

Kielerleben



IM INTERVIEW: DR. ULF KÄMPFER

Das sind die Pläne von Kiels
Oberbürgermeister

LECKER LOW CARB

Rosige Aussichten für die
Linie: Pizza, Pasta und
Suppe mit Blumenkohl



Aufschwung

Zukunftsvisionen für Kiels Norden: So soll sich das MFG-5-Gelände wandeln + frische Fördenews zum Jahresanfang

Unser Neujahrsvorsatz:

Mehr FKK* für Kiel

*Frei-von-Kupfer-Kabel mit TNG Glasfaser



www.tng.de/kiel





Die KIELerleben-Crew:
oben v. li.: Mona, Sebastian, Mirjam und Kathrin
unten v. li.: Lennart, Marleen, Jörg, Gesa und Markus

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

es ist schon fast eine kleine Tradition, dass wir für unsere Januarausgabe Kiels Oberbürgermeister besuchen, um mit ihm über das vergangene Jahr und die Zukunftspläne der Stadt zu sprechen. Auch dieses Mal haben wir wieder unseren rasenden Reporter Sebastian ins Rathaus geschickt, damit er mit Dr. Ulf Kämpfer über Bauvorhaben, Mobilitätskonzepte und die Parkplatzsituation in der Innenstadt plaudern kann. „Do it like in Kiel“ lautet die Überschrift, die unser Kollege für sein großes Interview gewählt hat – was es damit auf sich hat und woher dieser Spruch stammt, erfahrt ihr auf den folgenden Seiten.

Ein großes Thema, das auch bei dem Treffen im Rathaus auf den Tisch kam, ist die Bebauung des MFG-5-Geländes in Kiel-Holtenu. Vorausichtlich ab 2026 sollen hier Wohnungen entstehen, sich Gewerbe wie Arztpraxen, Hotels und Restaurants ansiedeln und ein Industriegebiet, idealerweise für die maritime Wirtschaft, erschlossen werden. Auch eine Küstenpromenade zum Flanieren steht auf dem Plan. Wir haben uns

das Ganze genauer angesehen und stellen euch auf den Seiten 14 und 15 die Ideen, die der Stadt zu Kiels „Sahnstück“ vorschweben, nochmal detaillierter vor.

Natürlich steht der Januar ganz im Zeichen der guten Vorsätze. Daher nehmen wir euch mit ins Fitnessstudio und verraten euch, wie ihr euch ein wenig „me time“ gönnen könnt. Und wenn auch ihr den Pfunden mal wieder an den Kragen wollt, lasst euch sagen: Low Carb ist nicht nur richtig lecker, sondern macht auch noch nachhaltig satt! Wir haben uns den Kohlenhydrate-Ersatz Blumenkohl herausgepickt und damit Pizza, Pasta und eine asiatische Suppe gezaubert. Was die rosige Vitaminbombe noch so drauf hat, erfahrt ihr ab Seite 68!

Nun wünschen wir euch viel Freude und entspannte Lesemomente mit der ersten KIELerleben-Ausgabe des Jahres 2022! Lasst es euch gut gehen!

*Eure Kathrin Wesselmann und
die KIELerleben-Crew*

HERZ AN HERZ

Lübecks größte
Hochzeits- und Festmesse



08.01.-09.01.22

Samstag / Sonntag: 11-17 Uhr

MuK Lübeck

Modenschauen

Samstag / Sonntag: 11:30, 13:30 und 15:30 Uhr

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

23556 Lübeck, Tel.: 040 - 71 11 920, E-Mail: service@roter-panther.de,

Schnell und mobil zu unserer
Facebookseite: einfach
QR-Code per Smartphone
einscannen – fertig



www.herz-an-herz-messe.de



14
Große Pläne
für Holtenau

68
Leckere Low-Carb-Gerichte mit dem
Vitaminlieferanten Blumenkohl



06
Wir haben den Oberbürgermeister im
Rathaus zum Interview getroffen



41
Neues Jahr,
neues Wohnglück!



18
Zuwachs beim Förde
Fräulein: willkommen
Mona und Finja T.!



72
Es gibt viel zu sehen -
Ausstellungen in und um Kiel

AUFSCHWUNG

- Dr. Ulf Kämpfer über zukünftige Ziele **6**
- Das soll aus dem MFG-5-Gelände werden **14**
- Adressen im Kieler Norden **16**

GLEIS & MEER

- Die Reise-Highlights des Förde-Fräulein-Teams **18**

STADTGESCHEHEN

- Neues aus Kiel und Umgebung **22**
- Spenden-Flohmarkt im KOSMOS-Store **24**
- Kieler Winterhilfe **28**

ARBEIT & AUSBILDUNG

- Die beste Zeit, um durchzustarten: So geht's! **34**

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

- Tipps, Trends und Inspirationen **40**

MODE

- Das trägt Kiel **48**

KÖRPER & SEELE

- Detox, Sport und me-time **50**

HUNGER & DURST

- Lecker Low Carb mit Blumenkohl **68**

KULTUR & UNTERHALTUNG

- Ausstellungen in und um Kiel **72**
- Buchtipps für gemütliche Stunden **73**
- Theater, Konzerte & Ausstellungen **74**

JEDEN MONAT DABEI

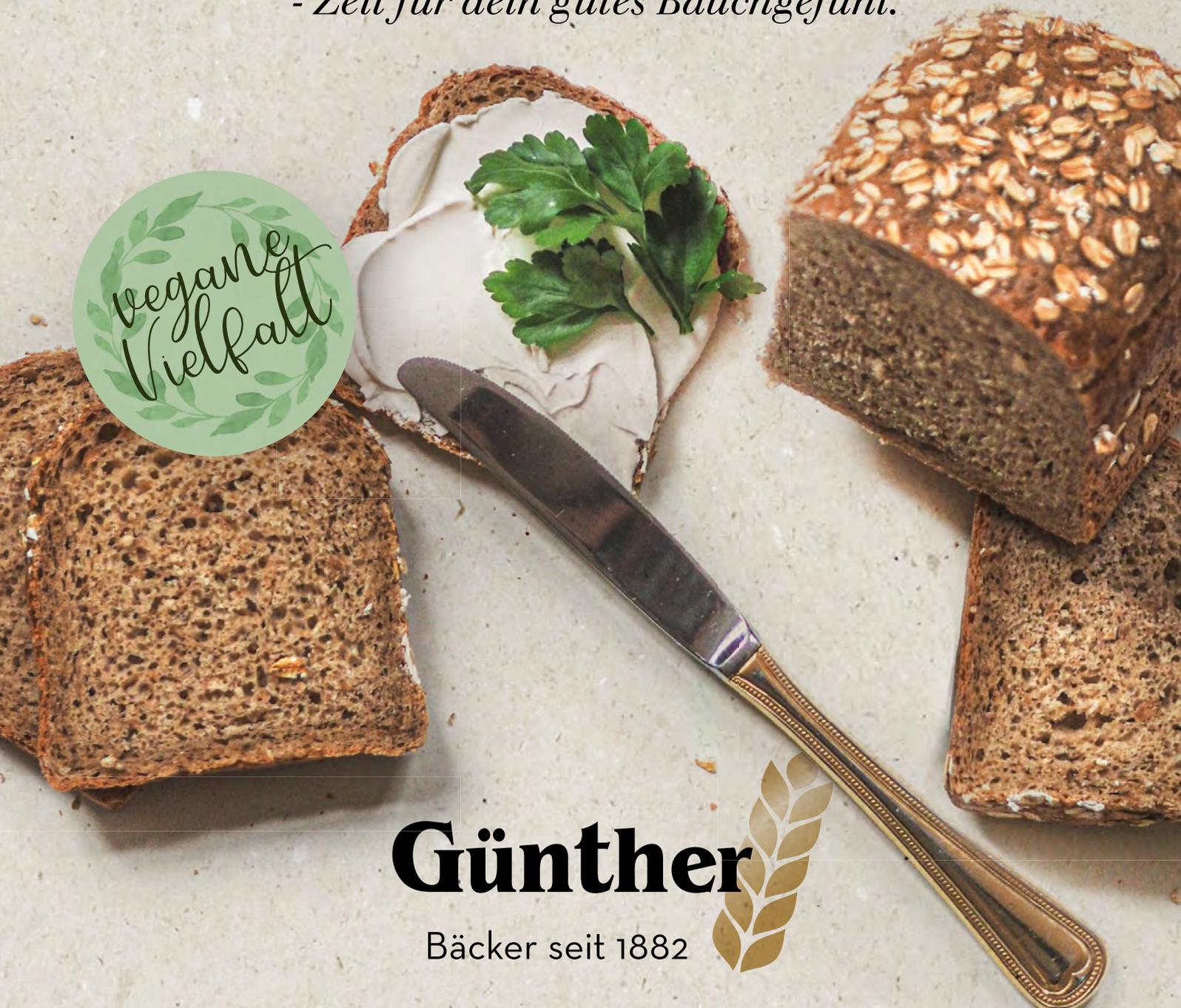
- Editorial **3**
- Horoskop **64**
- Vorschau/Impressum **82**



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

Frohes fittes Jahr!

