meisten Menschen kaufen oder bauen nur einmal im Leben eine Immobilie. Dabei sind viele Entscheidungen zu treffen, die alles andere als einfach sind. So haben Immobilieninteressenten allein für die Finanzierung des eigenen Hauses viele Möglichkeiten: Es gibt Hunderte Banken mit unterschiedlichen Angeboten und Konditionen. Wie verschafft man sich einen Überblick und welche Bank hat das beste Angebot? Die Spezialisten für Baufinanzierung von Dr. Klein in Kiel erklären, wie man für das eigene Vorhaben die beste

Lösung findet. Was bei der Anschaffung eines neuen Autos oder bei der Suche nach einer neuen Küche gang und gäbe ist, gilt erst recht beim Thema Baufinanzierung: einen Überblick verschaffen, verschiedene Angebote einholen und vergleichen. Viele Bauherren und Hauskäufer sind sich leider nicht darüber im Klaren, dass ihre Hausbank, bei der sie schon ein Leben lang Kunde sind, nicht unbedingt das beste Angebot für sie bereithält. Wer nicht auf eigene Faust vergleichen will, ist bei einem ungebundenen Kreditvermittler wie Dr. Klein an der richtigen Adresse, kürzlich auch von der Zeitschrift „Finanztest“ als einer der besten deutschlandweit tätigen Anbieter bewertet worden. Dr. Klein in Kiel: Das sind Sandra Trennt, Oliver Arp und Holger Paasch in der Holstenstraße 14-16. Weitere Informationen über 0431 / 64 082 82 0, kiel-baufi@drklein.de oder www.drklein.de.



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

Foto: Sebastian Schulten

**OstseeMakler**

Immobilien-Verkauf  
kann so einfach sein.



**Gutschein**

für eine kostenlose  
Immobilienbewertung

**6 x im Norden**

Laboe | Gettorf | Kappeln  
Bordesholm | Schleswig |  
Lütjenburg

Seit über  
**20 Jahren**

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

T (04346) 363 988 - 0



Seit über  
*80 Jahren*

**FAHRENKRUG**  
KACHELÖFEN UND KAMINE



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

# MODE & BEAUTY

*Lust auf die heißesten  
Mode- und Beautytipps?  
Dann schnell umblättern!  
Wir verraten Trends,  
zeigen die Top-Adressen  
für Kiel und starten mit  
euch gemeinsam in den  
Modfrühling 2023!*



# TRENDS FÜR DEN Frühling

*Ihr wollt wissen, was jetzt angesagt ist? Wir verraten es euch! So viel vorab: Es geht zurück in die 2000er-Jahre, es wird wild und es wird duster ...*

## MODE

### WIDE FIT

Nach wie vor ein Trendliebbling der Fashionwelt sind weite Schnitte: Vor allem Hosen, die gerne im Anzug kombiniert werden, sind weiterhin auf den Laufstegen der Welt - und auf der Straße zu sehen.



Hose und Blazer von H&M, jeweils 30,99 Euro

### PRINT MIX

Es wird laut und es wird bunt! Schon im Frühling schreien die Farben ihre Lust auf die Welt hinaus: Prints aller Art sind dann absolut im Trend. Egal ob Punkte, Streifen oder wilde Muster, erlaubt ist, was gefällt.



Hose und Kimono von Marina Rinaldi, ab 345 Euro

### SKINNY PANTS

Den Kontrast zu den weiten Schnitten schaffen Skinny Pants, die derzeit gerne mit einem Schlitz am Bein daherkommen und so für den extra Hingucker sorgen. Entweder ebenfalls im Anzugstil, ganz gerade geschnitten oder im Leggings-Stil mit leichtem Schlag. Kombiniert werden dazu eher weite Oberteile - für die Balance.



Bequeme Hose von Armed Angels, 89,90 Euro

## BEAUTY

### ROUGE ALL OVER

Es wird dick aufgetragen - in Sachen Rouge. Denn das landet jetzt nicht mehr nur gut platziert auf den Bäckchen, sondern wird bis zu den Schläfen hin verblendet. Noch ein softes Schimmer-Finish darüber et voilà!



### LIDSCHATTEN? PASTELL!

Dezenter wird es bei den Augen. Hier feiern Pastellfarben ihr Comeback. Und so wie wir es vor vielen Jahren getan haben, ist es heute wieder Trend: Einfach mal nicht verblenden. Lidschatten auf das bewegliche Lid auftragen und aus die Maus. Da kommen fast echt 2000er-Gefühle auf ...

### DUNKLE LIPPEN SOLL MAN KÜSSEN ...

Was durch die kultige Serie „Wednesday“ alltagstauglich wurde? Nein, kein kaltes Händchen als Alltagsbegleiter ... Dunkle Farbe auf den Lippen! In satten Auberginetrönen bis hin zu tiefem Schwarz ist alles dabei. Wichtig: Den Rest des Looks bitte schlicht halten und so wenig wie möglich benutzen.



Lippenstift von MAC, 26,95 Euro

## FRÜHLING IM NORDEN

Der Frühling steht vor der Tür und damit auch das Osterfest. Niedliche Osterhasen und schicke Osterdeko dürfen da natürlich nicht fehlen! Auch für stilvolle Accessoires für die kommende Modesaison muss gesorgt werden.

Bei Siak Apart in Nortorf findet ihr sowohl passende Kleidungsstücke als auch Dekoartikel für die Ostersaison. Das Geschäft ist montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr und samstags von 10 bis 13 Uhr geöffnet.



Kuschelige Jacke für 69,90 Euro  
und stilvolle Umhängetasche für 29,90 Euro

LED Kerzen mit Timer  
jeweils 8,25 Euro und 10,95 Euro



Dekorative Vase aus Glas  
für 23,50 Euro



Entzückende Hasenfamilie aus Holz für 8,85 Euro

Fotos: Raffael Sommer



**PRO** Haare & Styling  
STEPHANIE MENRATH

# Wir suchen Dich!

- Friseurin in Teilzeit / Minijob
- Salonassistentin

Wir bieten unseren Kunden  
CalligraphyCut, Great Lengths  
Haarverlängerung und  
Online-Terminbuchung.

Scharnhagener Str. 3-5 in Dänischenhagen  
04349 7889978 | prohaare.de



## ALGEN SUPERFOOD FÜR DIE HAUT

Die Ozeane bieten eigentlich genau die Spurenelemente und Mineralstoffe, die unsere Haut braucht – wieso das also nicht zunutze machen? Denn in Algen stecken diese Wirkstoffe und das hat auch die Beautybranche bemerkt. Sie werden in Anti-Aging-Produkten inzwischen ebenso verwendet wie für eine Anti-Schuppen-Wirkung, sind dabei gut verträglich und für jeden Hauttyp geeignet. Unternehmen wie lavera, Dr. Hauschka oder Tautropfen haben bereits eine große Auswahl. Und in Kiel gibt es mit den Produkten von oceanwell der Firma oceanBASIS sogar eine eigene Linie an Kosmetikprodukten mit der Laminaria-Alge. Zeit, um sich und die eigene Haut so richtig zu erfrischen!

Foto: Getty Images, PR

## FAIR, FRECH & FRÖHLICH

Es ist amtlich: Der Frühling naht! Und mit ihm die wundervollste neue Mode in fröhlichen, leuchtenden Farben. Bei **Glanz & Gloria** in Bordesholm findet ihr genau diese Gute-Laune-Macher – und das nachhaltig und fair. Denn der Concept-Store von Inhaberin Sabrina John bietet eine große Auswahl an Fair Fashion mit beliebten Marken wie beispielsweise Armedangels oder Sorgenfri Sylt. Beim Stöbern entdeckt ihr außerdem originelle Geschenkideen, ganz abseits des Mainstreams.

Und wer ein neues Gewand für die heimischen vier Wände sucht, wird ebenfalls fündig: Wohnaccessoires in beliebtem Skandi-Style warten nur darauf, euer Herz höherschlagen zu lassen! Mehr Infos unter Tel. 04322 / 88 87 27 oder online auf [www.lieblings-stuecke.shop](http://www.lieblings-stuecke.shop).



Handgefertigter Schmuck  
der Manufaktur Gubo

Outfit von Sea-  
salt Cornwall

Lederbags, Gelbbörsen & Schlüssel-  
anhänger stammen aus der Leder-  
manufaktur Harbour2nd aus Hamburg



12478

## Giftfrei Gärtnern tut gut ...

... Ihnen und  
der Natur.

Weitere Infos unter  
[www.NABU.de/giftfrei](http://www.NABU.de/giftfrei)

NABU/A. Wolf

**Glanz & Gloria**  
\*Lieblingsstücke\*



Fairfashion &  
Scandic Lifestyle

**Fröhlich-freche  
Frühjahrsmode  
Fair & Nachhaltig**

Mo.-Fr. 10-18 Uhr • Mi. 10-13 Uhr • Sa. 10-13 Uhr  
Mühlenstraße 1 • 24582 Bordesholm  
[www.lieblings-stuecke.shop](http://www.lieblings-stuecke.shop)

## In Bewegung! Bandagen von Kopf bis Fuß



z.B. Comfort Kniebandage Kowsky

UVP 81,90 €  
**54,90 €**

Auf alle Kowsky Comfort Bandagen bis zu **33% Rabatt**  
Bis 31. März - solange der Vorrat reicht

- Soffflex Plus- Funktionsgestrick
- Kühnende BREEZE Komfort-Faser
- Eingestrickte Silikon-Haftzone

**Kowsky Kiel**  
SANITÄTSHAUS  
Projensdorferstr. 97 • 24106 Kiel

ERHÄLTlich IN ALLEN FILIALEN  
Besuchen Sie uns auch auf [www.kowsky-kiel.com](http://www.kowsky-kiel.com) •  • 

## Calligraphy® Cut

### - ODER DIE KUNST DES „SCHÖNSCHNEIDENS“

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

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

Herzlichst,  
Ihr Björn Donner



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

Es brennt, kribbelt & schmerzt an Ihren Beinen ?

Wir können helfen!

### Hochtontherapie:

Schmerzlindernde Effekte & Verbesserung der mikrovaskulären Durchblutung u.a. bei Diabetischer Polyneuropathie.

Kosten: 21,19 € pro Anwendung.



Sprechen Sie uns an:

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

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

# HAARPFLEGE IM FRÜHLING

*Jetzt ist die beste Zeit, um euch intensiv mit eurer Haarroutine auseinanderzusetzen. Denn spröder Winterspliss ist ab sofort Vergangenheit!*



## WENIGER IST MEHR

Sowohl was die Häufigkeit des Waschens angeht, als auch die Menge des Shampoos, können wir alle gut und gerne mal reduzieren. Denn wer weniger wäscht, trocknet die Haare weniger aus und der natürliche Schutzfilm bleibt bestehen. Bei fettigen Haartypen kann das Haar natürlich öfter gewaschen werden, dabei sollte aber auf ein mildes Shampoo zurückgegriffen werden.

## HAARAUSFALL - WAS NUN?

Niemand möchte Haare lassen, aber oft es in den Wechseln der Jahreszeit keine Seltenheit. Der Mangel an Spurenelementen oder Vitaminen ist häufig Grund dafür. Achtet daher auf eine ausgewogene Ernährung und dass ihr genug B-Vitamine, Zink, Kupfer sowie Vitamin C zu euch nehmt.

## SANFTES BÜRSTEN

Das richtige Produkt in Sachen Kamm oder Bürste zu nutzen, ist essenziell. Achtet auf weiche, abgerundete Borsten, entwirrt eure Haare sanft und mit viiiiiel Geduld.

## DIE EXTRAPORTION PFLEGE

Mützen, Heizungsluft und Kälte fordern oft ihren Tribut. Jetzt ist daher genau die richtige Zeit, um euren Haaren ein wenig mehr Aufmerksamkeit und Extrapflege zu schenken. Haarmasken, Conditioner, Haaröl – sucht euch das passende Produkt für euren Haartyp und verwöhnt euch ordentlich!

Foto: Getty Images

ALLES AUS EINER HAND VOM ERFAHRENEN ZAHNARZT

# Anti-schnarchschiene



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

**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](http://www.dr-thomas-moritz.de)

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

## Tipps für Kids

DAS FAMILIENMAGAZIN

# NEU IM PRINT UND AUF INSTAGRAM

Buchen Sie jetzt die Sommerausgabe!

Das Team der Lebensart berät sie gern:  
Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH  
0431 / 200 766 500 | [info@verlagskontor-sh.de](mailto:info@verlagskontor-sh.de)

# FRÜHLINGSFRISUREN 2023

*Ihr habt bald einen Termin im Hairsalon? Dann schaut schnell, welche Trends jetzt angesagt sind.*

## 1. MITTELSCHEITEL

Praktisch und passt zu fast jedem Schnitt: der Mittelscheitel. Toll sieht es aus, wenn die Haare im Sleek-Look schön glatt geföhnt werden, aber auch bei Locken oder einer wilden Mähne entfaltet der Mittelscheitel seine Wirkung. Ob offen, im Dutt oder hochgesteckt spielt dabei auch keine Rolle. Versucht es doch mal!



## 2. TRENDFARBE: KUPFERBRAUN

Die Haarfarbe wird dieses Jahr so richtig schön gleichmäßig. Dabei stehen vor allem ausdrucksstarke Farben im Vordergrund, zum Beispiel satte Brauntöne und damit auch das wunderschöne Kupferbraun, auch Bronzed-Hair genannt. Dabei wird die natürliche (braune) Haarfarbe mit feinen Bronzetönen aufgefrischt.

## 3. ZARTER PONY

Stars wie Kylie Jenner tragen es schon: Wispy Bangs. Wispy, weil der Pony sich hauchzart seinen Weg in die Trends gesucht hat und dabei so lässig ins Gesicht fällt, dass man gar nicht anders kann, als sich richtig, richtig gut dabei zu fühlen. In den sozialen Medien feiern ihn bereits alle: Vielleicht ja bald auch wir hier in Kiel?

Foto: Galina Zhigalova



Stephie, Michelle und Susi (v. li.) freuen sich auf euch!

## DÄNISCHENHAGEN SCHÖNER MACHEN

Vielleicht habt ihr im vergangenen Jahr auch eine Neuentdeckung in Dänischenhagen gemacht: Denn seit Januar blitzt neben markant das satte Türkis des Frisiersalons **PRO Haare&Styling** auf und macht neugierig. 2016 gründete Stephanie Menrath ihren Eine-Frau-Salon in Projensdorf, 2022 machte sie den nächsten Schritt und zog in die leer stehenden Räumlichkeiten in Dänischenhagen. Und da mehr Platz auch mehr Kundschaft bedeutet, zog ein tolles Team gleich mit ein: „Zu viert arbeiten wir täglich daran, Dänischenhagen und das Umland schöner zu machen“, erzählt Stephie und lacht dabei. Die Herausforderungen, die ein neuer Standort mit sich bringt, hat die sympathische Brünnette gern angenommen. Und die Menschen haben es ihr und ihrem Team auch wirklich leicht gemacht: „Wir sind hier richtig gut angekommen und fühlen uns wohl!“ Der Salon, der unter anderem als Davines-Ecosalon ausgezeichnet ist, ist immer auf dem neuesten Stand. Farbe, Schnitt, calligraphy cut und bald auch Greath Lenght Extensions sind nur einige der Themen, die die Inhaberin umtreiben. Modern ist außerdem die Terminbuchung – die könnt ihr nämlich neben dem herkömmlichen Wege via Tel.: 04349 / 788 99 78 ganz einfach online machen unter [www.prohaare.de](http://www.prohaare.de). Dort findet ihr auch alle weiteren wichtigen Informationen.

# körper team

- Dauerhafte Haarentfernung
- Fettzellenreduktion durch Kryolipolyse



**JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN!**

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

# LIEBLINGE AUS DER REDAKTION

## Produktempfehlungen aus der Redaktion



### SUPERFOOD FÜR DIE HAUT

Gesichtsmaske mit Skin-Superfoods, wirkt straffend, entzündungshemmend, verfeinernd und reinigend, 23,90 Euro von Pure Skin Food

### FESTE DUSCHPFLEGE

Ganzheitliches Wohlfühl-erlebnis mit 100 Prozent natürlichen ätherischen Ölen und pflegender Bio-Sheabutter, Weleda, 6,95 Euro



### GOLDIG

Das Glow Today Öl von Nø Cosmetics ist derzeit der Liebling von Redakteurin Ramona. Denn das Öl ist mit 24 Karat-Goldpartikel versetzt und zaubert einen richtig schönen Glow auf die Haut. Wildrosenöl, Aprikosenkernöl und Ringelblumenextrakt sorgen zeitgleich für intensive Pflege, wirken hautgenerierend, glättend und feuchtigkeitsspendend. Einfach ein paar Tropfen in die Gesichtspflege oder zwischendurch aufs Gesicht geben - und strahlen! Nø Cosmetics, 14,95 Euro



### REICHHALTIG

Körperlotion von Dr. Bronner mit wertvollen Bio-Ölen, versorgt die Haut mit viel Feuchtigkeit und hält sie wunderbar weich, 14,99 Euro



## GLASHÜTTER GLÜCKSMOMENTE

Mechanische Uhren von NOMOS Glashütte begleiten Glücksmomente sekundengenau und tragen selbst viel Liebe in sich: In der Glashütter Uhrmacherkunst verbinden sich Hightech und Handarbeit mit unverkennbarem, minimalistischem Design

- präziser und persönlicher lassen sich Gefühle nicht ausdrücken. Die NOMOS Tangente mit Handaufzug und circa 43 Stunden Gangreserve ist erhältlich bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße. Mehr unter [www.juwelier-happe.de](http://www.juwelier-happe.de).