*Zeit für unser neues Fitnessbrot
- Zeit für dein gutes Bauchgefühl.*

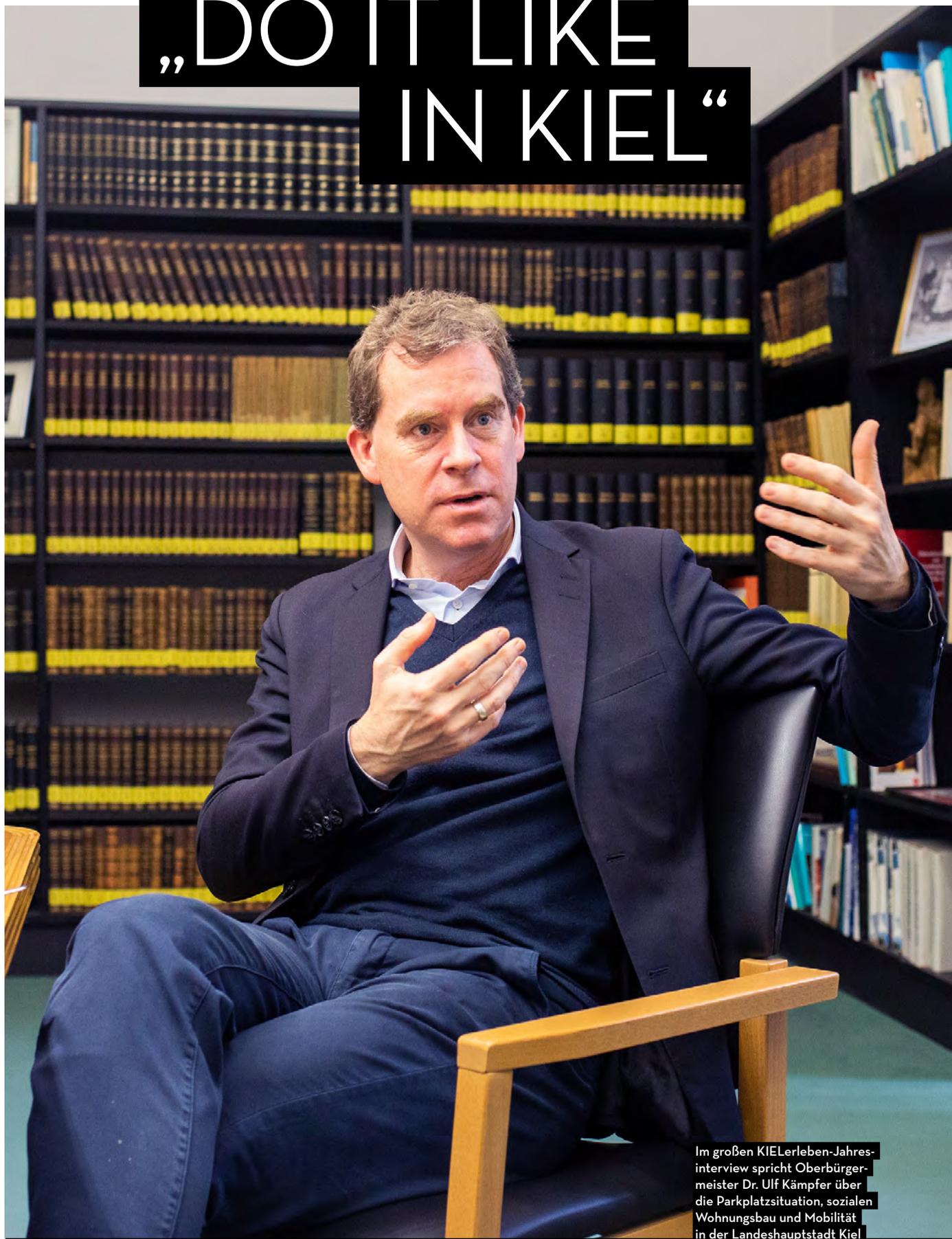


Günther

Bäcker seit 1882



„DO IT LIKE IN KIEL“



Im großen KIELerleben-Jahresinterview spricht Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer über die Parkplatzsituation, sozialen Wohnungsbau und Mobilität in der Landeshauptstadt Kiel

Es ist ein Jahr her, dass wir mit Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer ein Interview geführt haben. Bei unserem neuerlichen Besuch im Kieler Rathaus sprechen wir mit ihm über das bisher Erreichte sowie zukünftige Ziele – und treffen auf einen gut gelaunten Verwaltungschef, der noch viel vorhat.

KIELERleben: Als wir uns vor ziemlich genau einem Jahr unterhalten haben, sagten Sie über die Pandemie, dass wir Kielerinnen und Kieler uns „ein Stück Normalität zurückerkämpfen müssen“. Wie viel Normalität ist im zweiten Jahr der Pandemie zurückgekehrt?

Dr. Ulf Kämpfer: Es fühlt sich Vieles noch sehr unnormale an, finde ich. Und dennoch gibt es eine ganze Menge mehr Normalität als im letzten Jahr, wenn ich sehe, dass bis zu 5.000 Zuschauerinnen und Zuschauer beim THW Kiel möglich sind und es einen Weihnachtsmarkt gab. Aber – gemessen an den Besucher:innenzahlen – bleibt es nach wie vor eine Ausnahmesituation. Vor allem wenn man liest, dass weiterhin Hunderte Menschen am Tag sterben und die Intensivstationen überfüllt sind.

Sehen Sie Schleswig-Holstein dahingehend in einer Art Sonderrolle?

Geografisch bedingt, ja! In Schleswig-Holstein befinden wir uns sozusagen auf der „Insel der Seeligen“. Wir haben westlich und östlich eben die Nord- und Ostsee gelegen und nicht Länder, in denen hohe Fallzahlen wie beispielsweise gerade in Tschechien oder Österreich zu verzeichnen sind. Sowohl das Land als auch die Stadt Kiel verfolgten eine klare Strategie zur Bekämpfung der Pandemie, ohne Bestimmungen wöchentlich zu lockern oder zu verschärfen. Und das hat bisher gut funktioniert, denn bundesweit gibt es kaum eine Großstadt, die über den gesamten Zeitraum der Pandemie weniger Corona-Fallzahlen hat als wir.

„Die Seelen der Bürgerinnen und Bürger sind wundgescheuert“

Sind Sie mittlerweile auch etwas Corona-müde?

Ich bin es definitiv leid und ich kenne niemanden, dem es nicht so geht. Aber Müdigkeit kann ich mir dabei kaum leisten, denn organisatorisch und, was oft schwierige Entscheidungen betrifft, fordert mich und uns alle die Krise enorm. Auf der anderen Seite ist mein Kalender vor allem abends und am Wochenende weniger voll. Normalerweise hätte ich im November und Dezember vom Grünkohl-Essen über die Weihnachtsfeier bis zu Wirtschaftsempfängen an sechs Abenden in der Woche einen Termin. Diese sind nun abgesagt. Mehr Zeit habe ich dadurch allerdings nur bedingt, denn eine Videokonferenz jagt die andere.

Als der THW Kiel im Juni als Deutscher Meister nach Kiel zurückkehrte, wurden die Zebras um Trainer Filip Jicha von Ministerpräsident Daniel Günther und Dr. Ulf Kämpfer empfangen



Im August stellten Dr. Ulf Kämpfer und Kathrin Reinicke, Leiterin der Digitalen Woche, zusammen das spannende Programm der #diwokiel 2021 im September vor



Neben der Deutschen Telekom und der TNG Stadtnetz GmbH investiert auch Global Connect, unter Christian Breidenbach-Kaack (li.) in den Kieler Glasfaserausbau





Neben der Ausschreibung für die Umgestaltung des MFG-5-Geländes in Kiel-Holtenau vergab die Jury um Dr. Ulf Kämpfer auch die Neugestaltung der Holstenstraße an ein Planungsbüro



Welche Themen werden dabei bewegt?

Unter anderem geht es um Bauvorhaben in Kiel. Die neue Bundesregierung will 400.000 Wohnungen in vier Jahren bauen. Das bedeutet, dass Kiel jedes Jahr rund 1.200 Wohnungen bauen muss – davon ein Viertel sozial gefördert.

Gutes Stichwort – Bauvorhaben! Im letzten Jahr veranschlagten Sie, rund 1.800 Bauvorhaben für Wohnungen auf den Weg zu bringen. Was ist daraus geworden?

Aufgrund der hohen Kosten, aber auch wegen der faktischen Unverfügbarkeit der Bauunternehmen und des Materials, wurden einige Bauprojekte geschoben. Das betrifft sowohl die Planung, als auch bereits genehmigte Projekte. Aktuell ist die Lage so, dass die Firmen ihre Bedingungen stellen können. Dennoch sind wir sowohl mit den Baugenehmigungen als auch mit der Fertigstellung von Wohnungen gut aufgestellt – sichtbar wird das unter anderem an der Hörn und auf „Marthas Insel“. Mehr als 1.000 Wohnungen befinden sich in Kiel derzeit im Neubau. Skandalös ist aus meiner Sicht eine andere Tatsache: Die Landesregierung hat für Kiel und viele andere Gebiete in Schleswig-Holstein den besonderen Mieterschutz in angespannten Wohnungsmärkten sang- und klanglos auslaufen lassen. Die Mieten steigen aber munter weiter. Hier könnte die Landesregierung auf einfache Weise viele Mieter:innen der Stadt entlasten, indem sie das Offensichtliche anerkennt – nämlich, dass in Kiel die Mietsteigerungen dringend abgebremst werden müssen.

DAS MFG-5-GELÄNDE

Wohnen wird voraussichtlich irgendwann in der zweiten Hälfte des Jahrzehnts auch auf dem MFG-5-Gelände möglich sein. Wieso dauert das so lange?

Grundsätzlich entspricht dieser Zeitplan der bundesweiten Planungs- und Förderlogik. Wir haben das Gebiet vor einem Jahr gekauft und erst seitdem Zugriff. Rechtlich und baulich ist die Neugestaltung des Geländes eine Mammut-Aufgabe. Der sogenannte „Tonnenhof“ der Wasser- und Schifffahrtsverwaltung muss umziehen. Strom, Kanalisation, Straßen – alles muss neu gemacht, Altlasten müssen beseitigt werden. Die Städtebauförderung des Landes verpflichtet uns, Konzepte zu schreiben und Genehmigungen einzuholen, auch das sind zeitaufwendige Aufgaben. Da es sich bei dem Gelände außerdem in Teilen um ein künstlich aufgeschüttetes Gebiet handelt, spielt der Hochwasserschutz eine große Rolle: Welchen Meeresspiegelanstieg erwarten wir? Wie weit in die Zukunft wollen wir planen? All das führt unter anderem dazu, dass wir den Baubeginn aktuell auf das Jahr 2026 datieren.

Aber eine Betonwüste wird es nicht?

Nein, wir planen eine Dreiteilung: Im südlichen Bereich ist reines Wohnen vorgesehen, darunter 30 Prozent sozialer Wohnungsbau. Außerdem wird es einen Mischbereich von Wohnen und Gewerbe beispielsweise für Arztpraxen oder Hotels und Restaurants geben. Und im Norden entsteht ein Gewerbegebiet, in dem wir auch Industrie an-

KIELerleben-Redakteur Sebastian Schulten fragt zwölf Monate nach dem letzten Gespräch mit Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer, was dieser in der Zwischenzeit von seinen Plänen bereits umgesetzt hat





Jörg Stoeckicht, Geschäftsführer der falkemedia Regionalmedien, hakt beim Gespräch zu den Themen Stadtbahn und sozialer Wohnungsbau nach

siedeln wollen, idealerweise für die maritime Wirtschaft. Das gewachsene Waldgebiet bleibt erhalten. Auf einer Küstenpromenade werden Kieler:innen und ihre Gäste vom Thiesenkai bis zur Stickenhörnmole direkt am Wasser flanieren können – das wird eine tolle Bereicherung für alle Menschen in Kiel sein!

Die Neukonzeptionierung des ehemaligen Britischen Yacht-Clubs nicht zu vergessen.

Richtig, es wurden sehr viele spannende Nutzungsideen eingereicht, die wir nun auf Machbarkeit abklopfen. Wir wollen hier viele verschiedene Nutzungen ermöglichen. Wenn jemand an diesem Standort eine Surfschule eröffnen will, muss sich dieses Vorhaben beispielsweise nicht mit einer kleinen Werft in die Quere kommen. In dieser Phase schauen wir, welche Projekte sich miteinander gut verbinden können. Ich würde es begrüßen, wenn sich traditionelles, maritimes Handwerk hier ansiedelt.

„Ich werde dem Seehafen wahrscheinlich ein paar Meter wegnehmen müssen.“

Für nachhaltige Konzepte, die es in die Tat umzusetzen gilt, ist die Landeshauptstadt Kiel mit dem Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnet worden. Wie steht es um die konkrete Umsetzung und die Investition des Preisgeldes?



Welche Laufzeit hat ein Dromedarlehen?

Wir beantworten auch ungewöhnliche Fragen rund um Ihre Baufinanzierung.

**Persönliche Budgetberatung:
Jetzt Termin vereinbaren!**



Ihre Finanzierungsberater vor Ort



Holger Paasch
Dipl.-Betriebswirt (FH)



Oliver Arp

Holstenstraße 14-16
24103 Kiel

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

DR. KLEIN

Die Partner für Ihre Finanzen.

Der Preis hat uns Schwung gegeben. Viele bauliche Maßnahmen wurden fortgesetzt und ihre Planung auf die nächste Ebene gehoben. Das gilt zum Beispiel für die Velorouten. Durch den stückweise voranschreitenden Ausbau schließen wir nach und nach die Lücken. Vor rund zwei Monaten haben wir außerdem den Veloroutenplan 2035 verabschiedet, der zeigt, wie wir die Qualität des Radwegenetzes steigern wollen. Nach dem Erfolg der Veloroute 10 beschäftigt uns nun die neue Premiumroute um die Förde – vom Küstenkraftwerk auf dem Ostufer um die Hörn herum bis nach Schilksee. Dafür müssen wir mehr Fahrräder auf der geplanten neuen Kanalfähre Adler II befördern können. Die Hörnbrücke als optimale Trasse der Route muss ebenso angepasst werden wie die Kaistraße. Dort werden wir wahrscheinlich dem Seehafen ein paar Meter wegnehmen müssen. Nur so können wir bei zunehmendem Radverkehr die Sicherheit der Radfahrer:innen gewährleisten.

Das heißt, vor allem das Ostufer erfährt in den kommenden Jahren eine Aufwertung?

Gemeinsam mit der Ratsversammlung und den Ortsbeiräten haben wir das Konzept „Verkehr auf dem Ostufer“ erarbeitet, um unter anderem auch den Ostring vom Verkehr zu entlasten. Dafür schaffen wir bessere Verbindungen zwischen Ost- und Westufer. Wir haben dafür die erste vollelektrische Fähre in Betrieb genommen und die Tarife auf der Schwentinefähre radikal gesenkt. Dazu ein Beispiel: Radfahrer:innen, die vor zwei Jahren mit der Schwentinefähre gefahren sind, haben hin und zurück 13,60 Euro zahlen müssen und jetzt sind es nur noch zwei Euro. Ein Jugendlicher zahlt sogar nur einen Euro. Nach wie vor fahren Studierende mit Semesterticket kostenlos. Die zweite elektrische Fähre ist schon bestellt. Was die Verkehrsinfrastruktur angeht, ist das Ostufer vergleichsweise wenig zum Zuge gekommen. Das wollen wir unter anderem mit einem Fünf-Jahres-Sonderprogramm für den Radverkehr ändern.

Fahrrad, Bus oder Schiene? Welches ist das zukunfts-trächtige Mobilitäts-Konzept?