## 3 Rot-Weiss-Gelb- Gold-Ringe mit Brillant



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

[www.juwelier-happe.de](http://www.juwelier-happe.de)



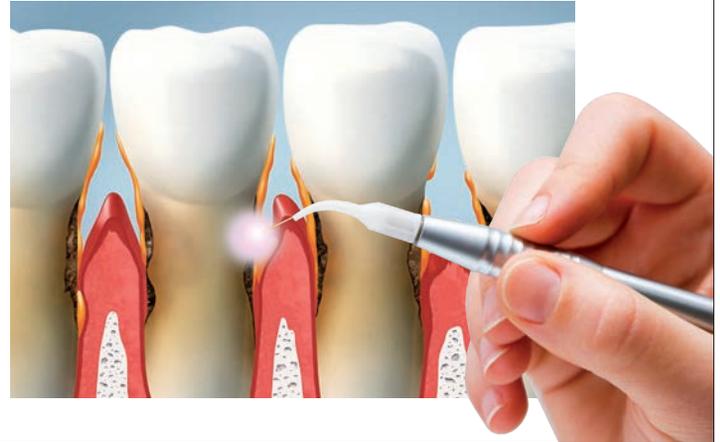
# GESUNDHEIT & WELLNESS

*Habt ihr jetzt nicht auch wieder richtig Lust, euch zu bewegen? Ob ihr joggen geht oder einfach nur große Spazierrunden dreht, ist egal. Es zählt, was guttut! Danach einen frischen, leckeren Snack und ein bisschen Verwöhnprogramm und schon ist die Welt in Ordnung.*

# PROFESSIONELLE HILFE GEGEN PARODONTITIS

Unter Parodontitis versteht man eine durch Bakterien hervorgerufene entzündliche Erkrankung des zahnumgebenden Gewebes. Verläuft die Krankheit zunächst schmerzfrei, geht sie später oft mit Zahnfleischbluten, empfindlichen Zahnhälsen und Schwellungen sowie einem unangenehmen Mundgeruch einher. Unbemerkt kann es zu Zahnfleischtaschen und dem Abbau des Kieferknochens führen, aus dem Zahnverlust resultiert. Die Zahnarztpraxis Herzberg & Ivanov hilft auf professionelle Weise, dem entgegenzutreten. Schon durch die Vorbehandlung mit Mundhygieneunterweisung und professioneller Reinigung der Zähne reduziert sich der Entzündungsgrad des Zahnfleisches deutlich. Eine Intensivreinigung der Zahnfleischtaschen unter lokaler Betäubung kann bei geringer Taschentiefe bereits Besserung bewirken. Darüber hinaus werden die Beläge unter dem Zahnfleisch mechanisch entfernt und die Bakterienzahl reduziert. Bei einer stark fortgeschrittenen Parodontitis und großer Taschentiefe ist ein chirurgisches Vorgehen erforderlich.

Des Weiteren gibt es in der **Zahnarztpraxis Herzberg & Ivanov** die Möglichkeit, eine schonende Lasertherapie zur Unterstützung der Parodontosebehandlung zu erhalten, welche die Praxis in Kiel-Wik bereits seit 2012 erfolgreich anwendet. Die Laserbehandlung ist schmerzarm und es kommen keine weiteren Chemikalien und Antibiotika zum Einsatz. Der Laser bewirkt eine starke Keimverarmung in den Taschen und auf den Oberflächen, außerdem wird entzündliches Gewebe schonend und nachhaltig entfernt.



Infos und Terminbuchung unter  
[www.zahnarztwik.de](http://www.zahnarztwik.de), Tel.: 0431 / 88 70 49 10 oder unter  
[www.zahnarztmettenhof.de](http://www.zahnarztmettenhof.de), Tel.: 0431 / 53 40 09 09 sowie unter  
[www.zahnarztpreetz.de](http://www.zahnarztpreetz.de), Tel.: 04342 / 800 09 91

## IHR ZAHNARZT VOR ORT

### HERZBERG & IVANOV ZAHNARZTPRAXIS

PRAXIS WIK



PRAXIS METTENHOF

PRAXIS PREETZ



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

SAMSTAGS-  
SPRECH-  
STUNDE



**WIDDER**  
21.03. - 20.04.

Ihr bringt Ordnung in wichtige Bereiche des Lebens. Entweder trennt ihr euch dabei von alten Plänen oder setzt all eure Energie ein, diese doch noch zu verwirklichen. Spannungen, die sich unter der Oberfläche befanden, treten ans Licht. Sollte es dabei zu Aussprachen kommen, sind diese längst überfällig.



**JUNGFRAU**  
24.08. - 23.09.

Was ihr in den letzten Monaten begonnen habt, kann jetzt zügig weitergeführt werden. Jeder Aufschub würde eure finanziellen und körperlichen Reserven unnötig belasten. Die Kritik anderer enthält wertvolle Anregung: Vielleicht findet ihr dadurch bessere Möglichkeiten, euch darzustellen.



**WAAGE**  
24.09. - 23.10.

Fehlt es euch ein wenig an Weitblick und Energie, solltet ihr dies als vorübergehenden Zustand betrachten, der nicht weiter geklärt zu werden braucht. Auch Missverständnisse können dazu führen, dass ihr an euren Zielen zweifelt. Nicht immer ist eine konkrete Veränderung die Lösung.



**STIER**  
21.04. - 20.05.

Nehmt euch Zeit, eure nächsten Schritte zu planen. Euch fallen Lösungsmöglichkeiten für fast alle Probleme ein. Mit eurer momentanen Klarheit könnt ihr anderen weiterhelfen. Liebesangelegenheiten verlaufen in der ersten Monatshälfte leichter und erfreulicher als in der zweiten.

**STERNZEICHEN  
DES MONATS**



**SKORPION**  
24.10. - 22.11.

Bald geht es wieder mit Vollgas voran. Ohne etwas zu überstürzen, könnt ihr auf neue Angebote aufgeschlossen reagieren. Plant eure weiteren Schritte also auf lange Sicht. Gespräche und Aktivitäten mit Freund\*innen geben euch in der zweiten Monatshälfte neue Anregungen.



**ZWILLINGE**  
21.05. - 21.06.

An Klarheit und Inspiration mangelt es euch nun wirklich nicht. Daher gelingt es euch fast nebenbei, Themen zu klären, mit denen ihr seit einer Weile unzufrieden seid. Lasst euch nicht daran hindern, euren eigenen Weg zu gehen. Wer euch aufhalten will, hat eure Lage nicht erfasst.

**FISCHE**  
20.02. - 20.03.

Eure Gefühle haben nicht immer recht, besonders wenn es sich dabei um grundlegende Zweifel handelt. Gerade Beziehungsstress lässt sich leichter lösen, als ihr noch vor Kurzem geglaubt habt. Wenn ihr beruflich nicht so klar seht, wie die Sache weitergeht, solltet ihr noch eine Weile abwarten. Erst in der zweiten Monatshälfte geht es wieder in deutlichen Schritten voran. Der März bringt endlich den langersehnten Umschwung mit sich.



**SCHÜTZE**  
23.11. - 21.12.

Beruflicher oder schulischer Stress lassen nicht immer vermeiden. Müsst ihr euch gegen Konkurrent\*innen behaupten, ist der Zeitpunkt gekommen, euren Kampfgeist unter Beweis zu stellen. Kaum geht ihr aus euch heraus, schon scheint eine Kraft in Gang gesetzt, die eure Ziele unterstützt.



**KREBS**  
22.06. - 22.07.

Vielleicht kommen Leichtigkeit und Vergnügen zunächst etwas kurz. Fühlt ihr euch gedrängt, etwas zu unternehmen, solltet ihr schnelle Entscheidungen aber vermeiden. Ihr könnt es euch erlauben, die Dinge gelassen anzugehen. In der Liebe stehen eure Chancen in der zweiten Monatshälfte besser als ihr wahrscheinlich vermutet.



**STEINBOCK**  
22.12. - 20.01.

Die Versuchung mag naheliegen, von einer besseren Zeit und großartigen neuen Zielen zu träumen, doch das wird euch kaum weiterbringen. Überprüft lieber, wo ihr euren Forderungen mehr Nachdruck verleihen dürft. Seht ihr euch vor unangenehme Hindernisse gestellt, solltet ihr euch mit anderen austauschen.



**LÖWE**  
23.07. - 23.08.

Herzensangelegenheiten verlaufen stabil, aber nicht besonders aufregend. Wenn es in der Beziehung ruhig zugeht, könnt ihr natürlich für Abwechslung sorgen. Aber warum genießt ihr das nicht einfach? Eure körperlichen Kräfte sind wohl eher etwas angeschlagen. Akzeptiert eure Grenzen.

**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](http://www.12zeichen.de) an.



**WASSERMANN**  
21.01. - 18.02.

Ihr dürft zwischendurch auch einmal innehalten und eure Zeit genießen. Ihr könnt unmöglich alle Forderungen sofort erfüllen, denen ihr jetzt begegnet. Schaltet also lieber einen Gang zurück. Ein etwas gemäßigteres Tempo wird sich besonders in der zweiten Monatshälfte nicht vermeiden lassen.

# Augenblick mal



## Eröffnung im Mai!

Neue Brille?  
Keine Brille?  
Müde Augen?  
Augen-Kontrolle  
Vorsorge bei Kindern  
Führerschein-Gutachten

Sie möchten eine Routine-Untersuchung oder eine naturgemäße Behandlung oder Therapie Ihrer Augen?

In meiner Augenarztpraxis treffen Naturheilkunde und Schulmedizin zusammen und ergänzen sich. Sei es als alleinige Therapie oder zur Unterstützung. Wir führen sämtliche Diagnostik, Gutachten und Untersuchungen durch.

Ich freue mich auf Sie, Ihre Susanne Fabel

**Der Terminkalender ist geöffnet per Anrufbeantworter**

Augenärztin Dr. med. Susanne Fabel  
Düppelstraße 60, 24105 Kiel  
**Telefon 0431 - 160 85 692**  
praxis@augenblickmaldrfabel.com  
www.augenblickmaldrfabel.com

Unsere Praxis:  
Schulmedizin + Naturheilkunde  
• Privatpatienten  
• Selbstzahler



AUGENÄRZTIN  
DRSUSANNEFABEL

## FÖRDERUNG VON PFLEGEKRÄFTEN DIE ERSTE ALLOHEIM-KLASSE KOMMT NACH KIEL

*Top ausgebildetes Personal ist das A und O der Pflegebranche – das wissen auch die Kieler Einrichtungen der Alloheim Senioren-Residenzen und gehen daher nun mit einem ganz besonderen Projekt für ihre Pflegekräfte an den Start.*



### EIN PROJEKT ZUR PERSONALBINDUNG

Es ist kein Geheimnis: In Deutschland herrscht Pflegenotstand, der demografische Wandel ist im vollen Gange. Gutes Pflegepersonal zu bekommen, zu halten und vor allem auszubilden ist folglich wichtiger denn je – so auch für Alloheim. Daher ist nun der Startschuss für ein ganz besonderes Projekt gefallen, von dem vor allem die Azubis, aber auch alle anderen Pflegekräfte der insgesamt acht Alloheim-Einrichtungen in Kiel profitieren werden: die erste Alloheim-Klasse im Norden. Das Ziel dieses Projekts ist es, das Personal zu qualifizieren, fortzubilden und nicht an die Konkurrenz zu verlieren.

### EIN EIGENER „WÜRFEL“ FÜR ALLOHEIM

Die erste eigene Alloheim-Klasse der Region-Nord entsteht in Kooperation mit dem Kieler Standort der DRK Akademie SH. Unterrichtet wird in einem Klassenzimmer – auch liebevoll „Würfel“ genannt – das sich in der Kieler Senioren-Residenz Freiligrathstraße befindet. Schon bald bietet Alloheim hier neben der generalisierten dreijährigen Ausbildung auch die einjährige Ausbildung zur Altenpflegehilfskraft an. Letztere wird vor allem für Mitarbeitende, die einst quer in den Job eingestiegen sind und bisher noch keine Pflegeausbildung absolviert haben, relevant sein. Der erste Kurs mit insge-

samt 20 Auszubildenden startet zum 1. April, der zweite Kurs zum 1. September. Die Lehrkräfte stellt die DRK Akademie, vereinzelt werden auch Angestellte von Alloheim unterrichten. Die Leitung der Alloheim Akademie übernimmt Claudia Passloer.

### INNOVATIVE IDEEN AUS INNOVATIVEN KÖPFEN

Die Idee stammt von Jan-Hendrik Wilke. Seit nun fast einem Jahr arbeitet er hier im Norden als Chief Operating Officer (COO) für die Alloheim Senioren-Residenz SE und überzeugt seither mit seinen innovativen Ideen – so schließlich auch mit der Alloheim-Klasse. Bereits im Februar lud Wilke zu einem ersten Kennenlerntermin zwischen den Kooperationspartnerinnen Verena Pichler-Hoffmann (Geschäftsführerin DRK Akademie SH) und Jane Koberstein (Kieler Schulleitung DRK Akademie Kiel/SH), sowie allen Residenzleitungen der Kieler Alloheim-Häuser ein. Katinka Clausen ist eine von ihnen und ist sich sicher, dass das Projekt großes Potenzial hat, zu wachsen: „Wer weiß, vielleicht wird aus der Alloheim-Klasse ja eines Tages eine Alloheim-Schule!“

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



# WERDE TEIL DER ALLOHEIM-FAMILIE

Die Alloheim-Unternehmensgruppe bietet hochwertige Leistungen in der Pflege für verschiedene Altersgruppen sowie im Betreuten Wohnen für Senioren. Als starke, dynamisch wachsende Gruppe mit aktuell 230 stationären Pflege-Einrichtungen, davon 10 in Kiel und Umgebung, gehört Alloheim zu den größten privaten Anbietern in Deutschland.

Der übergreifende inhaltliche Anspruch „Wir dienen Ihrer Lebensqualität“ gilt im Hinblick auf unsere Bewohner, aber auch für den Umgang mit Mitarbeitern und für unsere Beziehungen zum direkten Umfeld unserer Senioren-Residenzen.

**WIR BIETEN TOLLE JOBS!  
INFORMIERE DICH ÜBER DEINE  
KARRIERE-CHANCE BEI ALLOHEIM**



[INFO.ALLOHEIM.DE/KIEL-JOBS](https://info.alloheim.de/kiel-jobs)

[www.alloheim.de](https://www.alloheim.de)

## GESUCHT HERZENS MENSCH

### WIR BIETEN DIR:

- + Förderung und Weiterbildung
- + Karriere-Chancen
- + Echte Wertschätzung
- + Top-Bezahlung

BEWIRB DICH JETZT UND STARTE DEINE KARRIERE IN KIEL ALS

**PFLEGEFACHKRAFT** (w/m/d)

**PFLEGEHILFSKRAFT** (w/m/d)

in Voll- und Teilzeit





**AUGENARZTPRAXIS**  
PLEGER & BEHRENDT ○○○

## NEU IN KIEL!

Augenarztpraxis Pleger & Behrendt GbR  
Auguste-Viktoria-Straße 10-12  
24103 Kiel

☎ 0431 - 38 0 39 422

✉ info@augenarztpraxis-pleger-behrendt.de

🌐 www.augenarztpraxis-pleger-behrendt.de



## BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

Anfang des Jahres konnten die neuen Räume des Kieler Instituts für Trainingstherapie im CITTI-PARK Kiel eröffnet werden, in denen eine Sport- und Bewegungstherapie bei und nach verschiedenen Erkrankungen angeboten wird. Die neuen Räumlichkeiten erstrecken sich auf ca. 420 Quadratmeter und beherbergen eine moderne Trainingstherapie, einen großzügigen Gruppenraum, ansprechende Therapieräume sowie geräumige Umkleidekabinen. Die modernen Trainingsgeräte passen sich der hellen und einladenden Atmosphäre an und sind durch eine Trainingssoftware erweitert worden. „Durch die Trainingssoftware wird nicht nur das Training dokumentiert und optimiert, sondern auch unterstützt, sodass insbesondere ungeübte und ältere Personen einen leichteren Einstieg in den Sport finden“, sagt Sportwissenschaftler und Leiter des Kieler Institut für Trainingstherapie, Dr. Thorsten Schmidt.

### FÜR DIE GESUNDHEIT

Aktuelle Daten zeigen einen Rückgang der körperlichen Aktivität bei Menschen mit Vorerkrankungen. An diesem Punkt möchte das Kieler Institut für Trainingstherapie mit seinen im April startenden Nordic Walking Präventionskursen ansetzen. Die von qualifizierten Sportwissenschaftler\*innen durchgeführten Kurse sind für jede Altersgruppe geeignet und starten in den Vereinsräumen. Die Kurse über zehn Einheiten à 60 Minuten starten am 14. und 18. April jeweils um 11 Uhr und kosten 100 Euro. Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder per Mail an info@kitt.fit.

**Kieler Institut für Trainingstherapie**  
Mühlendamm 1, Kiel  
Tel.: 0431 / 88 82 40 30  
www.kitt.fit



Foto: Adobe Stock

...am liebsten bei uns!