Wir arbeiten an der Trassenstudie für das geplante neue ÖPNV-System. Ob die Landeshauptstadt ein sogenanntes Bus-Rapid-Transit-System oder eine Tram auf Schienen bekommt, soll Ende 2022 entschieden werden. Deshalb werden wir die Debatte in den nächsten Monaten noch stärker in die Öffentlichkeit tragen, denn wir brauchen für das Projekt eine hohe Akzeptanz in der Stadt, sonst steht es auf wackeligen Beinen. Wir orientieren uns bei der Vorgehensweise an positiven Beispielen, wie es sie in unseren Partnerstädten Aarhus und Brest gibt. Auch in Luxemburg ist jüngst eine Stadtbahn auf Schienen eingerichtet worden und fährt sogar kostenlos. Wir werden als Stadt Kiel, aber auch als Land Schleswig-Holstein, die ehrgeizigen Klimaschutzziele im Bereich Verkehr nur erreichen, wenn wir ein hochwertiges ÖPNV-System bauen. Wir wollen den Anteil des ÖPNV verdoppeln und bis 2050 ein Drittel weniger Autos in der Stadt haben. Zurzeit haben wir jedes Jahr aber ein Prozent mehr PKW in Kiel. So kann es nicht weitergehen, denn das Kieler Straßennetz ist schon heute an einigen Stellen wie dem Theo-



Drei für Kiel: KIELerleben-Redakteur Sebastian Schulten, Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer und falkemedia Regionalmedien Geschäftsführer Jörg Stoeckicht (v.l.n.r.)



Von Spatenstich bis Fahrradtour: Der Kieler Verwaltungschef nimmt repräsentative Aufgaben gern wahr und betont dabei die Rolle der Landeshauptstadt



Als einer der ersten genoss Dr. Ulf Kämpfer im Mai den Fahrspaß auf der elektrischen Sprottenflotte

dor-Heuss-Ring an seiner Belastungsgrenze. Der zukünftige Verkehr muss flüssig und emissionsfrei laufen. Dabei wird das Auto nach wie vor eine wichtige Rolle spielen, aber die Alternativen müssen wir stärker machen.

Und in welche Richtung schlägt die Kompassnadel dabei momentan aus?

Wir haben einen großen Konsens in den Parteien darüber, dass wir einen hochwertigen ÖPNV benötigen. Auch in der Bevölkerung sind sich die meisten darin einig, dass der ÖPNV besser, schneller, kostengünstiger und emissionsfreier gestaltet werden muss. Aus Erfahrung wissen wir, dass es in der Diskussion hoch hergehen kann, wenn es ernst wird. Sprich: Erst wenn klar ist, durch welche Straßenzüge die Busspuren oder Gleise laufen sollen, kommt es zum Schwur. Das wird in den kommenden zwei Jahren sein. Wenn wir auf die Erfahrungen anderer Städte schauen, ist es wahrscheinlich kein Zufall, dass der Großteil an Städten in den vergangenen Jahren in ein Schienensystem investiert hat und nur ein kleiner Teil ein

Bussystem realisiert hat. Für ein Schienensystem haben wir zudem die Chance auf mehrere Hundert Millionen Euro Fördergelder. Wie die Abwägung aller Argumente am Ende ausfällt, lässt sich dennoch heute schwer voraussagen.

Erheblich umstrittener ist der Theodor-Heuss-Ring. Ist das mittlerweile ein unbeliebtes Thema?

Dass ein Streckenabschnitt des Rings zur staureichsten Straße Deutschlands gehört, sehe ich noch am gelassensten, weil wir wissen, woran es liegt. Das hat mit den beiden großen Baustellen in 2020 und 2021 zu tun. Wenn es dort keine Baustellen gibt, läuft der Verkehr dort gut. Im Gesamt ranking der Städte kann sich Kiel durchaus sehen lassen. Sehr gespannt bin ich auf die Statistik in zwei Jahren, wenn die Staustelle aus der Statistik fällt. Ein anderes Thema sind die Luftfilter, die trotz aller Kritik im Vorfeld im Alltag wie geplant ihre Wirkung zeigen. In 2021 haben wir erneut den Stickoxid-Grenzwert von 40 Mikrogramm klar eingehalten, weshalb mir vor der noch ausstehenden gerichtlichen Verhandlung nicht bange ist.

Das Thema Parken ist ein nicht minder sensibles Thema in der Landeshauptstadt.

Das stimmt. Leider wird die Diskussion dabei oft auf Grundlage von falschen Behauptungen geführt. Um hier auf einer soliden Grundlage planen und diskutieren zu können, haben wir ein Gutachten erstellen lassen. Das hat unter anderem ergeben, dass nur zwei Prozent der öffentlichen Parkmöglichkeiten in Kiel derzeit Gebühren kosten. Wenn wir also über die Ausweitung von Parkraumbewirtschaftung reden, dann geht es darum, ob vielleicht zukünftig statt auf 98 nur noch auf 96 Prozent der Flächen das Parken kostenlos ist oder ob unsere bundesweit sehr günstigen Parkgebühren von 1,50 Euro auf das Niveau privater Parkhäuser angehoben werden. Es geht weder um Abzocke noch darum, die Abschaffung von Parkplätzen zum Selbstzweck zu erheben. Aber wir gehen heute nicht effizient mit dem Parkraum um. Wenn durch das Gehwegparken an vielen Stellen in der Stadt weniger als 1,60 Meter für den Fußweg übrig bleibt, ist das schlicht und ergreifend rechtswidrig. Und dann müssen wir das ändern. Wir prüfen, ob ersatzweise auf Schulhöfen, bei Behörden und auf Parkplätzen vor Supermärkten zusätzliche Parkmöglichkeiten für Anwohner:innen geschaffen werden können. Warum sollten dort nachts keine Autos stehen können? Im Frühjahr werden wir der Ratsversammlung dazu ein Konzept vorlegen.

Neben dem CO₂-Ausstoß von Autos spielen aber auch die Kreuzfahrtschiffe eine nicht unerhebliche Rolle bei der Umweltbelastung in Kiel. Warum ist Ihnen der grüne Strom, der seit Juni 2021 die Schiffe versorgt, ein besonderes Anliegen?

Wenn man mal auf einer Dachterrasse in Hafennähe den Ruß gesehen hat, den die Schiffe dort hinterlassen, weiß man: Wir haben ein Problem. Deshalb sind wir hier aktiv geworden. Insgesamt erwarte ich von der Kreuzfahrtbranche, dass sie ihre Hausaufgaben in puncto Klimaschutz und Nachhaltigkeit macht.

Die zunehmende öffentliche Kritik ist bei den Reedereien



Konferenz zur Zukunft Europas

»Die Zukunft Europas
braucht Wald.
Für den Kampf gegen
den Klimawandel
für die Tiere
für uns.«

Leonie Lisette Göttling

Weitere Informationen über die
Konferenz zur Zukunft Europas:






nordkolleg
rendsbürg Akademie für kulturelle Bildung



SH
Schleswig-Holstein
Ministerium für Justiz, Europa
und Verbraucherschutz



**Ab 7,69 Euro
im Monat!**

**Ein Rechtsstreit kommt?
Wir sorgen dafür, dass er wieder geht.**

Die ADAC Rechtsschutz-Versicherung.

Wählen Sie den Schutz, der zu Ihnen passt. Für Verkehr, Privat, Beruf und Wohnen. Jetzt abschließen auf adac.de/rechtsschutz und in Ihrer ADAC Geschäftsstelle, Saarbrückenstraße 54, 24114 Kiel oder unter 0431 6602 144.

ADAC Versicherung AG





Mit Hinweis auf konkrete Entwicklungen und Planungen beantwortet der Kieler Oberbürgermeister die Fragen von KIELerleben-Redakteur Sebastian Schulten zu Verkehr und Nachhaltigkeit

angekommen. Viele Schiffe werden derzeit landstromfähig umgebaut. Konkret planen wir gerade den Bau der nächsten Landstromanlage auf dem Ostufer. Jahr für Jahr wird so die Anzahl der Schiffe, die im Hafen mit grünem Strom betrieben werden, größer. Das ist für uns ein wichtiger Beitrag, um den Kieler Hafen bis 2030 klimaneutral zu machen.

Zentral bei der Entwicklung hin zu einer Meereschutzstadt sei die Schaffung eines digitalen Visualisierungszentrums der Meere, sagten Sie bereits vor 12 Monaten. Wie geht es denn voran?

Aktuell läuft eine Machbarkeitsstudie zu einem solchen Zentrum. Das Meeresvisualisierungszentrum ist gedacht als Schlechtwetter-Attraktion für die Kielerinnen und Kieler, aber auch für Tourist:innen. Dass ein solches Konzept aufgehen kann, lässt sich wunderbar am Ozeaneum in Stralsund oder beim Multimar Wattforum an der Westküste beobachten. Wir setzen allerdings stärker auf digitale Attraktionen und wollen die Besucher:innen auch für Meeres- und Klimaschutz sensibilisieren. Das Geomar-Zentrum für Ozeanforschung mit seiner engagierten neuen Direktorin Katja Matthes ist dabei ein ganz wichtiger Partner für uns. Ebenso eng sind wir in der Abstimmung mit der Landesregierung. Wenn wir uns in einem Jahr erneut zum Jahresinterview treffen sollten, werde ich hoffentlich genauer sagen können, wo das Zentrum entstehen wird, wieviel es kostet und wer es trägt.

Gibt es ein Programm, das Photovoltaik-Anlagen auf öffentlichen Gebäuden wie Schulen vorsieht?

Um bis 2045 klimaneutral zu sein – so die Vorgabe des Bundes – brauchen wir viel mehr Photovoltaik auf den Dächern – auch auf den städtischen Gebäuden. Weil wir schon vor 2045 klimaneutral sein wollen, müssen wir auch auf diesem Feld besonders ehrgeizig sein – was sicherlich ab und zu zu Konflikten mit dem Denkmalschutz führen wird.

Die Stadt Lübeck geriet neulich in den Satirefokus von Jan Böhmermann, weil es kein ÖPNV-Ticket für Hartz-4-Empfänger:innen gibt. In Kiel übrigens auch nicht.

Und das ist eine absolute Schwachstelle unseres Tarifsystems. Allerdings sind wir mit Lübeck und allen anderen Kommunen in einem landesweiten Tarifsysteem. Das bedeutet, dass wir unsere Ticketpreise nicht frei festlegen können. Wir setzen uns für ein Sozialticket im ganzen Tarifverbund ein. Wenn es das nicht geben sollte, werden wir eine Kieler Lösung finden müssen. Es kann ja nicht sein, dass ein Arbeitnehmer für sein subventioniertes Jobticket 2,50 Euro monatlich zahlt und ein Hartz-4-Empfänger 52 Euro. Das ist eine Schieflage, die wir korrigieren müssen.

Und was brennt Ihnen außerdem noch auf der Seele?

Neben Wohnen, dem MFG-5-Gelände, der Klimaschutzstadt, der Verkehrswende und der Corona-Pandemie wird das Thema moderne Verwaltung eine große Rolle im neuen Jahr spielen. Die Digitalisierung nach innen, aber auch der digitalisierte Bürgerservice nach außen sind dabei besonders wichtig. Da hat uns die Pandemie angespornt und gleichzeitig Schwachstellen aufgezeigt. Bis Ende des Jahres 2022 sind wir gesetzlich verpflichtet, Anträge an die Stadtverwaltung digital zu ermöglichen. Damit werden dann viele Behördengänge wegfallen können – eine riesige Herausforderung. „Do it like in Kiel“ hieß es nach den olympischen Segelwettbewerben 1972, deren Jubiläum wir in 2022 feiern werden. Ich möchte, dass dieser Spruch auch in Sachen moderne, bürgerfreundliche Verwaltung bald in aller Munde ist.

Das Interview führten Sebastian Schulten und Jörg Stoekicht

„Auch 2021 hat die Corona-Pandemie die Nachrichten und unseren Alltag geprägt. In Kiel haben wir zusammengehalten und sind trotz aller Schwierigkeiten vergleichsweise gut durch die Krise gekommen. Für 2022 wünsche ich uns, dass wir endlich wieder eine unbeschwerte Kieler Woche im Juni feiern können und Wohnungsbau, Klimaschutz, Schulbau sowie Mobilitätswende weiter voranbringen. Allen Kieler:innen und ihren Familien wünsche ich ein frohes, erfülltes und vor allem gesundes neues Jahr 2022.“

*Ihr Ulf Kämpfer,
Oberbürgermeister*



SPATENSTICH FÜR DAS WIKER QUARTIER

Mehr Möglichkeiten für soziale Wohnprojekte.

Dringend benötigten Wohnraum realisiert die **WOGGE Wohnungs-Genossenschaft Kiel eG** im Wiker Quartier auf ganz besondere Weise. Mit dem Spatenstich vom 15. Dezember nimmt das Projekt nach zweijähriger Verzögerung endlich Fahrt auf. Auf insgesamt 3.800 Quadratmeter wird hier barrierefreier Wohnraum für 59 Haushalte und eine Gästewohnung geschaffen. Aber damit nicht genug: Einen besonderen Stellenwert erhält das „Wiker Quartier“ durch das sogenannte „Bielefelder Modell“, welches selbstbestimmtes Leben durch das Zusammenbringen von Wohnen, Pflege und Betreuung ermöglicht. Das Wiker Quartiersprojekt enthält zudem ein Wohncafé und eine ambulant betreute Wohngemeinschaft für acht junge Menschen mit einer geistigen- oder körperlich-geistigen Behin-

derung. Alles integriert in ein Quartier mit 51 Neubau- und 76 Bestandswohnungen für Familien, Singles und Senioren. Generationenübergreifendes Wohnen nimmt einen immer höheren Stellenwert in der WOGGE ein: Das Miteinander von Familien, Singles, älteren Menschen und Menschen mit Behinderungen steht für sozialen Wohnungsbau der Zukunft.

Der WOGGE gehören über 3.700 Mitglieder an. Erwirtschaftete Gewinne fließen zum Großteil in die Instandhaltung, Modernisierung und den Ausbau des Wohnungsbestandes in Schleswig-Holstein. Als renommiertes und regional verbundenes Unternehmen legt die Genossenschaft zudem Wert auf guten und bezahlbaren Wohnraum. Mehr Informationen zum Wiker Quartier gibt es auf www.woge-kiel.de.

Oberbürgermeister Ulf Kämpfer, Andreas Breitner (Verbandsdirektor des VNW), Kristina Herbst (Staatssekretärin im Landesinnenministerium) sowie die Bauherr:innen Sven Auen und Anja Wiese (v. li.) beim Spatenstich



WO GEWOHNT WIRD

Wohnen
zwischen
Nord- und
Ostsee



Starke
Gemeinschaft

Genossenschaftlich wohnen.
Miteinander leben.

WOGGE Wohnungs-Genossenschaft Kiel eG

Gerhardstr. 27a | 24105 Kiel | Tel. 0431-570670 | www.woge-kiel.de

MFG-5-GELÄNDE

AUFBRUCHSTIMMUNG IM HOLTENAUER OSTEN



Nachdem die Stadt Kiel das MFG-5-Gelände für 30 Millionen Euro von der Bundesanstalt für Immobilienaufgaben erworben hat, weht bald ein frischer Wind auf dem ehemaligen Militärgebiet.



Wohnen, Arbeiten und Freizeigestaltung - das MFG-5-Gelände wird sich in den kommenden Jahren wandeln

„Kiels Visitenkarte“, „Sahnestück“, „Zukunftsstadtteil“ – durchweg positiv fallen die Synonyme des ehemaligen MFG-5-Geländes aus, nachdem die Landeshauptstadt die neuen Bebauungspläne veröffentlicht hat. Hier wird voraussichtlich ab 2026 ein Mix aus Wohnfläche, Gewerbegebiet und Freizeitmöglichkeiten entstehen. So lange dauert es, bis die ersten Bagger auf dem Gelände anrollen. Das sieht zumindest der Gewinnerentwurf der Gruppe Yellow Z vor, ein Zusammenschluss mehrerer Architekturbüros. Mit bgmr ist auch ein Büro dabei, welches bereits bei der Ausschreibung des neuen Holstenfleets gewonnen und diesen gestaltet hatte. Die endgültigen Pläne sollen in anderthalb Jahren fertig sein.

NEUE HEIMAT FÜR 5.000 MENSCHEN

15 Wohnblöcke, die jeweils bis zu sieben Stockwerke fassen, sollen auf dem Areal entstehen. Dabei kann sich Baudezernentin Doris Grondke vorstellen, dass auch die neu gegründete städtische Wohnungsgesellschaft Kiwog hier Wohnungen entwickelt und nicht sämtliche Gebäude von Investoren gebaut werden. Die Planung sieht für das Gebiet um die 1.800 Wohneinheiten vor. Insgesamt werden rund 5.000 Menschen ein neues Zuhause finden können. Ziel und Beschluss der Landeshauptstadt Kiel ist es, dass rund 30 Prozent der Wohnungen als sozialer Wohnungsbau errichtet werden. Der südwestlich im Waldbereich gelegene Sportplatz bleibt erhalten. Eine neu gebaute Sporthalle soll im nördlichen Teil des Geländes entstehen. Neben neu zu schaffenden öffentlichen Grün-, Sport- und Spielflächen mit einem breitgefächerten Angebot soll entlang der

Förde eine Promenade Aufenthalts-, Erholungs- und Freizeitraum für alle sein. Die Promenade hat eine Mindestbreite von 12 Metern und mehr als zwei Kilometer Länge. Die vorhandenen circa 26 Hektar Waldflächen – der Hangwald im Westen – bleiben erhalten und werden in Randbereichen ergänzt. Sie stehen auch künftig für eine ruhige Freizeitnutzung zur Verfügung.