**CURA**  
Seniorenzentren



Lernen  
Sie uns  
kennen!

## Gut umsorgt in Ottendorf

- Kurzzeit- und Verhinderungspflege in reizvoller Umgebung
- liebevolle Versorgung von Menschen mit Demenz
- komfortables Wohnen in schön gestalteten Zimmern
- sensible Begleitung von Menschen am Lebensende
- eigene Küche mit leckerer, regionaler Hausmannskost

CURA Seniorenzentrum Ottendorf GmbH  
Ottendorfer Weg 20 · 24107 Ottendorf bei Kiel  
0431.58364-0 · leitung.ottendorf@cura-ag.com



## YOGA IN ALLEN FACETTEN

Vom 8. bis 11. Juni 2023 bringt Barak Oussidi, Inhaber von **Sahara Yoga**, den Spirit der Wüste wieder an die Ostsee. Das 2. „Yoga OpenAir“ unter dem neuen Festivalnamen „Nordic Yogaspirit“ eröffnet so erneut den Raum für vier magische Tage voller Lebensfreude und bietet die Möglichkeit, Yoga in all seinen Facetten zu erleben. In vier Zelten mit Fußboden oder auf dem freien Boden und am Strand kann Yoga praktiziert werden. Auch Zelten und eine Anreise im Wohnmobil ist nach vorausgegangener Buchung möglich. Anfänger\*innen sind auf dem Festival herzlich willkommen und finden in den über 120 Workshops, die über die vier Tage stattfinden, garantiert den richtigen Yoga-Ansatz für sich. Weitere Infos und Tickets gibt es online unter [www.nordic-yogaspirit.com](http://www.nordic-yogaspirit.com).

Fotos: Julia Meyer / Sahara Yoga

## (M)EIN TAG URLAUB

Durchatmen, Kraft tanken – warum erst am Wochenende? Auch unter der Woche genießen Kurzaurlauber\*innen in der **HolstenTherme** eine willkommene Abwechslung zum stressigen Alltag! Auf 40.000 Quadratmetern verfügt die HolstenTherme über verschiedene Bereiche: Im ErlebnisBad schwimmen und planschen Gäste umgeben von Bambus und Palmen. Relaxen im Wintergarten oder in den Whirlpools, schweben im Sole-Relaxpool, entspannte Runden durch das Becken ziehen oder sportliche Bahnen im Sportbecken – hier kommt jede\*r auf seine Kosten. Für noch mehr Entspannung sorgen die SaunaWeltreise und Wellnessanwendungen. Weitere Informationen online unter [www.holstentherme.de](http://www.holstentherme.de).



Entspannte Auszeit in der HolstenTherme



## Das 2. Yoga OpenAir 08.-11. Juni 2023



Besuche uns auch in der: Legienstraße 18 • 24103 Kiel  
office@sahara-yoga.com • 0176 / 27 458 497  
[www.nordic-yogaspirit.com/yoga-openair](http://www.nordic-yogaspirit.com/yoga-openair)

## Auf die Plätze, fertig, loslassen!

Komplett entspannt auf  
SaunaWeltreise, im ErlebnisBad  
und im WellnessStudio!



**HOLSTEN  
THERME**  
Mein Tag Urlaub.

Norderstraße 8 • Kalfenkirchen • [holstentherme.de](http://holstentherme.de)



## WIE WÄRE ES, DAUERHAFT HAARFREI ZU SEIN?

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

und attraktiver, die Haut fühlt sich außerdem superweich an.

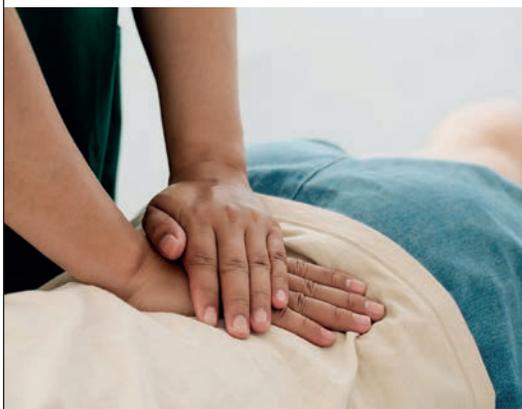
Fettpösterchen sagt ihr dank Kryolipolyse den Kampf an. Diese Hightech-Methode ist eine Kühltechnik, die Fettdepots in der Haut reduziert. Die Kryolipolyse ist vor allem an Bauch, Hüfte, Oberarmen sowie Oberschenkeln sehr erfolgreich. Doch damit nicht genug: Bei Körperteam gibt es großartige Angebote, wie Mesoporationen-Behandlungen für ein verjüngtes Aussehen rund um Gesicht, Hals und Dekolleté, wohltuende Massagen sowie Pediküre. Alle Informationen auf [www.koerperteam.de](http://www.koerperteam.de).

Foto: Getty Images

## IMMER EINE GUTE IDEE

Seit dem vergangenen Jahr hilft die **Osteopathin Ismene Wotruba** in ihrer Praxis in Kronshagen Menschen mit ihren präzisen und auch sanften Hand-

griffen dabei, Blockaden zu lösen und ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf der Behandlung im Bereich der Lendenwirbelsäule,



bei Verspannungen im Nacken durch sitzende Tätigkeiten z. B. am Computer sowie der begleitenden Therapie in der Rekonvaleszenz bei Erkrankungen mit Lungenbeteiligung. Seit ihren Teenagertagen interessiert sie sich für die ganzheitliche Medizin und deren Methoden. Nach ihrer Zulassung zur Heilpraktikerin spezialisierte sie sich durch ein Bachelorstudium an der Dresden International University zur Osteopathin. Weitere Infos unter [www.osteopathie-wotruba.de](http://www.osteopathie-wotruba.de).

Foto: Getty Images

## Ihr Jahr 2023



Wo stehen Ihre Chancen bestens, wo sollten Sie sich zurückhalten?



Jahreshoroskop  
ca. 25 Seiten, EUR 65.-

Telefonberatung 1 Std. EUR 120.-

weitere Angebote auf  
[www.12Zeichen.de](http://www.12Zeichen.de)

**Astrologe & Coach**  
**Martin A. Banger**



04334 181000

[banger@12Zeichen.de](mailto:banger@12Zeichen.de)

Jahresplanung • Partnerschaft  
OP-Termine

Geschäftsberatung steuerlich absetzbar



## Osteopathie Wotruba

Sie haben Verspannungen im Nacken, Schmerzen im Rücken oder Gelenkbeschwerden?

Osteopathie kann bei diesen oder ähnlichen Beschwerden hilfreich sein.

**Ich bin Heilpraktikerin /  
B.Sc. Osteopathie und biete  
Ihnen meine Hilfe an!**

**Vereinbaren Sie jetzt  
einen Termin!**

### Ismene Wotruba

B.Sc. Osteopathie/Heilpraktikerin  
Kieler Straße 19 • 24119 Kronshagen  
Tel. 01 77 / 611 59 64 • [osteopathie28@gmail.com](mailto:osteopathie28@gmail.com)  
[www.osteopathie-wotruba.de](http://www.osteopathie-wotruba.de)

Advertorial

## FIT UND GESUND IN REKORDZEIT

Würdet ihr auch gerne mehr Sport machen, habt aber einfach nicht die Zeit oder Lust dazu? Dann könnte das EMS-Training bei Antonia Schiller eine tolle Lösung für euch sein. EMS (Elektrische Muskelstimulation) beschreibt eine Trainingsform, bei der ihr Übungen ausführt und eure Muskeln dabei durch elektrische Impulse zur Kontraktion gebracht werden. Doch kein Grund zur Skepsis: „Das ist ganz harmlos und kribbelt nur ein bisschen“, verrät unsere Testerin Kathrin. Studien belegen sogar, dass ihr mit einem 20-minütigen EMS-Training (1x pro Woche) genauso gute Erfolge erzielen könnt wie mit einem gewöhnlichen Krafttraining (2-3x pro Woche).

Antonia kommt sogar zu euch nach Hause – ideal für ein knackiges Training in der Mittagspause zum Muskelaufbau oder Fettabbau. Neben dem Wunsch nach einem schönen festen Body steht oftmals auch eine gesundheitliche Motivation im Fokus. Denn mithilfe von EMS ist unter anderem spezielles Training bei Rückenproblemen möglich, welches sehr effektiv die tiefe Rückenmuskulatur aufbaut und Schmerzen erheblich lindern kann. Einen Vertrag müsst ihr bei Antonia nicht abschließen, stattdessen gibt es flexible 10er-Karten. Mehr Infos unter [www.ee-kiel.de](http://www.ee-kiel.de).

### Essential Energy

Tel.: 0157 / 81 00 56 46  
[antonia.schiller@ee-kiel.de](mailto:antonia.schiller@ee-kiel.de)

Während des Trainings gibt EMS-Coach Antonia (rechts) unserer Mediaberaterin Kathrin wertvolle Tipps zu Haltung und Ausführung



## MRS.SPORTY

# ENTDECKE DAS NEUE MRS.SPORTY!

Jetzt nur  
**9 Euro**  
im ersten Monat.

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

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

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

\* Trainiere im ersten Monat für nur 9 €. Das Angebot gilt für die ersten 50 Neumitglieder bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft bis zum 10.04.2023. Zzgl. einmaliger Kosten für die Aktivierung der Mitgliedschaft (39 Euro) und halbjähriger digitaler Trainingspauschale, erstmalig fällig im 3. Monat (29 Euro). Je nach gewählter Mitgliedschaft fallen im Anschluss monatliche Kosten ab 45,00 Euro an. Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Alle Preise inkl. der aktuell gültigen MwSt.  
Fahrenholz & Fahrenholz: GbR Claudia und Oliver Fahrenholz, Walkerdamm 17/ Eingang Schülperbaum, 24103 Kiel  
Fahrenholz & Fahrenholz: GbR Claudia und Oliver Fahrenholz, Prinz-Heinrich-Str.20/ bei Familia, 24106 Kiel  
Inhaber\*in: Mrs.Sporty Kiel-Kronshagen: Manuela Meuel, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen

## GUT IN DIE ZUKUNFT SEHEN MIT GESUNDEN KINDERAugEN

*Nach dem Umzug der Augenarztpraxis Dr. med. Kathrin Hartz Ende letzten Jahres in die neuen Räumlichkeiten haben sich die Sprechstundenabläufe bestens eingespielt und das Team freut sich über die Auslastung.*

Die wohnortnahe medizinische Versorgung von Patient\*innen aller Altersgruppen lag der **Augenklinik Rendsburg** schon immer am Herzen. Offensichtlicher wurde jetzt der erhöhte Bedarf bei Kindern. Die umfassende augenärztlich-orthoptische Vorsorge, Diagnostik und frühzeitige Behandlung von Sehschwächen in jungen Jahren nimmt dabei einen großen Stellenwert ein.

### RECHTZEITIG VORSORGEN

Um den Anforderungen im Seh-  
alltag gerecht zu werden und  
später schulische Probleme zu  
vermeiden, sind alle motori-  
schen, sensorischen und organi-  
schen Aspekte des beidäugigen  
Sehens von großer Wichtigkeit.  
Das Fachgebiet der Orthoptik  
befasst sich mit diesem Be-  
reich der Augenheilkunde und

spezialisierte Orthoptist\*innen  
behandeln in der sogenannten  
Sehschule die Patient\*innen.

### AUF EINE GUTE ZUSAMMENARBEIT

Dr. med. Jan Reichelt, Facharzt  
mit kinderaugenheilkundlichem  
Schwerpunkt, berichtet:  
„Zukünftig wird unser neuer  
Orthoptist Jörg Heinz, der  
aus dem Universitätsklinikum

Hamburg Eppendorf kommt,  
federführend die Sehschule in  
Neumünster betreuen. So können  
wir unsere Kapazitäten für  
Kinder deutlich erweitern und  
ein kurzfristiges Terminangebot  
zur augenärztlich-orthoptischen  
Abklärung noch vor der Ein-  
schulung 2023 machen.“  
Termine erhalten Sie unter  
Tel.: 04321 / 424 50.

Dr. med. Jan Reichelt, Facharzt für Augenheilkunde (links),  
und Jörg Heinz, Orthoptist, freuen sich auf die Zusammenarbeit



Foto: Augenklinik Rendsburg MVZ

## Augenzentrum mit Sehschule NEU in NEUMÜNSTER



designed by freepic + vierC-design.de

Das neue Augenzentrum mit Sehschule in zentraler Lage gegenüber der Holstengalerie (ehem. SchuhKay) ist fertig! Freuen Sie sich über modernste Augenheilkunde und innovative OP-Technik aus dem Hause der Augenklinik Rendsburg – Erfahrung seit über 30 Jahren.

Besuchen Sie uns auch auf den Gesundheitstagen in Eckernförde vom 04.–05. März zwischen 10–17.00 Uhr. Unsere Experten sind für Sie vor Ort und freuen sich auf Sie!

AUGENARZT   
NEUMÜNSTER

Augenarzt Neumünster • Kuhberg 53 • 24534 Neumünster

[www.augenklinik-rd.de](http://www.augenklinik-rd.de)

# WOFÜR BRAUCHT MAN SPORTZAHNÄRZT\*INNEN?

*Gute Zähne, gute Fitness. Auf diese knappe Aussage lässt sich die Wirkung der Sportzahnmedizin in aller Kürze bringen.*

Nur wenn Mundraum, Kiefer und Zähne in einem optimalen Zustand sind, ist der Körper dazu in der Lage, sein volles Potenzial abzurufen und die Leistung zu steigern. Dies gilt sowohl für professionellen Sport als auch für die Freizeit. Insbesondere versteckte chronische Entzündungen, aber auch Karies oder ein falscher Biss können die Leistungsfähigkeit erheblich einschränken. Diese Faktoren zu erkennen und zu beheben, ist eine der Aufgaben der Sportzahnmedizin.

## INDIVIDUELLER SPORTMUNDSCHTUTZ

Eine weitere ist der Schutz der Zähne und der umgebenden Strukturen bei Kontaktsportarten, zu denen neben dem Kampfsport auch viele Ballsportarten gehören. Hierfür kann der Sportzahnarzt oder die -zahnärztin einen individuellen Mundschutz anfertigen. Diese Schienen haben einen deutlich höheren Schutzfaktor und eine bis zu zehnmal längere Lebensdauer als billige boil&bite Schienen aus dem Internet. Sollte es doch einmal zu einem Unfall mit Schädigung der Zähne gekommen sein, ist eine zügige und zeitnahe Behandlung für den Zahnerhalt wichtig. So können bleibende Schäden minimiert

und in einigen Fällen sogar verhindert werden. Ist bei einem Sportunfall ein Zahn verloren gegangen, sollte dieser möglichst sofort in eine Zahnrettungsbox gelegt werden, um eine spätere Wiedereingliederung im Mundraum zu ermöglichen.

## LEISTUNGSSTEIGERUNG DURCH SPORT PERFORMANCE-ZAHNSCHIENEN (SPT)

Eine Leistungssteigerung durch speziell angepasste Highperformance-Schienen (SPT-Schienen nach Prof. Hahn) ist ein weiterer Bereich der Sportzahnmedizin. Dadurch werden Reflexe antrainiert und gefestigt, Bewegungsabläufe beschleunigt und Reaktionszeiten verkürzt. Auch die Kortexaktivität (Hirnaktivität) wird durch den Schienengebrauch messbar beschleunigt. Der Aufbau der Muskelperformance wird unterstützt und die Bewegungsabläufe besser koordiniert. So wird zum Beispiel das Laufmuster von Sprinter\*innen gleichermaßen symmetrischer. Eine Wirkung konnte schon für viele Sportarten wie Golf, Hockey und Klettern wissenschaftlich nachgewiesen werden. Möchtet ihr mehr dazu erfahren? Als Sportzahnarzt berät **Olaf Bünning** euch persönlich: [www.zahnaerzte-molfsee.de](http://www.zahnaerzte-molfsee.de).

## ZAHNÄRZTE AM MUSEUM MOLFSEE

### Ihr Lächeln liegt uns am Herzen!

Gesunde und schöne Zähne - vorbeugen statt reparieren.  
Wir sind für Sie und Ihre Zähne da und freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Praxis!

**Ab dem 1. März 2023 freuen wir uns auf unsere neue zahnärztliche Kollegin, die uns bei der Versorgung unserer Patientinnen und Patienten unterstützen wird. Herzlich Willkommen!**



Neu im Zahnärzteteam

**Kate Dehghani**



Olaf Bünning | Dr. Uwe Engelsmann | Dr. Ivonne Stöck  
Am Museum 1a | 24113 Molfsee | Fon 0431 651424  
[info@zahnaerzte-molfsee.de](mailto:info@zahnaerzte-molfsee.de) | [www.zahnaerzte-molfsee.de](http://www.zahnaerzte-molfsee.de)



# HUNGER & DURST

*Mango, Möhrchen, bunte Bowls – die folgenden Gerichte sind reich an Vitaminen und arm an Kohlenhydraten. Unbedingt ausprobieren! Zum Nachtisch servieren wir knackige News aus dem kulinarischen Kiel.*



# HÄHNCHENPFANNE MIT ZUCCHINI, TOMATEN UND BOHNEN



Foto: © StockFood/News Life Media

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Zutaten** für 4 Personen

- 300 g Kirschtomaten
- 150 g grüne Bohnen
- 2 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 100 g weiße Bohnen (Dose)
- 80 g grüne Oliven entsteint
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

**1.** Tomaten, grüne Bohnen und Zucchini waschen. Tomaten halbieren, Bohnen halbieren oder dritteln, Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und die abgezupften Blättchen fein hacken. Die weißen Bohnen

und Oliven abtropfen lassen und die Oliven halbieren. Das Hähnchen trocken tupfen und längs in Streifen schneiden.