DIE IDEE

In der nördlichen Hälfte der Kieler Förde besetzt Holtenau-Ost einen markanten Ort. Von Norden kommend, vorbei an Friedrichsort, weitet sich die Förde und ist in ihrer vollen Breite zu erleben. Der Blick richtet sich von da an nach Süden, auf die Stadt am Ende der Förde. Einen Hauch von weiter Welt bringen die „großen Pötte“, die direkt vor der Nase in den Nord-Ostsee-Kanal einbiegen. Die Schnittstelle zur Wasserkante wird an sonnigen Sommertagen zu einem der schönsten Orte am Meer. An kalt verregneten, windigen Wintertagen geht hier die Sonne spät auf und früh unter. Die gute Lage nutzen, Schnittstellen im Freiraum und Städtebau exponieren und gleichermaßen geschützte Räume für die Gemeinschaft im öffentlichen Raum schaffen, sind die entwurfsleitenden Anliegen des Beitrags.

Für die Quartiersentwicklung ergibt sich die Aufgabe, die derzeitige, exterritoriale Lage durch bessere Anbindungen und neue Angebote zur Integration bestehender, angrenzender Ortslagen aufzubereiten. Dies kann nur gelingen, wenn Holtenau-Ost als kompakter, eigenständiger Stadtteil mit hoher Strahlkraft entwickelt wird.

DESWEGEN HAT SICH DIE JURY ENTSCHIEDEN

Der Entwurf 1015 lebt von der Idee „Landschaft zu atmen“ (Zitat der Verfasser). Dabei bezieht die Arbeit seine Kraft aus der besonderen landschaftlichen Lage des Areals zwischen bewaldetem Fördehang und Küstenlinie. Während der Wald aus dem Westen bis in die Mitte des Quartiers hineinführt, dringt das Wasser vom Osten als lineare Einschnitte in die Tiefe des Raumes. Dadurch entsteht eine landschaftliche Struktur, die das Areal gliedert und drei Teilquartiere herausarbeitet: das südliche Wohnen, ein gemischtes Quartier auf der Insel sowie ein Gewerbegebiet im Norden.

Im Verbindungspunkt der Teilquartiere entsteht ein Wald- und Dünenpark, der weiter ausformuliert werden müsste. Das Preisgericht sieht aber durchaus Potential aus der Gleichzeitigkeit zwischen zentraler Lage und landschaftlicher Selbstverständlichkeit eine grüne Mitte zu entwickeln, die identitätsstiftend für das neue Quartier werden könnte. Kontrovers diskutiert wird die durch Richtungswechsel gekennzeichnete Blockrandbebauung auf der Insel, die aber auch wertvolle Raumabfolgen und Blicke Richtung Wasser offeriert. Gewürdigt wird die differenzierte Ausformulierung der Promenade, die durch Höhenabstufungen vielfältige Aufenthaltsmöglichkeiten am Wasser anbietet.

Positiv hervorgehoben wird auch das Regenwasserkonzept, welches die notwendigen Retentionsflächen von Beginn an in die städtebauliche Struktur integriert. Die denkmalgeschützten Bauten werden erhalten, die Erschließung folgt den Vorgaben der Auslobung, allerdings wird das Areal des WSA nur teilweise berücksichtigt. Insgesamt handelt es sich um eine Arbeit, die aus der landschaftlich besonderen Lage eine für den Ort prägende Struktur entwickelt.



Die eingezeichnete Grenze umfasst das komplette Sanierungsgebiet im Holtener Osten



Die Flaniermeile wird sich in wenigen Jahren zu einem neuen Hot Spot der Landeshauptstadt entwickeln



Die Stadt will auch weiterhin, bis das Gebiet „Holtener Ost“ vollständig entwickelt ist, Zwischennutzungen ermöglichen. Ob, wo, wann und wie dies - auch während der Umbauarbeiten - machbar ist, wird geprüft. Weitere Infos unter www.kiel.de.



Im Dezember 2021 feierte der zweite Standort der Kieler Pflegeengel in Schilksee Eröffnung

NEUER STANDORT FÜR DIE PFLEGEENGEL

Unter strenger Einhaltung der aktuellen Hygienevorschriften begrüßte das Team des zweiten Pflegedienstes der **Kieler Pflegeengel GmbH** am 1. Dezember im Zentrum von Schilksee seine Gäste. Damit folgt der Standort der Pflegeengel dem ersten Stützpunkt in Melsdorf nach nur gut einem Jahr. Durch diese Entwicklung waren die Besucher:innen zurecht neugierig auf das Ergebnis, schließlich befand sich das Objekt am Ankerplatz seit März 2021 in einer sehr umfangreichen Sanierungs- und Umbauphase. „Insgesamt haben wir 19 Kilometer Strom- und Netzkabel verlegen lassen, um den neuen Arbeitsplatz der Pflegeengel zu digitalisieren“, so Geschäftsführer Gunnar Stührk. „Doch nicht nur die Arbeitsplätze der Pflegekräfte wurden entsprechend komfortabel ausgestattet, den 80 Quadratmeter großen Eingangsbereich haben wir unterteilen lassen, um



v. l.: Gunnar Stührk (Geschäftsführer), Silvia Kingir (Pflegedienstleitung Melsdorf und Leitung der Palliativversorgung), Melek Ergün (Assistentz der Geschäftsführung)

Alle Qualifikationen sind vertreten: An der Bilderwand im Eingang hängen alle fleißigen Pflegeengel aus Kiel



neben dem Empfangsbereich einen modernen Schulungs- und Veranstaltungsraum zu intrigieren“. Was die Besucher:innen besonders faszinierte, war die Gestaltung der Räumlichkeiten. Das unverwechselbare Konzept der Pflegeengel spiegelte sich bis in die äußerste Ecke wider, so die Aussage einer Besucherin. Man freute sich besonders darüber, dass die Ambulante Pflege & Palliativversorgung Schilksee damit das Versorgungsangebot des Gesundheitszentrums Ankerplatz ideal ergänzt und dass sich mit deren Fertigstellung die letzte Lücke der seit Jahren leerstehenden Räumlichkeiten schließt. Das Zentrum von Schilksee wurde wiederbelebt und begegnet mit dieser Entwicklung dem allgemeinen Trend von leerstehenden Räumlichkeiten in den städtischen Randgebieten.

„Ich freue mich besonders, dass sich auch hier ein tolles Team gebildet hat“, so der Geschäftsführer. Doch das eigentliche Phänomen des Kieler Unternehmens befindet sich an der Wand gegenüber des Eingangstresens. Dort hängen die Bilder der knapp 30 Mitarbeitenden. Alle Qualifikationen sind vertreten und der Anteil an Pflegefachkräften ist verhältnismäßig hoch. Wie viele Stellenausschreibungen hierzu nötig waren? „Nicht eine einzige“, betont Herr Stührk und fährt fort: „Engel kommen halt nicht, wenn man sie ruft, sie sind einfach da, wenn man sie braucht.“ Mehr unter www.kieler-pflegeengel.de.



KIELER KÜCHENPROFIS

Seit 100 Jahren ist der Traditionsbetrieb Rudolph eine feste Größe in der Kieler Region. In der Holtenauer Straße hilft euch das Team bei der Konzeption eurer neuen Traumküche und fertigt das Herzstück eures Heims in der hauseigenen Werkstatt in Handarbeit nach Maß an. Im vergangenen Jahr hat sich das Team um Tischlermeister Marc Frerk in allen Bereichen verstärkt. So sichern ein weiterer Tischlermeister im Verkauf und bei den Montagen sowie eine zusätzliche Bürokraft den Qualitätsstandard, für den das Unternehmen seit einem Jahrhundert steht. Von der Landhausküche bis zur modernen Designerküche bietet das **Küchenstudio Rudolph** einen umfassenden Einblick in das Repertoire des Betriebs und hat den gesamten Showroom für das Jubiläum noch einmal erneuert. Von hier aus startet der Abverkauf der wertigen Musterküchen ab Februar 2022. Die Auslieferung und ihre Montage wird voraussichtlich im August 2022 erfolgen. Weitere Infos erhaltet ihr unter www.kuechenstudio-rudolph.de.