**2.** Das Hähnchen mit 1 TL Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und darin im übrigen Öl Zwiebeln und Knoblauch unter Rühren glasig dünsten.

**3.** Zucchini und grüne Bohnen zugeben, kurz anbraten und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Tomaten zugeben und alles unter regelmäßigem Rühren etwa 5 Min. köcheln. Mit restlichem Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen, weiße Bohnen und Oliven untermischen und alles zusammen zugedeckt weitere 5 Min. gar ziehen lassen. Mit der Petersilie anrichten und servieren.

**Pro Portion:**

**298 kcal | 29 g E | 12 g F | 11 g KH**

# SCHNELLE LUNCH-BOWL MIT LACHS UND BROKKOLI

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Zutaten** für 4 Portionen

- 500 g Brokkoli
- 350 g Bohnen grün
- 120 g Champignons
- Salz und Pfeffer
- 2 Eier
- 600 g Lachsfilet 4 Stück, ohne Haut und Gräten
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Sesamsamen

**1.** Brokkoli und Bohnen waschen und putzen. Champignons putzen und vierteln. Die Bohnen in kochendem Salzwasser in ca. 7 Minuten mit leichtem Biss garen. Brokkoli nach 3 Minuten dazugeben. Die Eier in kochendem Wasser in 6-7 Minuten wachweich kochen.

**2.** In der Zwischenzeit den Lachs abrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im Rapsöl je Seite 3-4 Minuten braten. Dabei die Pilze mitbraten. Die Lachsfilets aus der Pfanne nehmen und in tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten.

**3.** Bohnen und Brokkoli abgießen, abtropfen lassen, mit Sesamöl, Limettensaft und Sesamsamen zu den Pilzen geben, kurz durchschwenken und neben dem Lachs anrichten. Eier abschrecken, pellen, halbieren und je eine Hälfte daneben setzen.

**Pro Portion:**

**488 kcal | 41 g E | 32 g F | 10 g KH**



Foto: Getty Images, © StockFood/The Picture Pantry



# OFEN-OMELETT MIT KÄSE UND SESAMMÖHREN

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Zutaten** für 4 Personen

- 500 g junge Bundmöhren
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Schafskäse
- 40 g Sesamsaat
- 50 g Butter
- 25 ml Gemüsebrühe
- 8 Eier
- 100 ml Milch
- 2 EL Rapsöl
- 50 g geriebener Emmentaler
- 200 g Sahnejoghurt
- 1/2 TL Chiliflocken
- Salz und Pfeffer

**1.** Möhren gut waschen und putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse grob zerbröseln.

**2.** Sesam in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Butter in einem breiten Topf oder Pfanne mit Deckel erhitzen. Möhren darin andünsten. Mit Salz würzen, Gemüsebrühe angießen. Deckel aufsetzen, Möhren darin 5–6 Min. dünsten. Deckel wieder entfernen und so lange köcheln lassen, bis die Gemüsebrühe eingekocht ist. Sesam zugeben, alles vermengen.

**3.** Inzwischen den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Eier mit der Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hälfte der Eiermasse hineingießen. Hälfte der Frühlingszwiebeln und des geriebenen Käses daraufstreuen und alles bei milder bis mittlerer Hitze etwa 5 Min. stocken lassen. Dann mit der Hälfte des Schafskäses bestreuen und im Ofen 5–8 Min. zu Ende garen. Aus den übrigen Zutaten ebenso ein weiteres Omelett zubereiten.

**4.** Sahnejoghurt glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Omelett mit den Sesammöhren und etwas Joghurt anrichten, mit etwas Chiliflocken bestreuen und servieren.

**Pro Portion:**

**583 kcal | 25 g E | 47 g F | 18 g KH**

**Tipp:**

Ihr könnt auch die dreifache Omelett-Menge zubereiten und die Eimasse auf ein mit Backpapier belegtes tiefes Backblech geben. Nach dem Backen einfach in Stücke schneiden und jede\*r kann das Stück nach Belieben toppen, z. B. mit geräucherter Lachs, Avocadowürfeln, Tomatenstücken, Rucola, eingelegter Roter Bete, gebratenem grünen Spargel ... Lasst eurer Fantasie freien Lauf!

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Zutaten** für 4 Portionen

- große Mangos (etwa 400 g Fruchtfleisch)
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Dill
- 1 Limette
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 250 g Stremellachsfilet

**1.** Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, beides fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Dill ebenfalls waschen, trocken tupfen und die feinen Spitzen abzupfen. Limette halbieren und den Saft auspressen.

**2.** Die Zwiebel, den Knoblauch und den Schnittlauch mit dem Öl und dem Limettensaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Den Stremellachs von der Haut trennen und in kleine Stücke schneiden. Die Mango, die Gurke und den Lachs vorsichtig mit dem Dressing vermengen, mit dem Dill garnieren und servieren.

**Pro Portion:**

**317 kcal | 14 g E | 22 g F | 16 g KH**

# MANGO-GURKEN-SALAT MIT STREMELLACHS



Dieser Salat liefert euch durch die gesunden Fette einen schnellen Energie-Kick.



## MIT LOWCARB.DE ZUM GLÜCKSGEWICHT

Weitere leckere kalorienarme Rezepte findet ihr unter

**[www.falkemedia-download.de/einstiegsguide](http://www.falkemedia-download.de/einstiegsguide)**

Hier könnt ihr euch euer kostenloses E-Book sichern.

Es enthält einen Low-Carb-Einstiegsguide mit:

- **Wissen:** Was Low Carb so erfolgreich macht
- **Schritt-für-Schritt-Anleitung:** Für eure Ernährungsumstellung
- **Ernährungstagebuch:** Zum Ausfüllen und Dranbleiben
- **LowCarb.de-Lebensmittelliste:** Für klug geplante Einkäufe
- **15 einfache Rezepte:** Genuss speziell für Einsteiger\*innen

# WEINMESSE

[Rheinland-Pfalz]  
Deutschlands Weinland Nr. 1

## Ostseekai Kiel

### 17.-19.3.2023

FR 15-21 UHR · SA 13-20 UHR · SO 12-18 UHR



*Probieren · Informieren · Genießen · Kaufen*

**Eintritt: 12 EUR**  
bei freier Verkostung

**Tickets:**  
[www.weinmesse-rlp.de/kiel](http://www.weinmesse-rlp.de/kiel)



Mit freundlicher Unterstützung von

**Vinum**  
MAGAZIN FÜR WEINKULTUR

**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Veranstalter: das Team Agentur für Marketing GmbH, [www.dasteam.de](http://www.dasteam.de)

HUNGER & DURST

## DIE WEINMESSE IST ZURÜCK

*Mit Spannung und großer Vorfreude erwarten die Weinmacher\*innen ihre Gäste wieder zur beliebten WeinMesse im Ostseekai. Dieses Mal öffnet die Halle ihre Tore vom 17. bis 19. März.*



Besucher\*innen der WeinMesse im Ostseekai können an drei Tagen aus der großen Vielfalt von rheinland-pfälzischen Weinen und Winzersekten probieren und sich im direkten Austausch mit den Winzer\*innen umfangreich informieren und die Weine direkt bei den Erzeuger\*innen einkaufen. Der neue Jahrgang brachte den Weingütern in Rheinland-Pfalz wieder eine Top-Qualität in die Keller. Insgesamt ist die Weinbranche sehr zufrieden mit dem Jahrgang, auch wenn in manchen Regionen die Menge deutlich geringer war als im Vorjahr.

### TRENDS UND BEGLEITPROGRAMM

Neue pilzwiderstandsfähige Rebsorten, kurz PiWi, erhalten durch Klimawandel und Notwendigkeit für nachhaltigen Weinbau besondere Aufmerksamkeit. Noch sind die Rebsorten vielen Weinfans wenig bekannt. Allerdings machen immer mehr Weinbetriebe Erfahrungen damit, sodass bereits erste rebsortenreine Weine gekeltert werden. Sind PiWis also die Weine der Zukunft? Sicher ein spannendes Thema, mit dem sich Winzer\*innen und Weinfreund\*innen zukünftig beschäftigen werden. So sollte man sich die Namen Cabernet Blanc, Solaris, Sauvignier Gris und Regent schon mal gut merken.

Das und vieles mehr rund um das Thema Wein – wie zum Beispiel eine Ausstellung der Kieler Künstlerin Andrea Först – erwarten euch Mitte März im Ostseekai!

Die WeinMesse hat am Freitag von 15 Uhr bis 21 Uhr geöffnet, am Samstag von 13 Uhr bis 20 Uhr und am Sonntag von 12 Uhr bis 18 Uhr. Der Eintritt kostet 12 Euro bei freier Verkostung. Tickets und weitere Infos unter [www.weinmesse-rlp.de/kiel](http://www.weinmesse-rlp.de/kiel)



## GENUSS MIT KANALBLICK

*Im Margareental kommt die kulinarische Vielfalt Schleswig-Holsteins auf den Tisch – und das jetzt schon zum lecker-entspannten Start in den Sonntag.*

Das Restaurant Margareental liegt direkt am Nord-Ostsee-Kanal in Kiel-Suchsdorf. Nachdem es ab dem Jahr 2000 eine Weile still um diesen schönen Ort geworden war, wurde Margareental im Juni 2021 nach umfangreicher Renovierung wiedereröffnet und hat sich längst einen Spitzenplatz als Adresse für gutes Essen erobert – und das überregional. Hinter der historischen Fassade erwartet die Gäste ein Saal für bis zu 70 Personen sowie das Lotsenzimmer für zehn Personen. Die Veranda mit Platz für bis zu 40 Personen bietet einen tollen Blick auf die vorbeifahrenden Schiffe. Im Außenbereich lädt eine großzügige Terrasse, von der man auch im Winter geschützt vor kaltem Wetter den Blick auf den Kanal genießen kann, zum Verweilen ein.

### REGIONALES UND DER PERFEKTE START IN DEN TAG

Im **Margareental** wird die kulinarische Vielfalt Schleswig-Holsteins auf den Tisch gebracht – von der herzhaften traditionellen Küche über neuinterpretierte Klassiker bis hin zu saisonalen Spezialitäten. Eins haben alle Gerichte gemeinsam: Sie werden mit viel Leidenschaft aus den besten Zutaten der Region zubereitet. Ein reichhaltiges Frühstück ist der perfekte Start in den Tag, daher bietet das Margareental nun auch die Möglichkeit, den Sonntag auf diese Art entspannt zu beginnen. Während die Schiffe auf dem Kanal vorbeifahren, liegt der Duft von frischen Brötchen und anderen Leckereien in der Luft. Das Menü ist auf der Homepage [www.margareental.de](http://www.margareental.de) zu finden; dort kann auch direkt reserviert werden.



# Frühstück

**NEU**

**JEDEN SONNTAG**

09.30 – 11.30 Uhr

19.50 € inkl.

Filterkaffee & Tee

**Margareental**

Reservierung: Margareental // Alte Chaussee 40 • 24107 Suchsdorf

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

Das neue Buch für ...

# IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER  
UND SEELE

JETZT  
NUR

29,90 €



JETZT BESTELLEN UNTER:  
[www.naturapotheke-magazin.de/  
gesundleben](http://www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben)

**amazon.de**  
ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

**bücher.de**

**Thalia**

**Hugendubel**  
Das Lesen ist schön

**OSIANDER.de**

**Mayersche.de**

fm

HUNGER & DURST

## DAS AHLMANNS BEGRÜSST NEUEN KÜCHENCHEF

*Wenn das Restaurant Ahlmanns im April seine Türen wieder für Gäste öffnet, steht mit Lasse Knickrehm ein erfahrener Koch in der Küche, um erlesene Speisen auf die Teller zu zaubern.*

Mit ihm wird Fine Dining in Kiel auf eine heimisch-kreative Ebene gesetzt. Letzte Station des gebürtigen Hamburgers war der Überseeclub in Hamburg, hier hatte er seine erste Position als Küchenchef in einem der renommiertesten und ältesten Clubs Deutschlands inne. Sein Küchenstil ist bodenständig, authentisch und kreativ unter Verwendung regionaler Produkte. Gleiches hat er nun im Ahlmanns vor. Reichhaltige Erfahrungen bringt der 32-Jährige dafür unter anderem durch seine Zusammenarbeit mit Sterneköchen wie Bobby Bräuer, Hans Stefan Steinheuer und Dirk Luther mit. Das Fine-Dining-Restaurant Ahlmanns wird im April 2023 wieder eröffnen. „Ich sehe den Teller als Bühne für unsere leckeren regionalen Produkte. Ich versuche immer das Beste aus ihnen herauszuholen und sie interessant zu kombinieren“, so Lasse Knickrehm. „Natürlich gelingt es am besten im Team. Ich bin froh, dass auch meine Küchencrew eine kreative Ader hat.“ Und zum Team gehört unter anderem Björn Urbach, seit zwei Jahren Restaurantleiter und Sommelier im Ahlmanns. Er wird Lasse Knickrehm zukünftig tatkräftig unterstützen. [www.kieler-kaufmann.de](http://www.kieler-kaufmann.de)



Fotos: Randi Lena Knickrehm; Romantik Hotel Kieler Kaufmann

## VERSCHENK DOCH MAL FISCH!



„Fangst“ – so nennen Martin, Ramus und Mikkel ihr Nordic Canned Seafood Unternehmen, welches sie 2018 in Kopenhagen gegründet – und wie passend, denn Fangst bedeutet auf Dänisch „Fang“. Gefangen haben die drei jedoch keine Fliegen, sondern feinsten Fisch aus der nordischen See. Hier kommen keinen Sardinen oder Thunfisch in die Dose, sondern herrliche Ostseesprotten, nordischer Lachs, Herzmuscheln oder Blaumuscheln. Zu haben

sind die Sorten im Welcome Center Kieler Förde.

Die drei Dänen sind mit Skandinavien und seiner Esskultur tief verwurzelt. Fisch hat schon immer eine wichtige Rolle bei der Ernährung gespielt. Vor einem Jahrhundert noch gab es zahlreiche Konservenfirmen, die die Kunst Fisch und Meeresfrüchte in Dosen haltbar zu machen beherrschten. Leider ist diese Tradition etwas in Vergessenheit geraten. So haben sich Startup Seebären zum Ziel gesetzt diese Handwerkskunst mit Respekt vor der Natur wiederzuentdecken. Dazu habe sie mit Fischern, Wissenschaftlern, Unternehmern, Köchen und anderen Experten über das Thema Nachhaltigkeit gesprochen, das ihnen sehr am Herzen liegt. Und das schmeckt man! Probiere die Delikatessen selbst aus oder verschenke sie in der Geschenkbox zur bevorstehenden Geburtstagsparty aus Kiel für Kielerinnen und Kieler!

Foto: FANGST

## MOBY: IM OSTEN WAS NEUES

Hände hoch, wer war schon mal bei **MOBY** an der Kiellinie? Ja, war klar! Auch wir lieben die schöne Aussicht, die leckeren Drinks und die frischen Fischbrötchen. Für alle, die jetzt noch mehr Sommersonne-Strandgefühl mit einem gelungenen Snack verbinden wollen, haben wir News: MOBY goes Ostufer! Und zwar so, dass ihr beim nächsten Kaventsmann (selbst gemachte Fischfrikadelle im Grießbrötchen) oder Fisch & Chips die Füße in richtigen Sand stecken werdet. Im Gebäudekomplex der Deichterrassen, direkt am Deich in Heidkate könnt ihr euch dann im neuen Imbisslokal von MOBY alles bestellen, was ihr auch von der Kiellinie kennt. Die Eröffnung ist für Mitte März geplant und neben Eröffnungsspecials wartet schönes, echtes Geschirr auf euch, damit auch der Umwelt was Gutes getan wird. Für alle, die ihr Fischbrötchen to go haben möchten, gibts natürlich weiterhin die biodegradable Togo Verpackungen, keine Sorge. Und wie Till Schmitz, einer der drei Gründer, so passend sagt: „MOBY gehört einfach ans Wasser. Und mit dem neuen Standort in Heidkate nun sogar mit einer Stunde länger Sonne. Im Sommer. Am Strand.“ Is so. Geht nix drüber.



Fotos: MOBY

# Hi!

**MOBY x HEIDKATE**

54°43'45.00", 10°02'30.00"



**KIELLINIE**  
since 2019

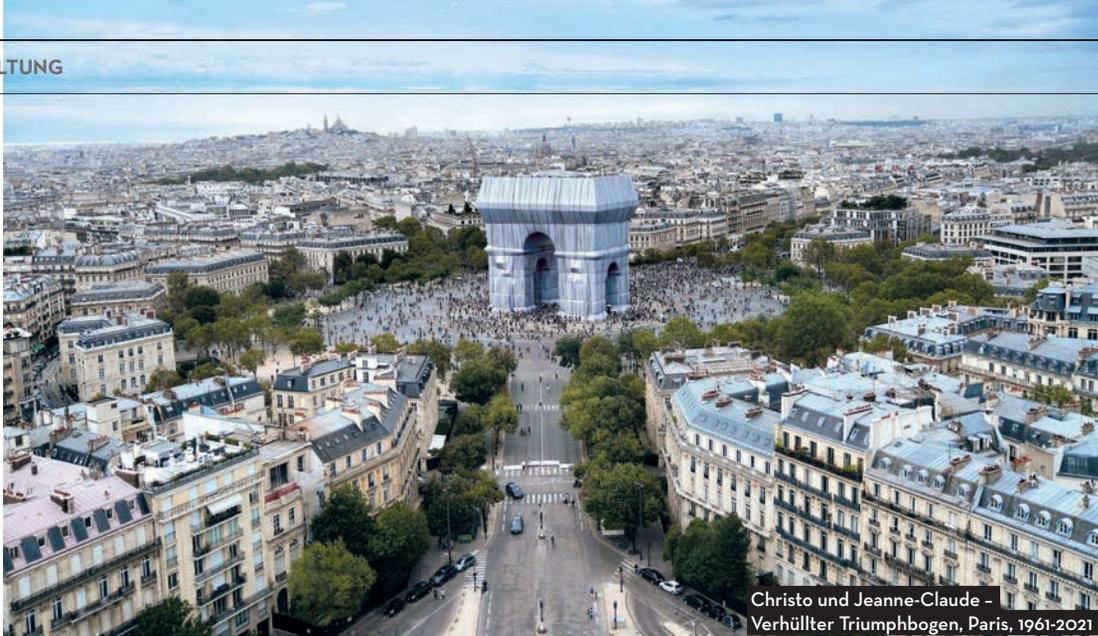
### Wir suchen Dich!

für unseren neuen Standort in Heidkate am Deich suchen wir:

- Saisonkräfte
- Minijobber\*innen
- Werkstudent\*innen
- Voll- und Teilzeitkräfte

Wenn Du Bock hast und mehr dazu erfahren willst, dann schreib uns eine Flaschenpost an [heidkate@mobykiel.de](mailto:heidkate@mobykiel.de) oder schau auf [www.mobykiel.de](http://www.mobykiel.de) vorbei.

Wir freuen uns sehr auf Dich!

Christo und Jeanne-Claude -  
Verhüllter Triumphbogen, Paris, 1961-2021

CHRISTO UND JEANNE-CLAUDE.

# PARIS. NEW YORK. GRENZENLOS

*Das Ausstellungsjahr auf der Museumsinsel Schloss Gottorf in Schleswig beginnt am 10. März mit einer spektakulären Übernahme aus dem Kunstpalast Düsseldorf.*

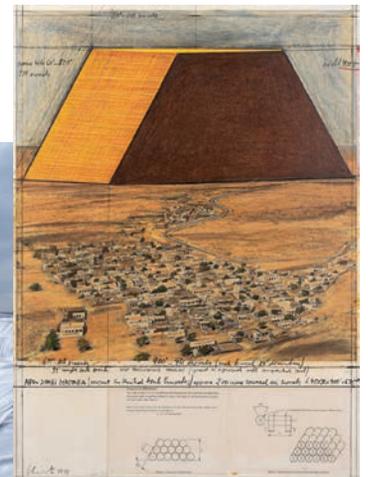
Die Ausstellung „Christo und Jeanne-Claude. Paris. New York. Grenzenlos“ zeichnet mit rund 80 Werken die künstlerische Entwicklung von Christo und Jeanne-Claude seit den späten 1950er Jahre bis zu Christos Tod im Mai 2020 nach. Sie ist bis zum 3. September im Kreuzstall und in der Reithalle von Schloss Gottorf zu sehen.

Zum ersten Mal wird das in Frankreich entstandene Frühwerk von Christo im Kontext mit Arbeiten von internationalen Weggefährter\*innen präsentiert. Aus dem vielfältigen Bezugfeld der Avantgarde im Paris der 1950er Jahre wird deutlich, wie die Werkentwicklung des Künstlerpaars verlief und was ihre künstlerische Position ausmacht. Mit ihren Projekten gelang es Christo und Jeanne-Claude, die Grenzen des Kunstbetriebs zu erweitern und eine breite Öffentlichkeit zu begeistern. Es ist die letzte Ausstellung, der Christo kurz vor seinem Tod im Mai 2020 noch zugestimmt hat. Die Ausstellung präsentiert die wichtigsten Projekte des Künstlerpaares – vom „Eisernen Vorhang“ in Paris 1962 bis zur noch nicht verwirklichten „Mastaba“ in Abu Dhabi. Zwei der in der Ausstellung gezeigten Projekte bilden im Werk von Christo und Jeanne-Claude absolute Höhepunkte: die Verhüllung des Berliner Reichstags und die Verhüllung des Triumphbogens in Paris.

Seit den 1970er Jahren schuf Christo Zeichnungen, mit denen er die Verhüllung des Reichstags visualisierte. Nach umfänglichen Debatten und einem langjährigen Genehmigungsprozess konnte die Verhüllung des „politischen“ Gebäudes 1995 realisiert werden. Von ebenso zentraler Bedeutung wie das Reichstag-Projekt war die Verwirklichung der Arc de Triomphe-Verhüllung 2021. Neben den Werken von Christo sind in der Schau folgende Künstler vertreten: Arman, César, Lucio Fontana, Raymond Hains, Yves Klein, Jacques Mahé de la Villeglé, Piero Manzoni, Daniel Spoerri, Antoni Tàpies und Wolf Vostell.

Weitere Informationen zu der Ausstellung, die Öffnungszeiten und mehr findet ihr unter [www.landesmuseen.sh](http://www.landesmuseen.sh) auf der Webpräsenz der Landesmuseen Schleswig-Holstein.

Christo - Die Mastaba von Abu Dhabi  
(Projekt für die Vereinigten Arabischen Emirate), 1979, Sammlung  
Ingrid & Thomas Jochheim

Christo und Jeanne-Claude  
bei der Reichstagsverhüllung 1995

# AUSSTELLUNGEN IM MÄRZ

*Kunst ist eine Sprache, die weltweit verstanden wird. Das Verständnis von ihr ist so unterschiedlich und doch so ähnlich wie die Kulturen selbst.*

## WAS IST KUNST?

Mit dieser Frage im Gepäck reiste die Kieler Künstlerin Roswitha Steinkopf von 2001 bis 2017 durch die Welt. Angefangen in Deutschland und Italien ist sie auf vier Kontinenten in zwölf Ländern gewesen, um Antworten der Menschen vor Ort einzusammeln, die diese auf ihren mitgebrachten weißen, 20 mal 20 Zentimeter großen Holztafeln in ihrer jeweiligen Landessprache schreiben durften. Die Antworten sind so verschieden, wie es die Menschen und Kulturen auf der Welt sind. Nachdem die Tafel jeweils beschrieben war, fotografierte die Künstlerin die Antwortenden mit diesen. In der Ausstellung „Art? Yes, I have an answer“ in der Hermann Ehlers Akademie werden über 50 Fotografien aus dem Projektfundus von rund 4.500 Bildern präsentiert. Die Schau ist aus mehreren Gründen sehr sehenswert.

Da sind einerseits die porträtierten Menschen, die in ihren Ländern zu sehen sind. Andererseits sind deren Antworten spannend, überraschend, ergreifend und zum Nachdenken anregend. Und schließlich beantworten die Fotografien von Roswitha Steinkopf selbst ihre Frage, denn sie sind in jedem Fall – wie das ganze Projekt – Kunst. Der Eintritt zu der Ausstellung ist frei. Es wird um vorhergehende Anmeldung unter Tel.: 0431 / 38 92 23 oder per Mail an [anmeldung@hermann-ehlers.de](mailto:anmeldung@hermann-ehlers.de) gebeten.  
**bis Ende Juni • Hermann Ehlers Akademie, Kiel**



Frauen durften, so berichtet die Künstlerin Roswitha Steinkopf, in vielen Ländern ihr Gesicht nicht zeigen. Da sie aber auch eine Antwort auf die Frage „Was ist Kunst“ geben wollten, verdeckten sie, wie diese Kenianerin, mit der beschriebenen Holztafel ihr Gesicht: „Kunst ist Ausdruck der Seele/Vorstellung bzw. des Verstandes/Geistes“

Foto: Heiko Buhr



Die Natur durch ein Makroobjektiv

Foto: Jochim Lichtenberger

## TROPFEN UND BLUMEN

Getragen von der Liebe zur Natur lenkt der Fotograf und Physiker Jochim Lichtenberger aus der Probstei die Aufmerksamkeit auf Phänomene, die so unscheinbar, klein oder selten sind, dass sie leicht unbemerkt bleiben: Fata-Morgana-Effekte am Meereshorizont, seltene Himmelserscheinungen oder Doppelspiegelungen in Waldteichen, die Bäume in einen Zauberwald verwandeln können. Die Ausstellung im Lutterbeker zeigt Tau- und Regentropfen, die sich im vergrößerten Blick des Makroobjektivs als optische Linsen offenbaren, in denen wir eine bunte Welt aus Blumen und abstrakten Mustern erkennen.

**bis 1. Mai • Lutterbeker, Lutterbek**



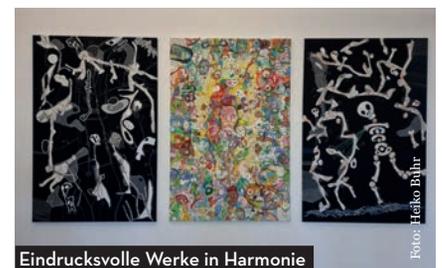
Mythologie grafisch dargestellt

Foto: Heiko Buhr

## DIE GRAFIK

Die Kunsthalle zu Kiel zeigt eine Auswahl von Lovis Corinth's grafischen Blättern aus dem eigenen Bestand. Der Künstler beschäftigt sich in seiner Grafik mit klassischen Themen wie Landschaften, Porträts, mythologischen und biblischen Motiven. Er schafft auch zahlreiche Grafikfolgen nach literarischen Werken. Eine besondere Bedeutung in Corinth's Werk haben die Darstellungen seiner Familie. Wie nur wenige Künstler schildert er ausführlich sein Ehe- und Familienleben und widmet ihm sogar eine eigene Grafikserie. Geöffnet ist die Kunsthalle zu Kiel dienstags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr (mittwochs bis 20 Uhr).

**bis 23. April • Kunsthalle zu Kiel**



Eindrucksvolle Werke in Harmonie

Foto: Heiko Buhr

## GEDANKENGESCHENK

Werke von Katharina Kierzek und Kai Niebuhr sind in dieser Ausstellung bei Take Maracke & Partner (Westring 455) zu sehen. Die kunterbunte und vielgestaltige Welt der Künstlerin und des Künstlers mit Bildern voller skurriler Wesen und kuriosen Skulpturen lässt sich darin sehr gut auf den Gängen und in einzelnen Räumlichkeiten der Wirtschaftskanzlei entdecken. Es werden dabei zwei künstlerische Positionen präsentiert, die sich auf ganz wunderbare Weise miteinander verbinden und ergänzen. Zu sehen ist die Ausstellung donnerstags von 14 bis 17 Uhr, freitags von 12 bis 15 Uhr und nach vorheriger Vereinbarung.

**bis 14. April • Take Maracke & Partner, Kiel**

# BUCHTIPPS FÜRS SOFA

Die folgenden Buchtipps stammen aus dem aktuellen Büchermagazin.  
www.buecher-magazin.de

**BÜCHER**  
magazin



MOHAMED MBOUGAR SARR

## AUF DEN SPUREN EINES AUTORS

Diégane, ein junger senegalesischer Schriftsteller, entdeckt ein seltsames und betörendes Buch: „Das Labyrinth des Unmenschlichen“. Fasziniert von dem Text und seinen zeitlosen Wahrheiten, versucht er, die Geschichte seines Autors T. C. Elimane zu ergründen, der von Kritikern als „schwarzer Rimbaud“ gefeiert wurde. Die Spurensuche führt durch Epochen und Kontinente: das literarische Milieu in Paris zu Beginn des 20. Jahrhunderts, nach Amsterdam, Buenos Aires und in den Senegal in den ersten Jahren der Kolonialisierung. Mohamed Mbougar Sarr spielt virtuos mit Sprache und literarischen Traditionen. Kaleidoskopartig enthüllt er in Erzählungen, Tagebucheinträgen, Briefen, Zeitungsartikeln und SMS den Weg seines Protagonisten. (cvk)

**Mohamed Mbougar Sarr: Die geheimste Erinnerung der Menschen, Hanser, 448 Seiten, 27 Euro**



SEBASTIAN STUERTZ

## COMING OF AGE

Alina wechselt für ihr letztes Schuljahr an eine Schule im Hamburger Schanzenviertel. Die begeisterte Programmiererin will ihr Abjahr schnell hinter sich bringen und ab in die weiße Welt – am liebsten mit einem Stipendium ins Silicon Valley. An ihrer alten Schule wurde sie gemobbt, nun wird sie zum coolen Nerdgirl, weil sie eine Social-Media-App für die neue Klasse programmiert. Es scheint, als könnte Alinas letztes Jahr gut laufen. Wenn nur nicht ihre Mutter, der Berufs-Clown in ständiger Geldnot, auf dem Elternabend mit dem Vater des Klassensprechers Corvin angebändelt hätte. Dann fliegen Mutter und Tochter aus ihrer WG. So landen die beiden bei Corvin, seinem Vater und seinen Riesentausendfüßlern. Dieser Coming-of-Age-Roman über Patchwork-Familien und Mobbing glänzt mit urkomischen Dialogen, die dadurch authentisch wirken, dass Stuert sein Manuskript ins Lektorat der Mitschüler\*innen seiner Kinder gab. Die Handlung rund um Alina wird plötzlich durch einen neuen Erzähler unterbrochen, einen misogynen Internettroll, der seinen Frust als gescheiterter Literaturkritiker auf das Web loslässt. Ein gelungener Kommentar zur oft von toxischer Männlichkeit dominierten Kulturbranche. (juk).

**Sebastian Stuert: Da wo sonst das Gehirn ist, btb, 352 Seiten, 22 Euro**

YEOH JO-ANN

## KUCHEN BRINGT ZUSAMMEN

Ein wunderbarer Roman, der Herz und Kopf berührt. Ein außergewöhnlicher Text, der nach Singapur entführt. Das Buch lebt von den sympathischen Charakteren, die sich nicht dem Leistungsdruck in ihrem Staat hingeben. Sukhin Dhillon ist Lehrer für englische Literatur und mag die gesellschaftlichen Zusammenkünfte und Verpflichtungen nicht. Seine Eltern versuchten vergeblich, ihn zu verkuppeln, doch seine Liebe gilt dem Lesen und Kuchenessen. Als er Besorgungen in Chinatown macht, stolpert er über eine Kartonbehausung. Kartonage hat für ihn einen besonderen Stellenwert, denn seine Eltern sammeln Kartons.

In dieser kargen Wohnstätte lebt eine Obdachlose, die ihn erkennt. Es ist seine alte Liebe Jinn. Sie hat früher für eine Eventagentur gearbeitet, die verschwenderische Veranstaltungen für reiche Menschen organisiert. Inzwischen lebt sie seit sechs Jahren auf der Straße und scheint ihr Leben zu mögen. Sie und Sukhin treffen sich regelmäßig und sie weiß den

TIPP  
DER BUCHHANDLUNG  
ALMUT SCHMIDT

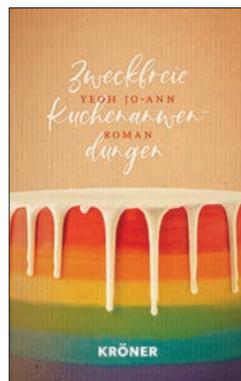


Hauke Harder

Advertorial

mitgebrachten Kuchen sehr zu schätzen. Lebensmittel stellen für sie einen besonderen Mittelpunkt dar. Jinn organisiert Lebensmittel aus Abfallcontainern und kocht Essen für Arme und Obdachlose. Durch sie lernt Sukhin eine neue Sichtweise kennen. Ein lebenskluger, bildreicher und wunderschöner Roman voller Herzlichkeit. Märchenhaftes wird angedeutet und große Literatur zitiert, somit spielt der Roman stets mit Gegensätzlichkeit, mit Parallelen und taucht dabei ein in unsere Gesellschaft, zeigt ein von den meisten übersehenes Leben. Dabei verkündet der Text niemals und ist gänzlich durch den Sprachklang und die Sinnlichkeit gut zu erfassen.

**Yeoh Jo-Ann: Zweckfreie Kuchenanwendungen, Kröner Verlag, 320 Seiten, 24 Euro, www.buchhandlung-friedrichsort.de, www.leseschatz.com**



# NEUES AM THEATER KIEL

Am 3. März kommt im **Schauspielhaus** das bedeutendste Werk Gerhart Hauptmanns zur Premiere: „Die Weber“. Das sozialkritische Stück erzählt vom Aufstand der Weber\*innen in Schlesien 1844. Der Stoff wirkt heute so aktuell wie damals: Im unbedarften Konsum werden Produktionsbedingungen oft ignoriert, gleichzeitig öffnet sich die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter. Am 25. März feiert im Opernhaus der Doppel-Tanzabend „Flight of Fancy“ Premiere. Den ersten Teil bestreitet die Niederländerin Wubkje Kuindersma mit ihrer Choreografie „Resonance of Dreams“. Sie handelt von Träumen in all ihren Facetten. Im zweiten Teil wird „Walking Mad“, ein heiteres Beziehungsdrama dreier Frauen, von Johan Inger gezeigt.