UNSER ERFOLGSREZEPT:
PRÄZISE MAßARBEIT



KÜCHENSTUDIO
RUDOLPH

mit Tischlerei

Holtenauer Str. 310
24106 Kiel

Tel. +49 431 – 30 70 7
info@kuechenstudio-rudolph.de
www.kuechenstudio-rudolph.de

MO – FR: 10:00 – 18:00
SA: 10:00 – 13:00

100 JAHRE JUBILÄUM

2022 ist ein besonderes Jahr für das Küchenstudio Rudolph, zu diesem Anlass wird der gesamte Showroom rundum erneuert. Für einen noch besseren Service haben wir unser Team in allen Bereichen verstärkt: Einen Tischlermeister im Verkauf, einen Tischlermeister der unsere Montagen begleitet und eine zusätzliche Bürokraft – so steht Ihrer individuellen Traumküche nichts im Wege!



SCHÖNE SCHNITTE, TOLLE FARBEN UND VIELES MEHR

Vor einem Jahr hat **Friseurmeisterin Michaela Paulin** den modernen Salon an der Schanze in Kiel-Friedrichsort übernommen. Sowohl sie als auch ihre fünf engagierten Mitarbeiterinnen haben hier schon zuvor zusammen gearbeitet. „Bei uns ist immer etwas los“, sagt die Inhaberin lachend. „Wir sind alle sehr motiviert und haben Spaß an unserer Arbeit.“ Ob schöne Haarschnitte, tolle Farben oder auch klassische Umformungen – in Michaela Paulins Geschäft bekommt ihr alles, was dazugehört. Durch den Relaunch im letzten Jahr konnten sie und ihr Team viele neue Kund:innen dazugewinnen. „Wir haben sehr viel Stammkundschaft und freuen uns über jede und jeden, die zu uns kommen“, sagt die Friseurmeisterin. Termine und weitere Infos unter www.paulin-friseure.de.

MICHAELA  PAULIN

FRISEURE

AN DER SCHANZE 46
24159 KIEL
TEL.: 0431 - 39 19 59



www.paulin-friseure.de

DARAUF FREUEN WIR UNS IN 2022

Das Team Förde Fräulein blickt auf ein ereignisreiches 2021 voller spannender Entdeckungstouren mit DB Regio Schleswig-Holstein zurück. Gleichzeitig freut es sich riesig auf viele weitere „Gleis & Meer“-Beiträge im neuen Jahr. Finja, Mona, Sina und Finja verraten, welche Ausflugsziele der letzten Jahre sie besonders begeistern.



Das Fräulein-Team: v.l. Mona, Finja, Sina, Finja



Ahoi ihr Reiselustigen, Zug-Abenteurer:innen und Schleswig-Holstein-Verliebten! Wir, das Team Förde Fräulein, wünschen euch ein frohes neues Jahr! Und wir starten direkt mit guten Nachrichten: Unser Team hat sich vergrößert! Neben den Förde Fräulein Finja und Sina sind nun auch Mona und nochmal Finja in Zukunft mit an Bord.

Nach, was war das für eine aufregende (Zug-)Fahrt 2021! Nachdem uns der harte Lockdown die ersten Monate des Jahres ausbremste, konnten wir im Mai dann endlich wieder voll durchstarten: Wir reisten von Scharbeutz, über Lübeck und Eckernförde nach Sylt und Heide. Wir waren im Tierpark, schwangen uns vom Gleis auf's SUP-Board oder auf's Fahrrad. Wir durften sogar unsere Heimatstadt Kiel bei einem nachhaltigen Tag ganz neu entdecken. Habt ihr Lust, dieses Jahr auch mit dem Zug durch den Norden zu touren? Dann verraten wir euch unsere Ausflug-Highlights, die ihr dabei unbedingt ansteuern solltet!

EIN BUMMEL DURCH SCHLESWIG

In dem kleinen Städtchen an der Schlei bummle ich zu gerne durch charmante Lädchen, gönne mir ein Fischbrötchen am Hafen oder schlendere durch die Fischersiedlung Holm, die mich mit ihren pittoresken Häuschen in Bonbonfarben jedes Mal wieder in ihren Bann zieht. Vom Wikingermuseum Haithabu über das 800 Jahre alte St.-Johannis-Kloster bis hin zum Schloss Gottorf – Schleswig hält jede Menge spannende Erlebnisse für einen Tagesausflug bereit.

Verbindung: RE 74 bis Schleswig

MIT DEM ZUG NACH KLEIN AMSTERDAM

In Friedrichstadt versprühen die zahlreichen Brücken, die malerischen Gassen und mit Rosen verzierten Hausfassaden, die Treppengiebelhäuser und verwinkelten Grachten echtes Hollandflair. Von Kiel braucht ihr mit dem Zug nicht mal zwei Stunden dorthin. Der Bahnhof befindet sich nur wenige Gehminuten von der Altstadt entfernt. Dort gibt es zahlreiche Geschäfte, Cafés und Restaurants zu entdecken. Am liebsten bin ich hier im Sommer mit dem SUP oder dem Tretboot auf dem Wasser unterwegs.

Verbindung: RE 74 bis Husum, RE 6 nach Friedrichstadt

Das Wahrzeichen der Stadt:
die Nordermole in Travemünde



Auch cool im Sommer: ein Picknick
an der Lübecker Trave



Mona

RADTOUR VON TRAVEMÜNDE ZUM TIMMENDORFER STRAND

Travemünde ist für mich perfekt für einen Tagesausflug. Dort lauft ihr vom Bahnhof aus keine zehn Minuten zum Hafen, wo man sich mitten im Geschehen befindet. Der perfekte Ausgangspunkt zum Flanieren an der Promenade und Bummeln in der Fußgängerzone. Im Sommer solltet ihr unbedingt auf der Travemünder Woche vorbeischauen! Wer es sportlich mag, der leiht sich vor Ort ein Fahrrad und macht eine Tour zum naheliegenden Timmendorfer Strand. Sattelt auf und probiert es aus!

Verbindung: RE 83 bis Lübeck, RB 86 bis Travemünde

PERFEKTER SOMMERTAG IN LÜBECK

Erst ein Eis bei Luicellas, dann Badespaß im Altstadtbad Krähenteich und zum Abschluss noch zum Stöbern in die Huxstraße – so sieht für mich der perfekte Sommertag in Lübeck aus. Erklimmt unbedingt den 50 Meter hohen Turm von der St. Petri Kirche für den besten Panoramablick – und wer lieber auf dem Wasser unterwegs ist, leiht sich ein E-Boot und schippert die Trave entlang! Das Beste ist: Die Altstadtinsel mit ihren vielen tollen Attraktionen liegt in unmittelbarer Nähe zum Lübecker Hauptbahnhof.

Verbindung: RE 83 oder RB 84 bis Lübeck

Eine Seefahrt, die ist
lustig ... Vor allem in Schleswig!



Finja

Postkarten-Panorama:
der historische Marktplatz
in Friedrichstadt





Auf dem Möllner Marktplatz begegnet man mit Glück sogar Till Eulenspiegel höchstpersönlich



Die Strandbar von „Land in Sicht“ öffnet wieder am 15. April 2022

AUF SCHIENEN INS PARADIESISCHE SCHARBEUTZ

Mit DB Regio Schleswig-Holstein in die Karibik? Ja, das ist möglich! Zumindest mit etwas Vorstellungskraft, denn Scharbeutz gleicht im Sommer wirklich einem weit entfernten Urlaubsparadies. Der kilometerlange, weiße Sandstrand, das türkisfarbene Wasser der Ostsee und das lässige Flair des Grande Beach Cafés lassen das Sommermärchen perfekt werden. Ich freue mich wieder besonders darauf, mich auf ein Board der SUP Station Scharbeutz zu schwingen und danach im strahlenden Sonnenschein am Strand zu faulenzen.

Verbindung: RE 83 bis Bad Schwartau, RB 85 bis Scharbeutz

EIN TIERISCH GUTER TAG IM TIERPARK GETTORF

Ich schwelge jedes Mal in Kindheitserinnerungen, wenn ich vom Bahnhof in Gettorf aus den Fußspuren des Tapirweges zum Tierpark Gettorf folge. Im Park ist es mein persönliches Highlight, auf Tuchfühlung mit Ziegen, Eseln oder Tapiren zu gehen. Aber auch die Nasenbären, Trampeltiere, die vielen Affen und die lustigen Erdmännchen könnte ich jeden Tag besuchen! Ein Glück, dass man mit dem Zug in nur 20 Minuten und für ganz kleines Geld von Kiel nach Gettorf gelangt - da kann man mal gerne öfter vorbeischaun!