Foto: Olaf Stumek

## HALBE STUNDE

Auch diesen Monat hat die HALBE STUNDE in der St. Nikolai Kirche in Kiel wieder viel zu bieten. Wer einen stimmungsvollen und klangreichen Abend genießen will, hat diesen Monat vom 1. bis zum 29. März die Möglichkeit, verschiedenen Künstler\*innen zu lauschen. Ob Sinfonische Musik, Choräle aus der „Johannes-Passion“, ein Benefizkonzert oder ein Gitarren-Duo - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!  
**im ganzen März • St. Nikolai Kirche**

**EHRlich BROTHERS**

**DREAM & FLY**  
DIE NEUE MAGIE-SHOW

ZUSÄTZLICHE FAMILIENSHOWS AM NACHMITTAG

24.+25.03.23 KIEL WUNDERINO ARENA 26.03.23 HAMBURG BARCLAYS ARENA

TICKETS UNTER [WWW.S-PROMOTION.DE](http://WWW.S-PROMOTION.DE)

antenne MEDIACASTING  
Benennung: Janssen  
ROSSMANN  
RTL

Foto: Christoph Kestling

## LESUNG IN DER HANSA48

Mit dem von Baustellenstaub getrübbten Blick auf leere Berliner Straßen während des ersten Lockdowns beginnt Manja Präkels' poetisch-essayistische Reise durch die jüngere deutsche Geschichte und Lebenswelten in Stadt und Land. Erinnerungen an die letzten Jahre der DDR, Begegnungen mit Rotarmisten und das Aufwachen zwischen Neonazis nach 1990 mischen sich mit Besuchen brandenburgischer Flüchtlingsprojekte der Gegenwart und Reisebildern aus ehemaligen Sowjetrepubliken. Manja Präkels liest aus ihrem neuen Essay Band „Welt im Widerhall oder war das eine Plastiktüte?“.

**2. März, 20 Uhr • Hansa48**

## 33, SINGLE & BROKE ON TOUR

Teresa Bergman, Ausnahmestimme, Gitarristin und Genrewandlerin, meldet sich mit ihrem dritten Studioalbum zurück: „33, Single & Broke“. Herausgekommen ist ein spannungsreiches Album, das man als jazziges Folkpop-Inferno feiern kann, das einem als poetischer Diskurs-Pop etwas abverlangt und das Bergman-typisch mit gegenwärtigem Chanson glänzt. Freut euch auf Lieder, die mal zum Tanzen animieren und mal schwelgen lassen, und auf eine Sängerin, die ihre Stimme für ihr Publikum vollkommen herausfordert – in der Presse



wurden Live-Auftritte von Bergman stets als wahrhaftige Erlebnisse beschrieben. Eines ist sicher: Wer sich Teresa Bergman live anschaut, wird danach überrascht, bezaubert, nachdenklich und begeistert den Konzertsaal verlassen. Tickets kosten im Vorverkauf 20 Euro.

**3. März, 20 Uhr • KulturForum Kiel**

Foto: zachow pictures

## ROBIN

Robin wurde von Anne-M. Keßel geschrieben und erschien 2021 im Deutschen Theater Verlag. Das Stück spielt im Jahre 2040. Der weibliche Pflegeandroid Robin steht vor Gericht. Sie hat ihren Besitzer mit einer Übermedikation getötet. Es stellt sich die Frage, wen man für die Tötung verantwortlich machen kann. Wurde Robin falsch programmiert, liegt ein Bedienungsfehler vor oder hat Robins selbstlernende KI so etwas wie Empathie entwickelt? Hat sie also ihren Besitzer von dessen Leid „erlöst“. Tickets ab 15 Euro.

**3. März • Werkstatt Theater Kiel**

## SCHMAROWOTSNIK

Schmarowotsnik spielen Klesmermusik und Jiddische Lieder in immer wieder überraschender Besetzung: Mal kommt zum Akkordeon eine Oboe, mal begleitet nur das Englischhorn den Sologesang.



Ohne Mikrofone, ohne Noten und Textzettel schmalzen und stampfen sich die beiden Kieler durch ihr buntscheckiges Musikprogramm. Auch die Magie der Lyrik wird besungen, der Regen und der Becher Wein, der gegen ihn hilft, und die Musik entführt dorthin „wo die Nachtigall ihren Tee trinkt“. Dazu kommen Stücke aus der inspirierenden Tradition, wie Klassiker aus dem Repertoire von Naftule Brandwein, Balkanmelodien oder auch etwas Seelenverwandtes aus Skandinavien. Alte und neue jüdische Volksmusik – Schmarowotsnik erfüllen die jahrhundertealten Traditionen mit immer neuem Leben! Eintritt ab 10 Euro.

**4. März, 19 Uhr •Bethlehem Kirche**



## QUARTETT QUERBEET

Bekannte Hits und neue Lieblingssongs. Charmant und abwechslungsreich, witzig und ein bisschen frech. Nomen est Omen: „Quartett Querbeet“ bietet ein musikalisches Repertoire aus den unterschiedlichsten Musikgenres. Ob Soul, Pop, Jazz, Musik-Kabarett, Chansons, Liedermacher-Lieder auf Deutsch, Englisch oder Dänisch. Die beiden Sängerinnen Lene Krämer und Kathleen Riemann ergänzen sich mit ihren Stimmen, sowohl in ihren Solodarbietungen als auch im Duett perfekt. Sie werden dabei vom Pianisten Axel Riemann und Bassisten Joachim Roth kongenial begleitet. Mit Ihrem außergewöhnlichen und abwechslungsreichen Repertoire und überspringenden Charme unterhalten sie ungezwungen, aber professionell das Publikum. Tickets ab 18 Euro.

**4. März • Lutterbeker, Lutterbek**



## AKKERBOOM'S JAZZCAFE

Die 2022 erfolgreich gestartete Konzertreihe „Akkerbooms JazzCafe“ wird in diesem Jahr fortgesetzt. Am Sonntag, den 5. März um 16 Uhr spielt erstmals „PIBDRIO“, ein Jazz-Trio um den Pianisten Stephan Scheja. Er hat den Bassisten Moritz Zopf (Bremen) und den Schlagzeuger Christian Belau (Kiel) eingeladen, um Stücke aus dem weiten Feld des Jazz

neu zu interpretieren. Am 23. April bringt das Trio „Goden+Olsen+Scheja“ mit doppelem Gebläse und einem Piano frischen Wind in den Hof Akkerboom. Reservierungen über: hof-akkerboom@web.de oder Tel.: 0431 / 524260, Karten an der Kasse vor Ort: 10 Euro, ermäßigt 5 Euro.  
**5. März, 16 Uhr • Hof Akkerboom Kiel**

Foto: Dominik Butzmann

## DIE VERWANDELTEN

Eine nationalsozialistische Vorzeigemutter, die anderen beibringt, wie Kinder zu erziehen sind, doch über das Wichtigste, was sie verloren hat, niemals spricht. Eine Köchin, die lieber Frauen geliebt hätte als den Dienstherrn, unterwegs durch das zerstörte Deutschland im Sommer 1945. Ein Mädchen in München Solln, geboren in einem Lebensbornheim der SS. Eine alleinerziehende Anwältin von heute, die nach dem Tod ihrer Mutter unverhofft eine Wohnung in Wrocław erbt – und einen polnischen Zweig der Familie entdeckt. Alle Figuren verbindet ein Jahrhundert von Krieg und Nachkrieg, Flucht, Vertreibung und Gewalt. In ihrem neuen



Roman „Die Verwandelten“ erzählt sie von Frauen, die geprägt sind von Krieg und Nachkriegszeit, schreibt von dem, was den Frauen widerfährt – und was sie für immer verwandelt.

**6. März, 19 Uhr • Literaturhaus SH**



## SALZHALLENKONZERT MIT GÄSTEN

Die Gesellschaft der Freunde des Theaters in Kiel e. V. lädt zu ihrem traditionellen Konzert in die neue Salzhalle am Seefischmarkt ein. Lasst euch von der Brassband Baltic Bones überraschen und erlebt einen besonderen Sound.

**8. März, 19.30 Uhr • Neue Salzhalle Kiel**

# CHAIM UN ADOLF



von Stefan Vögel,  
nddt. Kerstin Stöltin  
17. Februar bis  
19. März 2023

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

**NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL**  
*Gänn Di wat - gänn Di Platt!*



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



**Gerne beraten wir Sie.**

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



## WUNDERN SOLL GEÜBT SEIN

Noch bis zum 19. März sucht Chaim einen adäquaten Schachpartner und findet ihn in Adolf. Mit dem gemeinsamen Spiel, welches von Gastwirt Martin aufmerksam verfolgt wird, beginnt gleichzeitig eine Spurensuche in die Vergangenheit. Verbindet „Chaim und Adolf“ etwa mehr als die Liebe für Springer, Bauer und König?  
Ab dem 24. März ist dann ein anderes Paar in „Öven bit dat Wunner kümmt“ zu sehen. Joana und Valentin haben sich entschieden: Sie gehen zur Paartherapie. Zwischen ihnen funktioniert gar nichts mehr. Außer dass sie sich einig sind, getrennte Wege zu gehen.

Damals in Ägypten, als sie sich beim Tauchen kennengelernt haben, hat alles so schön angefangen. Nach vierzehn Ehejahren hat man sich auseinandergelebt. Wo sind die großen Gefühle geblieben? Die Therapeutin diagnostiziert eine derart akute Spannung zwischen ihren Klient\*innen, dass sie sofort zu einer ganz speziellen Maßnahme greift: die Wunderübung. Tickets und Spielplan unter [www.nbkiel.de](http://www.nbkiel.de). Tickets sind außerdem an allen bekannten VVK-Stellen erhältlich oder unter Tel.: 0431 / 90 19 01.  
**im März • Niederdeutsche Bühne Kiel**



## LICHTMOND – DAYS OF ETERNITY

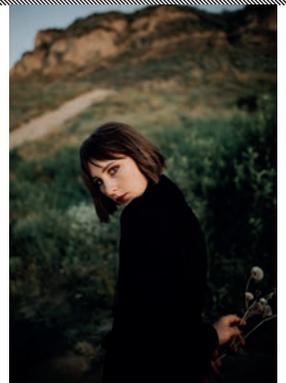
Den Alltag verlassen – eintauchen in eine andere Welt, in Landschaften, eintauchen in audiovisuelle Poesie – in Bild- und Klanglandschaften auf phantastischen Welten, weit draußen in den Tiefen der Galaxis. Willkommen auf dem

Planeten Chronos – eine unberührte Welt, auf der die Zeit entsteht... und vergeht – bis in alle Ewigkeit. Ein unglaubliches Erlebnis ab 12 Jahren. Eintritt ab 10 Euro.  
**8. und 31. März • Mediodom der Fachhochschule Kiel**

## UKRAINE VERSTEHEN

Ein Abend über die wechselvolle Geschichte der Ukraine. Weshalb kämpft die Ukraine so furchtlos für Selbstbestimmung und Freiheit? Woher kommt das Nationalbewusstsein des ukrainischen Volkes? Warum steht im größten in Europa liegenden Land auch die europäische Nachkriegsordnung auf dem Spiel? Dieser Abend über die wechselvolle Geschichte der Ukraine gibt Antworten auf wichtige Fragen unserer Zeit. Eine prägnante Überblicksdarstellung in zugänglicher Sprache, die das erforderliche Wissen vermittelt, um die Vorgänge in der Ukraine einordnen und verstehen zu können. Steffen Dobbert liest – musikalisch umrahmt von dem ukrainischen Duo TANKATAKA – aus seinem Buch „Ukraine verstehen“.

**9. März, 19 Uhr • Literaturhaus SH**



© privat\_presse



## SCHIESSEN ODER NICHT?

Der zwangspensionierte Förster Dieter liegt auf der Lauer, um den Wolf zu erlegen, der sich in der Nähe seines „gottverlassenen“ Dorfes aufhält. Aber Dieter fragt sich auch: „Warum soll ich auf ein Tier schießen, das zu den Schönsten gehört, die je durch unsere Wälder gestreift sind?“ Denn eigentlich wartet er darauf, dass sich endlich etwas verändert und sein Leben noch einmal eine ganz neue Wendung nimmt. Bis zum Schluss bleibt spannend, wie es ausgehen wird für den Wolf und für den Dieter. Das tragikomische Solostück ist gleichzeitig eine herzerreißende Liebesgeschichte, die das Publikum bis zum letzten Moment in ihren Bann zieht. Tickets für die Veranstaltung vom Thalamus Theater kosten 15 Euro.

**10. März, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek**

# DIE GRÖSSTEN MUSICAL-HITS ALLER ZEITEN

Es war die Showsensation 2022 für alle Musicalsfans: THIS is the GREATEST SHOW! lockte im vergangenen Jahr über 30.000 begeisterte Zuschauer\*innen in die Theater- und Konzertsäle Deutschlands und Österreichs. Nun gastiert das Ensemble

am 10. März 2023 in der Kieler Wunderino Arena. Das große und gefeierte Kult-Finale mit sämtlichen Hits aus dem Kinowelterfolg „Greatest Showman“ darf natürlich im Programm 2023 nicht fehlen, doch dieses Mal dreht sich bei THIS is the GREATEST

SHOW! (fast) alles um die Musicalbühnenerfolge der letzten Jahre. Die Show macht Halt bei Klassikern wie „Dirty Dancing“, „Die Eiskönigin“, „Elisabeth“, „Der Glöckner von Notre Dame“, „Mamma Mia!“, „Moulin Rouge“, „Starlight Express“ oder „Tanz der Vampire“ und taucht gleichzeitig auch in neue Musicalwelten ein. So werden die Besucher\*innen mit auf eine Reise durch brandaktuelle Highlights wie „Dear Evan Hansen“, „Hamilton“, „KU'DAMM 56“, „The Prom“, „Robin Hood“, „& Juliet“ oder „Drei Musketiere“ genommen. Präsentiert wird THIS is the GREATEST SHOW! von Jan Ammann, Andreas Bieber, Maya Hakvoort, Drew Sarich und Michaela Schober – fünf der ganz großen Musicalstars Deutschlands und Österreichs. THIS is the GREATEST SHOW! 2023 - das ist frisches, modernes, mitreißendes, romantisches und manchmal auch verrücktes Musical-Entertainment in Premium Qualität voller Überraschungen.  
**10. März • Wunderino Arena**



**VERLOSUNG**  
Wir verlosen 3x2  
Tickets im  
KIELerleben-  
Newsletter  
am 1. März

Foto: Dita Vollmond

MIT LIVE-BAND UND GROSSEM ENSEMBLE

JAN AMMANN

MAYA HAKVOORT

ANDREAS BIBER

DREW SARICH

MICHAELA SCHOBER

DAS NEUE PROGRAMM 2023

**THIS IS THE GREATEST SHOW!**

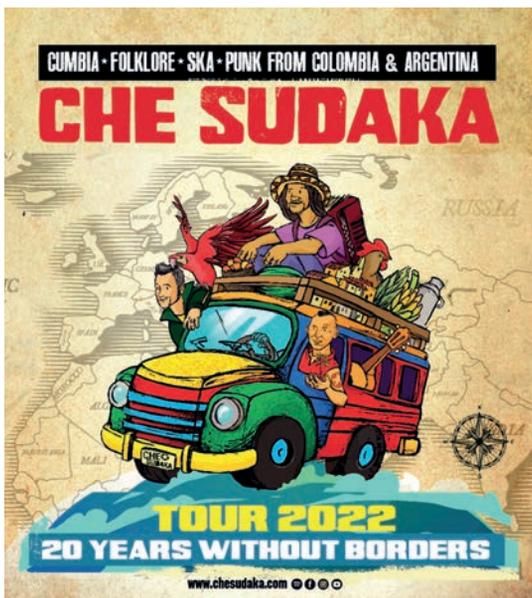
DIE GRÖSSTEN MUSICAL-HITS ALLER ZEITEN

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

**10.03.23 Kiel**

**Wunderino Arena**

© Kasper Faber



## CHE SUDAKA

Die kolumbianisch-argentinische Band Che Sudaka hat sich ohne Frage zu einer Kultband entwickelt. Mit ihren optimistisch-rebellischen Texten, ihrer unendlich positiven Attitüde und Energie auf der Bühne und ihrem wiedererkennbaren Sound-Mix aus lateinamerikanischer Folklore, Ska, Reggae, Punk und elektronischen Elementen ist Che Sudaka eine der meistgeliebten Bands in der alternativen Latino-Szene geworden. Jedes Konzert ist eine schweißtreibende Fiesta im Hier und Jetzt, ein Moment der Einheit und Gemeinsamkeit, Respekt und Liebe. Die einstmalig illegalen Immigranten in den Straßen Barcelonas wurden schon auf Festivals in sechsund-

vierzig Ländern eingeladen und haben mittlerweile rund anderthalbtausend Konzerte auf allen fünf Kontinenten gespielt. Letztes Jahr feierten die drei Brüder 20-jähriges Jubiläum als Band. Aus diesem Anlass werden sie nicht nur ein neues Album veröffentlichen, sondern auch ein Buch, welches in unzähligen Statements die Essenz und Historie der Band reflektiert und zu dem ihr Freund und Musikerkollege Manu Chao einen warmherzigen Prolog beigesteuert hat. Che Sudaka ist Rebellion, Therapie und Party. Und wer ein Konzert der Band live erlebt hat, wird wieder an das Gute im Menschen glauben!

**11. März, 20.30 Uhr • treibsAND Lübeck**

## GRANDSEIGNEUR DER UNTERHALTUNG

*Anlässlich seines 70. Geburtstages in diesem Jahr wird Roland Kaiser ab Oktober 2022 auf große Geburtstagstournee gehen und auch in Kiel Halt machen.*

Minutenlange Standing Ovations, nicht enden wollende Zugabe-Rufe, ein euphorisches Publikum – mit seinen großen, noch immer ungeheuer populären Hits, aber auch aktuellen Songs schafft es der charismatische Ausnahmekünstler nach wie vor mühelos, seinem Publikum einen außergewöhnlichen, hoch emotionalen und unvergesslichen Abend zu bereiten – etwas, was Roland Kaiser sehr am Herzen liegt und in dieser Zeit vielleicht noch wichtiger ist als je zuvor: „Meine Aufgabe ist es, die Menschen auf höchstem Niveau zu unterhalten, sodass sie mit einem guten Gefühl wieder nach Hause gehen“, sagt der Jubilar. Von seiner fantastischen Live-Band be-

gleitet, wird er im Rahmen der Tour in 30 Städten in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz Halt machen, um mit seinen Fans seinen runden Geburtstag zu feiern. Eine Einladung, die man nicht ausschlagen kann, denn eines steht außer Frage: Roland Kaiser ist Kult. Im Gepäck hat er übrigens sein neues Album PERSPEKTIVEN. Neben der Standardversion mit 12 Songs wird das Album auch als limitierte Deluxe Edition, limitiertes Fotobuch (inklusive drei Bonustracks) mit spannenden Einblicken aus 70 Jahren Roland Kaiser sowie nachgelagert als Doppel-Vinyl (zum 21. Oktober 2022) erscheinen.

**11. März • Wunderino Arena**



Fotos: Marcel Brel; Tom Schultze



## DOPPELKLATSCHÉ

Schon die ersten neuen Songs machen klar, dass LE FLY auch mit ihrem vierten Album „La Vie, oder was?“ Grenzen jedweder Art nur daher kennen, weil das etwas ist, das man unbedingt überwinden muss. Oder kennt sonst noch jemand eine zeitgenössische Band, die die fettesten Festival-Hymnen für nach dem achten Bier schreibt? Und dabei Rock, Rap, Ska und Reggae so souverän verflötet, als seien es eineiige Vierlinge, in den Lyrics selbstironisch die Gretchenfrage nach Segen und Fluch der sozialen Medien erörtert und das Ganze nach dem Sohn von DSDS-Sternschnuppe Pietro Lombardi benennt? Eben.

**11. März, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel**



## DER SPUK PERSÖNLICH

Nach längerer Abwesenheit ist auch er am 11. März endlich wieder in Postfeld und präsentiert um 19.30 Uhr auf der ihm wohlbekannten Bühne der Alten Meierei am See sein neues Programm: In „Der Spuk persönlich“ zeichnet Daniel Malheur das Bild einer zerrissenen Gesellschaft auf ihrem Weg in den Albtraum. Einbaut in dieses behutsam in Szene gesetzte Porträt der letzten Jahre der jungen deutschen Demokratie nach dem 1. Weltkrieg – einer Zeit mit viel Licht und viel Schatten – ist die Musik Friedrich Hollaenders und seiner Kollegen, ergänzt durch Zeitdokumente und Texte von Theobald Tiger, Werner Fink und Ernst Busch.

11. März, 19.30 Uhr • KulturZentrum Alte Meierei am See



## FRITTENBUDE

# 16.03.23

02.03.23 JOHANNES FLOEHR

10.03.23 GÄSTELISTE GEISTERBAHN

11.03.23 LE FLY & DAS PACK

12.03.23 HEAVYSAURUS

15.03.23 FREQUENZ FESTIVAL

mit: Bára Gísladóttir / Wolfgang

Lehmann: The Breathing Forest

17.03.23 MILLIARDEN

23.03.23 SPIDERGAWD

24.03.23 LAUENBURG, URBANNINO, NILS

KEPPEL, MIESE MAU

25.03.23 BERND BEGEMANN

05.04.23 ACHT EIMER HÜHNERHERZEN

06.04.23 LYGO

08.04.23 KIELECTRIC 2023

mit: ACCESSORY, VANGUARD,

LIGHTS OF EUPHORIA, BEYOND

BORDER

13.04.23 REIS AGAINST THE SPÜLMACHINE

15.04.23 MUFF POTTER

26.04.23 KLAN

27.04.23 MAL ÉLEVÉ

28.04.23 ERIK COHEN

03.05.23 TEAM SCHEISSE

04.05.23 NULLMILLIMETER

17.05.23 VAN HOLZEN

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



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

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

## SPACEPARK 360: INFINITY

Nach dem Erfolg von SpacePark360 wird die Reihe nun fortgesetzt. Auf verschiedenen Plätzen im Sonnensystem kann das Publikum wieder 9 virtuelle Fahrgeschäfte erleben. Wie wäre es mit einer Achterbahnfahrt in der Eiswelt der Arktis? Oder einer wirbelnden Karussellfahrt an einer Landestelle der Apollomondfähren? Und dieses Mal bleibt nicht immer alles „in der Spur“!

11. März, 15.30 Uhr • Mediendom der Fachhochschule Kiel

## SCHERBEKONTRABASS RELOADED

Die Legende lebt! Aus der alten Ton-Steine-Scherben-Family hat sich ein sensationelles Duo gegründet: Seit Mai 2009 haben sie in der alten Besetzung in über 300 Konzerten vielen Freude gemacht sowie 2 CDs produziert und im Eigenverlag herausgebracht.



Niemand singt im Moment so intensiv und so authentisch die Lieder des größten deutschen Songpoeten Rio Reiser wie der ehemalige Rhythmusgitarrist und derzeitige Sänger der Scherbenfamily: Marius del Mestre – begleitet von Florian Galow, einem virtuosen Kontrabassisten. Da sie ganz frisch zusammen spielen, gibt ihnen das die Gelegenheit, das Programm umzukrempeln, aufzufrischen und neue Blickwinkel zu entdecken: Auch „SCHERBEKONTRABASS reloaded“ überzeugt durch die Intensität der Performance bei minimalem Mitteleinsatz. Zudem kommen in den Conferenzen gelebte Erinnerungen ins Spiel, die den Mythos des größten deutschen Songpoeten wiederaufleben lassen. Die Beschränkung auf akustische Instrumente sowie der Verzicht aufs Schlagzeug lassen den Witz, die Leidenschaft der Texte und die Qualität der Lieder noch mehr zur Geltung kommen. Stücke aus der ganzen Bandgeschichte werden stolz dem Publikum präsentiert. Kartenvorbestellung dringend empfohlen: 04342 / 84477 oder [info@alte-meierei-am-see.de](mailto:info@alte-meierei-am-see.de).

12. März, 18 Uhr • Kulturzentrum



## KAUGUMMI IST MEGA!

Vier Dinosaurier und ein Drache, die Rockmusik spielen für die ganze Familie, mit kindgerechten Texten und einer tollen Show für die kleinen größten Fans. Das sind HEAVYSAURUS! 2023 geht die heißeste Band für Kinder auf große „Kaugummi ist mega!“ Tour. „Mega“ wird auch das Programm, das die Drei- bis Elfjährigen und ihre Begleitung erwartet. HEAVYSAURUS machen sich so um die musikalische Früherziehung der Kinder verdient und gelten längst als eines der wichtigsten Projekte für den Rock- & Metal-Nachwuchs und darüber hinaus.

**12. März, 13.30 Uhr • Die Pumpe, Kiel**



## SPIELEN MIT DER GANZEN FAMILIE

Der 7. Wattenbeker Familienspieltag steht wieder vor der Tür. Ein Tag gefüllt mit über 800 Spielen für die ganze Familie, einem Flohmarkt, Tombola und und und. Der Eintritt ist kostenlos und die Preise für Verpflegung fair. Außerdem stellen Spieleautor\*innen auch in diesem Jahr wieder noch unveröffentlichte Spiele vor.

**12. März, 10-18 Uhr • Lindenschule Bordesholm**

## WELTMUSIK MEETS METROPOLE

GUNGUN machen Weltmusik am Puls der Zeit. Die fünfköpfige Band verbindet die äthiopischen Wurzeln ihrer Sängerin Feven Yoseph mit dem Jazz, Reggae, Soul und Rhythm & Blues der Metropole Berlin. „Gungun“ ist Amharisch, offizielle Sprache in Äthiopien, und bedeutet so viel wie „verwoben“, „geflochten wie ein Zopf“. Und so entsteht auch die Musik



von GUNGUN. Ausgehend von einer Idee, einem rhythmischen Konzept, einer Hookline verflochten Feven Yoseph und ihre Bandkollegen äthiopische Rhythmen und Skalen mit Beats aus Pop und Reggae und Jazzharmonien. Das hat einen feinen und tragenden Groove, ist fließend und zart in der Melodie – und über allem schwebt die feine, glasklare Stimme von Feven Yoseph, die mal auf Englisch und mal in ihrer Heimatsprache Amharisch singt. Melancholische und nachdenkliche Momente stecken in dieser Musik, aber auch eine große Lebensfreude und spirituelle Weisheit. Eine Musik, die etwas Heilendes hat und äußerst tanzbar ist. Tickets ab 22 Euro.

**17. März • Lutterbeker, Lutterbek**

## MILLIARDEN



Die Unschuldfrage steht auf jedem Etikett, jeder Inhaltsangabe, im Kleingedruckten jedes Kontoeröffnungsformulars. Und wenn es Vordrucke für zwischenmenschliche Begegnungen gäbe, würde sie prophylaktisch vermutlich auch darin zum Abhaken auftauchen. Es ist zum Schlechtwerden und längst überfällig, einen anderen Umgang mit der Unschuld zu finden – vielleicht sogar eine andere Sprache. Um die kämpft die Berliner Band Milliarden auf ihrem neuen Album „Schuldig“ mit aller Macht, allen Beilen, allen Steinen, allen Macheten, aller Wort- und Musikfindungsoriginalität. Milliarden machen Rockmusik. Sie können aber auch Pop wie weiland XTC. Also vom Feinsten.

**17. März, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel**

**Kunsthalle  
zu Kiel**  
Christian-Albrechts-  
Universität

## BÜCHERFLOH- MARKT

Neben einem vielfältigen Rahmenprogramm werden an diesem Wochenende Kataloge, gelöschte Bestände aus der Bibliothek, Plakate und Postkarten gegen Spende angeboten. Eintritt und Teilnahme an den Angeboten ist kostenfrei.

**18. und 19. März, 10-18 Uhr  
Kunsthalle Kiel**

## FAARJAM SAIDI

Faarjam Saidi ist Musiker und Soundproduzent. Er wurde in Teheran im Iran geboren und wuchs in den Niederlanden auf. Schon als Jugendlicher startete er seine Musikkarriere und arbeitet an verschiedenen Musikprojekten unterschiedlicher Genres. Momentan arbeitet er mit dem Londoner Gitarristen Kaveh Bahrami zusammen. Außerdem findet er in zeitgenössischer iranischer Dichtung Inspiration für neue Kompositionen. Seine Musik setzt sich aus Einflüssen traditioneller iranischer Musik und zeitgenössischen Klängen zusammen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der ZBBS (Zentrale Bildungs- und Beratungsstelle für Mig-



rant\*innen). Es wird Folk, Funky-Breakbeats und Verschiedenes gespielt, mit orientalischen Einflüssen und auf Handpan und Percussion.

**18. März, 20 Uhr • Hansa48**



## LUCIANO

Bereits in der Woche nach der Veröffentlichung des neuen Albums spielte Luciano die neuen Songs im Rahmen seiner Majestic-Tour live in den größten Musik-Arenen Deutschlands, die 7 restlos ausverkaufte Shows beinhaltete. Selbstverständlich hört der Mega-Star hier nicht auf! Für alle Fans, die 2022 keine Möglichkeit hatten, den Superstar live zu erleben, gibt es jetzt die einmalige Gelegenheit, sich Tickets für die Zusatztermine der Majestic Tour 2023 zu sichern. Die Tracks auf dem neuen Album sind eine beeindruckende Standortbestimmung und unterstreichen einmal mehr das unique Standing von Luciano, mit dem er sich längst über die Grenzen von Deutschland hinaus einen Namen gemacht hat.

**18. März, 20 Uhr • Wunderino Arena Kiel**

## DIE AUSMIST-COMEDY SHOW

Das Leben könnte so einfach sein. Übersichtlich, glücklich und entspannt! Das zumindest ist das Versprechen der Minimalismus- und Ausmist-Ratgeber. Wie komme ich als kreativer Chaot ins gelobte Land des einfachen Glücks? Der Ordnung? Diese schwierigen Fragen hat sich Olaf Bossi vor einigen Jahren gestellt. Brauche ich das wirklich? Oder kann das weg? Olaf nahm sich vor, auszumisten. Klamotten, Küche, die riesige Plattensammlung – und das nach den Plänen der besten Expert\*innen. Das ist sein Erfahrungsbericht. In seinem aufgeräumten Programm verrät Bossi augenzwinkernd, wie wir der Spirale des Immer-Mehr entkommen, bestens zum Nachahmen geeignet. Werdet auch ihr Teil der „Ballast-Revolution“! Für ein zufriedeneres, unbeschwerteres Leben. Damit die Motten nicht mehr nach Luft schnappen müssen, wenn ihr das nächste Mal euren Kleiderschrank öffnet. Tickets ab 19. Euro.

**18. März • Lutterbeker, Lutterbek**



## GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.

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

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.



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

Spendenkonto  
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400  
BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG

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



DEUTSCHE STIFTUNG DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.



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



fr 3.3. 20°° **WerkstattTheater**  
sa 4.3. 20°° **Quartett Querbeet mit Lene Krämer**  
fr 10.3. 20°° **Thalamus Theater**  
fr 17.3. 20°° **GunGun** äthiopische Rhythmen mit Beats  
aus Pop, Reggae und Jazzharmonien  
sa 18.3. 20°° **Olaf Bossi** Die Ausmist Comedy Show  
so 26.3. 19°° **Werner Mosen+Matthias Brodowy**  
Vorprem „Watt nu“ ein kabarettistischem Theaterstück  
fr 31.3. 20°° **Benjamin Eisenberg** Kabarett  
sa 1.4. 20°° **Herbie Schmidt Band**  
mo 3.4. di 4.4. **Bodo Wartke+Melani Haupt** **ausverk.**  
fr 7.4. 20°° **Lutterbeker, der Film**  
sa 8.4. 20°° **Schroeter/Breitfelder** blues`n`Boog.  
fr 14.4. 20°° **Heinz Ratz** 20 Jahre Strom & Wasser  
sa 15.4. 20°° **Robert Kreis**

gefördert von 

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442  
[www.lutterbeker.de](http://www.lutterbeker.de)



## LUST UND FRUST IN DER DIÄTKLINIK

„Was kann schöner sein, als einen traumhaften Sommer auf der Insel Föhr zu verbringen und dabei auch noch stressfrei überflüssige Pfunde loszuwerden?“ – So jedenfalls wirbt der Werbeprospekt der Diät klinik von Karin von Stemmann. Aber die Realität sieht bekanntlich häufig anders aus – und so ergeht es auch den fünf Besucher\*innen der Diät klinik. Das beginnt schon damit, dass man

sich die „Mit-Kurenden“ ja leider nicht aussuchen kann – und die Boutique-Besitzerin Gabi Bauer, die Bäuerin Heidi Krämer und die Schauspielerin Melanie Witten würden freiwillig niemals zusammen Urlaub machen. Gespielt wird am 18., 24. und 31. März jeweils um 20 Uhr, am 26. März um 17 Uhr sowie am 19. März um 15 Uhr inkl. Kaffee und Kuchen.  
**Ab 18. März • Heikendorf**



### LSQ - LILIENTHALER SAXOPHON-QUARTETT

Das Programm reicht von der Renaissance über die Romantik und den Impressionismus bis zum heutigen Tango Nuevo, mit Kompositionen unter anderem von Byrd, Mendelssohn, Grieg, Debussy, Piazzolla und Pujol. Die Stimmungen reichen von tänzerisch über melancholisch bis zu hoffnungsvoll und lustig. Der konzertante Tango mit all seinen Facetten spielt eine Hauptrolle. „Wir versuchen, gegen den Winterblues anzukämpfen, aber leider gibt es auch Krisen im Leben. Insbesondere die Tango-Komponisten decken schon das gesamte Spektrum der Emotionen ab. Wir versprechen einen kurzweiligen Nachmittag mit interessanter Musik.“ Infos unter [www.l-s-q.de](http://www.l-s-q.de). Eintritt frei, Spende erbeten.  
**19. März, 17 Uhr • Bethlehem-Kirche, Kiel-Friedrichsort**

### TABALUGA UND DIE ZEICHEN DER ZEIT - DAS 360°-ERLEBNIS

Der Wecker, der den kleinen grünen Drachen TABALUGA jeden Morgen weckt, fällt um und rührt sich nicht mehr. Natürlich denkt TABALUGA, die Zeit sei stehen geblieben! Und schon sind Drache und Publikum mittendrin im Abenteuer. TABALUGA macht sich auf die Suche nach dem Wesen der Zeit. Dabei begegnet er unter anderem einem steinalten Felsen und einer Eintagsfliege, aber auch sein alter Erzfeind Arktos und seine große Liebe Lilli sind mit dabei. Produziert in innovativem 3D-Sound. Eintrittskarten kosten 12 Euro, ermäßigt 10 Euro.

**19. März, 14 Uhr • Mediendom der Fachhochschule Kiel**

### EIN FRÜHER FRÜHLINGSABEND MIT DEN DREI HERREN

Das Frühlings-Liveprogramm des Kieler Hörspielensembles ist eine Mischung aus Hörspielen, Comedy, szenischer Lesung, Live-Konzert (Gesang, Klavier, Gitarre) und Impro-Theater. Die drei Kieler Künstler werfen hier publikumsnah ihre jahrzehntelange Erfahrung als Hörspielproduzenten, Sprecher, Schauspieler, Musiker und Comedians in den Schmelztiegel der Unterhaltung und schaffen ein kulturelles Highlight, das in dieser Form einzigartig ist. Eintritt im Vorverkauf 10 Euro zzgl. Gebühr und an der Abendkasse 12 Euro.

**22. März, 20 Uhr • Theater Kiel**



### IRISCHE IMPRESSIONEN

St. Patrick's Day ist der Nationalfeiertag der Iren, der von den meisten ausgiebig in einem der vielen Pubs der grünen Insel gefeiert wird. Der Kieler Literaturinterpret Barney B. Hallmann und sein Musikerfreund Thomas Eisenkrätzer (Gesang & Gitarre, Mundharmonika) begeben sich zu diesem besonderen Anlass in „McCarthy's Bar“ und laden ein, sie bei ihrem „Literary Pub Crawl“ zu begleiten. Eintritt frei, Spende erbeten.

**23. März, 20 Uhr • Statt-Café Kiel**



## KUNST VON YASMINA REZA

Über Geschmack lässt sich nicht streiten. Diese allgemein anerkannte Redensart wird in Yasmina Rezas bitterböser Komödie „Kunst“ ad absurdum geführt. Marc, Serge und Yvan sind Freunde. Serges Kauf eines monochromen Bildes für eine Riesensumme tritt eine Lawine an Beleidigungen, Boshaftigkeiten und Bemerkungen unter der Gürtellinie los und führt unaufhaltsam zum Ende ihrer langjährigen Freundschaft. Eintritt: 20 Euro, ermäßigt 17 Euro. Karten gibt es nur über Theater Kiel.

**23. und 30. März, 20 Uhr • Theater Kiel**

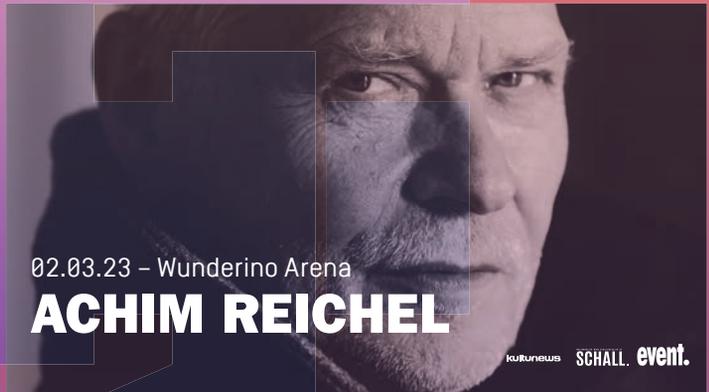
Foto: Marija Behrendt



## PARTY YOUR HASSELHOFF

Die Welt ist bereit, die Sau rauszulassen – da kommen das neue Album und die Tournee von David Hasselhoff gerade zur rechten Zeit: „Party Your Hasselhoff“ ist der mehr als passende Titel. In diesem Jahr veröffentlicht der Sänger sein neues Album und bringt ab März die große Party zurück nach Deutschland, Österreich und die Schweiz. Ein Live-Programm mit seinen Kulthits und den neuen Partysongs!

**23. März, 20 Uhr • Barclays Arena, Hamburg**





## DREAM & FLY

Die neue Show der Ehrlich Brothers ist die aufwendigste Illusionsshow, die jemals für eine Tournee produziert wurde. Aufgrund der hohen Nachfrage wird die Tournee bis Sommer verlängert. Viele neue Zusatzshows sind bereits im Verkauf! In DREAM & FLY landen die Ehrlich Brothers mit einem echten Helikopter aus dem Nichts auf der Bühne. Aus Feuerflammen schmieden sie einen massiven, goldenen Lamborghini. Kinderaugen leuchten, wenn sie das größte Süßigkeitenglas der Welt herbeizaubern, prall gefüllt mit Tausenden Bonbons. Musik ist eine weitere Leidenschaft der beiden Star-Magier. Deshalb haben sie auf dieser Tour eine Show-Band dabei. Die „Ehrlich Sisters“ begleiten einige Illusionen mit Musik aus „FLASH-The Magic Album“, dem ersten Album mit eigenen Songs der Ehrlich Brothers. Am Schluss vereinen die beiden Zauberbrüder das Motto der abwechslungsreichen Show in einer herzergreifenden Illusion: Sie erzählen von den Träumen in ihrer Kindheit und fliegen davon: DREAM & FLY!

**Wunderino Arena Kiel**

**24. März, 20 Uhr • 25. März, 14 Uhr • 25. März, 19 Uhr**

Foto: Ralph Lammann

## TEQUILA & THE SUNRISE GANG

Wer in Schubladen denkt hat es bei Tequila & the Sunrise Gang wirklich nicht leicht. Die breite Instrumentierung inklusive dreiköpfiger Bläsersektion ermöglicht den sieben Kielern eine Dynamik wie kaum einer anderen Band. „Super gezoekt, gute Kompositionen! Ich bin sicher, dass das auf Festivals richtig scheppern wird“, sagt Ingo Donot zum aktuellen Album HOME – und genau das stellen Tequila & the Sunrise Gang auf ihren energiegeladen und mitreißenden Live-Shows regelmäßig unter Beweis. Wer also auf tanzbarsten Ska-Punk mit klarer Attitüde und ordentlich Ohrwurmcharakter steht, ist hier genau richtig. Tequila & the Sunrise Gang sind bereit, ihre Hörer\*innen mit ihrer einnehmenden Energie von der ersten Sekunde an durchzuschütteln und bis zum Ende nicht mehr loszulassen.

**24. März, 20.30 Uhr • TreibsAND Lübeck**



## BABYLON KIEL – INS HERZ DER FINSTERNIS

Im Frühling des Superkrisenjahrs 1923 lässt sich Kommissar Körz an die Kieler Förde versetzen. Der Trubel in der Hauptstadt Berlin hat dem Fünzigjährigen sichtlich zugesetzt, in der norddeutschen Provinz erhofft er sich Erholung. Doch weit gefehlt. Gleich sein erster Auftrag führt ihn direkt ins Herz der Kieler Finsternis. Er soll als Statist das Ensemble des Kieler Theaters infiltrieren, wo ein gewisser Carl Zuckmayer, ehemals hochdekorierter Kriegsheld und nunmehr sittenloser Freigeist, einen Kreis ihm bedingungslos ergebener Schauspieler\*innen um sich geschart hat. Dem Vernehmen nach sollen demächst die Proben zu einem staatszersetzenden, pornografischen Theaterstück beginnen. Körz' Auftrag: Zuckmayer stoppen und, wenn nötig, ohne Gnade ausschalten. Doch dies gestaltet sich komplizierter als zunächst gedacht ... Telefonischer Kartenvorverkauf Theater Kiel 0431 / 901 901 oder online [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de) oder an der Abendkasse eine halbe Stunde vor Spielbeginn. Eintrittspreise 23 Euro, ermäßigt 17 Euro zuzüglich Vorverkaufsgebühren.

**25. März, 20 Uhr • Theater Kiel**

## MINERALIEN- UND FOSSILIENBÖRSE

Seit über 30 Jahren ist die Fossilien- und Mineralienbörse der GEO-AG Kiel ein beliebter Treffpunkt von Sammler\*innen schöner Steine. Neben Funden aus Schleswig-Holstein, wie z. B. polierte Ostseejade, können Ammoniten, Mineralien, Bernsteine, Meteoriten, Steinzeitwerkzeuge sowie Muscheln und Schnecken von Fundstellen aus der ganzen Welt erworben werden. Die Besucher\*innen können eigene, selbst gesammelte Funde bestimmen lassen oder sich bei den Mitgliedern der GEO-AG rund um das Hobby „Steine sammeln“ informieren. Auf jungen Sammler\*innen wartet als Geschenk ein echter versteinertes Haifischzahn oder ein edler Trommelstein. Der Eintritt ist frei.

**26. März, 10 Uhr • Bürgerhaus Kronshagen**



# ERDBEBEN TÜRKEI UND SYRIEN

© picture alliance / AA, Ozan Efeoglu



## Jetzt spenden!

Starke Erdbeben haben in der Türkei und Syrien ein unvorstellbares Ausmaß der Zerstörung hinterlassen. Tausende Menschen sind tot und Zehntausende verletzt. Aktion Deutschland Hilft leistet Nothilfe. Mit Nahrungsmitteln, Trinkwasser und medizinischer Hilfe. **Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende!**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Jetzt spenden: [www.Aktion-Deutschland-Hilft.de](http://www.Aktion-Deutschland-Hilft.de)



**Aktion  
Deutschland Hilft**  
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen

## Studierende sind genau Ihre Zielgruppe?

Sie suchen die Fachkräfte von morgen oder wollen junge Menschen generell auf sich aufmerksam machen? Dann sind Sie bei FIETE genau richtig.



**Dieses Magazin ist der beste Weg, um Studierende in Kiel und Umgebung zu erreichen – und natürlich zu begeistern.**

Anzeigen- und  
Redaktionsschluss  
**17. März**

Erscheinungs-  
termin  
**30. März**

falkemedia Regional GmbH  
Exerzierplatz 3  
24103 Kiel  
Tel.: 0431 / 200 766 50  
info@kielerleben.de



## POINTEN AUS STAHL

Medien, Politik, Wirtschaft, Demokratiefunde oder ganz banale Alltagsdioden – der Bottroper Polit-Kabarettist versetzt allen einen Hieb, die es verdient haben. Dabei hält Eisenberg die Waage zwischen subtilen Spitzen und hammerharten Gags. Seine Analyse des Zeitgeschehens ist kritisch, trotzdem witzig. Natürlich befinden sich auch Parodien bekannter Persönlichkeiten in seinem satirischen Werkzeugkasten. Doch sind nicht bloß Militäreinsätze, Steuerhinterziehung, digitale Spionage oder die jüngsten politischen Affären die Themen. Auch gesellschaftliche Trends oder unverschämte harte Zeiten fordern den Eisenberg. Harte Zeiten erfordern: **Pointen aus Stahl.**

**31. März, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek**

## SUNSET BOULEVARD

Musical von Andrew Lloyd Webber, Don Black und Christopher Hampton. Nach Billy Wilders weltberühmten Film „Boulevard der Dämmerung“ erzählt Andrew Lloyd Webbers Hit-Musical von den Illusionen des Stummfilmstars Norma Desmond. Nun erstmals interpretiert von Ks. Heike Wittlieb. Sie glaubt an ihr Comeback, der arbeitslose Drehbuchautor Joe Gillis soll ihr dabei helfen. Doch als die junge Betty in sein Leben tritt, kommt es zur Katastrophe.

**31. März, 19.30 Uhr • Opernhaus Kiel**





**DIE NÄCHSTE**  
**KielerLeben**

erscheint am  
**30.03.**

Anzeigenschluss  
**17.03.**

## Aus der Redaktion

# SPANNENDE GESCHICHTEN NACHHALTIG PRODUZIERT

**Machen! Das ist die klare Ansage, wenn es darum geht, dem Klimawandel etwas entgegenzusetzen. Dazu kann jede\*r einen Teil beitragen – auch wir von KIELERLEBEN. So drucken wir unsere spannenden Geschichten und frischen News auf hochwertigem Recyclingpapier der Papierfabrik Steinbeis aus Glückstadt.**

## IMMER WIEDER VERWENDBAR

Steinbeis Silk heißt das Papier, aus dem Monat für Monat unsere Magazine entstehen. „Das beidseitig gestrichene LWC-Papier (light weight coated) wird zu 100 Prozent aus Altpapier als Faserrohstoff und ohne Einsatz von gesundheitsschädlichen Chemikalien hergestellt. Seine seidenmatte Oberfläche und die angenehme Färbung sorgen für ein tolles Leseerlebnis. Dank einer hohen Lichtundurchlässigkeit von knapp 100 Prozent wird ein Durchscheinen verhindert“, erklärt Veronika Warmers, Leiterin Marketing bei der Steinbeis Papier GmbH.



Foto: Florian Thoss für Steinbeis Papier

Zudem könne das Papier immer wieder zur Magazinproduktion genutzt werden. „Eine wissenschaftliche Studie der TU Darmstadt hat gezeigt, dass Papierfasern fast unbegrenzt recycelbar sind.“

## AKTIVER BEITRAG FÜR EINE GRÜNE ZUKUNFT

Alle Steinbeis-Papiere werden aus 100 Prozent Altpapier hergestellt. Damit werden die Wälder geschützt und die Biodiversität erhalten. Bei der Produktion in der voll integrierten Fabrik in Glückstadt werden kostbare Ressourcen wie Wasser und Energie geschont. Verlage, die Steinbeis Papiere einsetzen, leisten damit einen aktiven Beitrag für eine grüne Zukunft und setzen ein klares Statement für Nachhaltigkeit.

## BLAUER ENGEL ALS NACH- HALTIGKEITSGARANTIE

Darüber hinaus sind Steinbeis-Papiere nach den Kriterien des „Blauen Engel“, das Umweltzeichen der Bundesregierung, ausgezeichnet. Das Siegel garantiert die Einhaltung strengster ökologischer und qualitativer Kriterien und bietet Verbraucher\*innen eine Orientierung beim nachhaltigen Einkauf. Das Steinbeis Silk mit einer Grammatur bis zu 75 g/m gehört zu der Kategorie Druck- und Pressepapiere.

# IMPRESSUM

**KIELERLEBEN ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.**

### falkemedia Regional GmbH

Geschäftsführer: Jörg Stoeckicht (V. i. S. d. P.)  
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel  
Tel.: (0431) 200 766-66, Fax: (0431) 200 766-50  
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

### Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

### Redaktion:

Tel.: (0431) 200 766-66,  
E-Mail: redaktion@kielerleben.de

Ramona Dabringer, Andrea Henkel,  
Sebastian Schulten,  
Isabelle Sester, Mirjam Stein, Finja Thiede,  
Hanna Wendler, Kathrin Wesselmann

### Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Jörg Stoeckicht, Tel.: (0431) 200 766-61  
E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de  
Frank Barghan, Tel.: (0171) 412 43 89  
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de  
Kathrin Mandel, Tel.: (0431) 200 766-24  
E-Mail: k.mandel@falkemedia.de  
Lennart Lizarzaburu, Tel.: (0431) 200 766-813  
E-Mail: l.lizarzaburu@falkemedia.de

### Layout & Bildbearbeitung:

Zlatan Rasidovic

**Titelgestaltung:** Zlatan Rasidovic

**Anzeigengestaltung:** Nicolas Rexin

**Titelfoto:** Adobe Stock

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

**Abopreis:** 25 Euro

**Aboservice:** Tel.: (0431) 200 766-00

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

### WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

#### Förde Fräulein – Der Blog

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

#### Sylt Fräulein – Der Blog

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

#### RENSBURGERleben

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

#### Lebensart im Norden

[www.lebensart-sh.de](http://www.lebensart-sh.de)

#### Tipps für Kids – Das Familienmagazin

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

#### FIETE – Das Campusmagazin

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

#### Geht los! – Das Azubimagazin

**KielerLeben**

[WWW.KIELERLEBEN.DE](http://WWW.KIELERLEBEN.DE)

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

DigitalPHOTO ([www.digitalphoto.de](http://www.digitalphoto.de))  
So is(s)t Italien ([www.so-isst-italien.de](http://www.so-isst-italien.de))  
BÜCHER ([www.buecher-magazin.de](http://www.buecher-magazin.de))  
LandGenuss ([www.landgenuss-magazin.de](http://www.landgenuss-magazin.de))  
mein ZauberTopf ([www.zaubertopf.de](http://www.zaubertopf.de))  
Mac Life ([www.maclife.de](http://www.maclife.de))  
BEAT ([www.beat.de](http://www.beat.de))  
[www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de)

© 2023 by falkemedia.  
Alle Rechte vorbehalten.

# Wir verwirklichen Wohnträume



**Baubeginn  
noch in 2023  
möglich!**

- **Jedes Haus im EH 55 Standard erstellt**
- **Frei geplanter Grundriss**
- **Massiv gemauert**

- **Abluftwärmepumpe inklusive**
- **Freie Wahl der Ausstattung**
- **Kurze Bauzeit**

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns  
[www.nagelbau.de](http://www.nagelbau.de)

## NAGEL Massivhaus GmbH

Trentrade 35  
24326 Ascheberg

Tel. 0 45 26 / 30 07-0  
[info@nagelbau.de](mailto:info@nagelbau.de)

*Hier bin ich  
zu Hause!*

# TNG Glasfaser kommt. Jetzt.

Kostenlosen Anschluss sichern!

**1 Gbit/s**  
ab € **19<sup>95</sup>** /Monat

 **tng.de**