Verbindung: RE 72 oder RB 73 bis Gettorf



Sina

SCHABERNACK IN MÖLLN

Die Bahnstrecke von Kiel nach Mölln ist super unkompliziert und wahrlich traumhaft, denn man fährt direkt durch die wunderschöne Natur der Holsteinischen Schweiz. Vor Ort ist der historische Marktplatz mit dem Eulenspiegel-Museum ein Muss. Dazu laden viele kleine Boutiquen zum Stöbern und Staunen ein. Soll es aktiver zugehen, lohnt sich ein Spaziergang durch den Kurpark oder ein Abstecher auf's Wasser mit dem Ausflugsschiff MS Till oder dem Tretboot.

Verbindung: RB 83 bis Mölln

VIELFÄLTIGES ECKERNFÖRDE

Eckernförde ist für mich immer einen Ausflug wert. Sonne tanken am Strand, Shoppen in den vielen niedlichen Boutiquen, ein Besuch im Ostsee-Info Center oder ein Segeltörn mit dem Schiff „Tu Solo Tu“ - hier gibt es so viel zu erleben! Vom Bahnhof in Eckernförde ist es nur ein Katzensprung zur Promenade, an der ich mir am liebsten einen Flammkuchen von der Beachbar der Brauerei „Land in Sicht“ gönne.

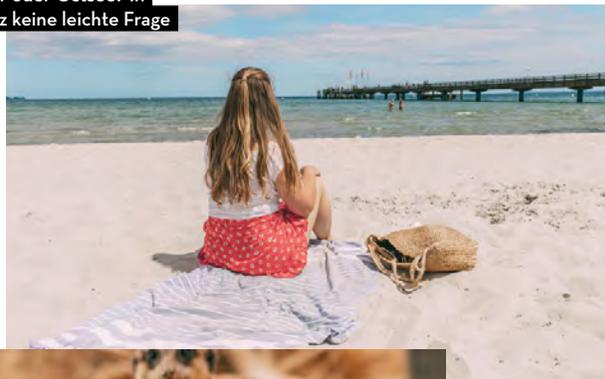
Ansonsten geht auch nichts über ein leckeres Fischbrötchen auf die Hand!

Verbindung: RE 72 oder RB 73 bis Eckernförde



Finja T.

Mittelmeer oder Ostsee? In Scharbeutz keine leichte Frage



Sinas Lieblinge im Tierpark Gettorf: die quirligen Erdmännchen

ABGERECHNET WIRD AM STRAND!



**WIR SCHENKEN DIR
UNSER EINZIGARTIGES
ABNEHMKONZEPT***

UNSERE STANDORTE IN DEINER NÄHE

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

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

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

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

CARL-ZEISS-STRAÙE 17-19
24223 SCHWENTINENTAL
TEL. 04307 - 93 83 0

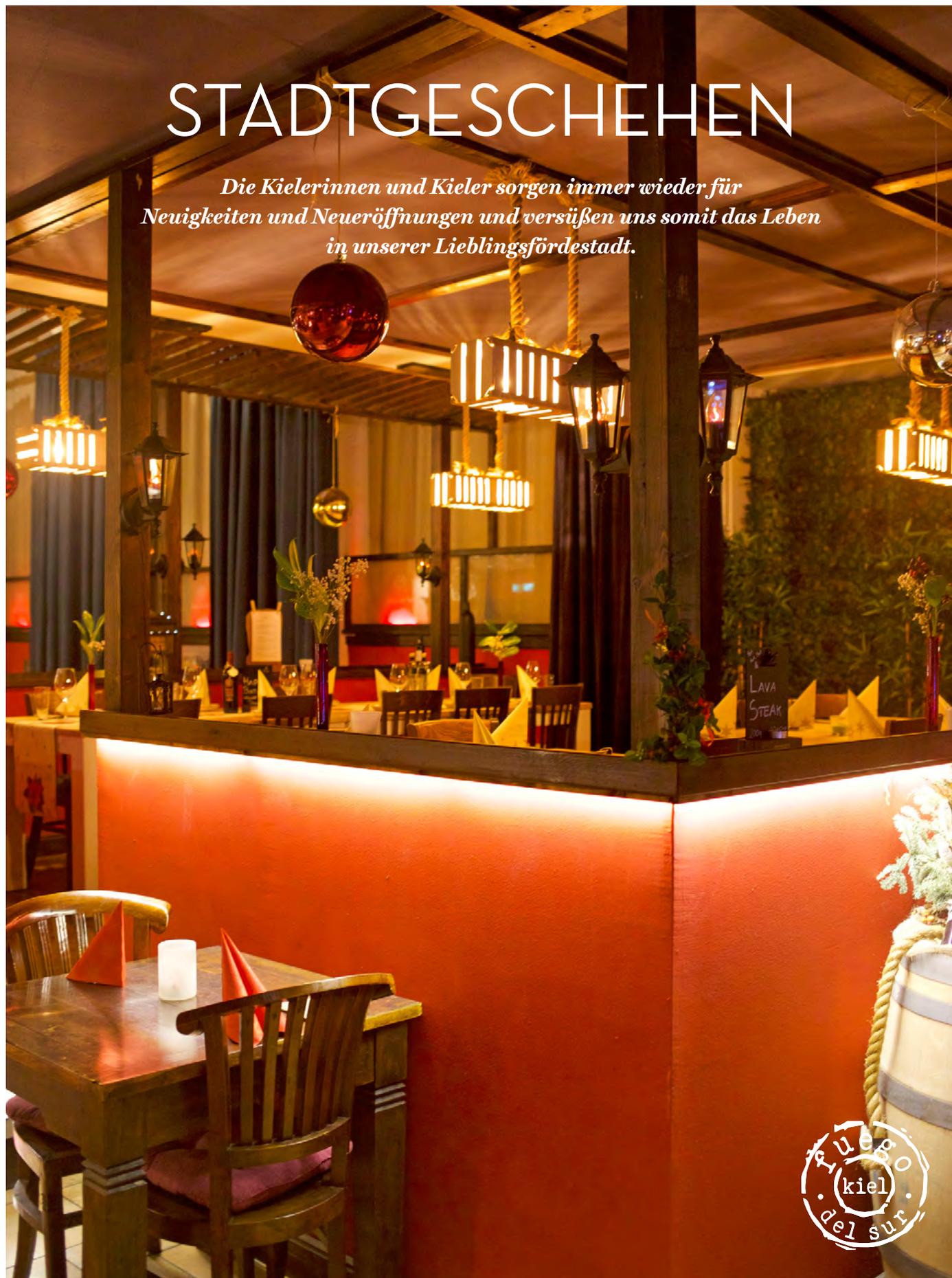
MO, MI & FR 7 – 22 UHR
DI & DO 9 – 22 UHR
SA & SO 9 – 20 UHR

FITNESSLAND STARTE JETZT!

Anbieter: FITNESSLAND GmbH, Wilhelmstraße 98, 38100 Braunschweig / FITNESSLAND GmbH Hannover, Celler Straße 63, 38114 Braunschweig / FITNESSLAND Zentrale GmbH Celler Straße 63, 38114 Braunschweig
*Beim Abschluss einer Mitgliedschaft bis zum 31.01.2022 schenken wir dir das FITNESSLAND Abnehmkonzept. Bestehend aus Beratung, Ernährungscoaching, Trainingsplanung, Gruppentraining & Erfolgskontrolle.

STADTGESCHEHEN

*Die Kielerinnen und Kieler sorgen immer wieder für
Neuigkeiten und Neueröffnungen und versüßen uns somit das Leben
in unserer Lieblingsfördestadt.*



DAS FEUER BRENNT WIEDER

Der Holzkohlegrill im Fuego del Sur läuft auf Hochtouren und die Gäste können sich auf Klassiker und Neuheiten freuen im argentinischen Steakrestaurant.

Chefkoch Sadat Bujupaj möchte sowohl das typische Ambiente des Fuego del Sur als auch die argentinische Küche erhalten

Advertorial



Die Steaks im Fuego del Sur werden auf einem Holzkohlegrill gegart



Beim Lavasteak kann man den optimalen Garpunkt selbst bestimmen

Die Pizzen werden frisch im Steinofen zubereitet. Die Empanadas (im Hintergrund) gibt es in drei verschiedenen Sorten.



Das konnten wir uns nicht entgehen lassen: Das Fuego del Sur hat seit Dezember endlich wieder geöffnet und so zog es uns an einem Freitagabend aufs Kieler Ostufer in die Halle 400. Fans vom alten Fuego del Sur werden sich erinnern, denn das bekannte rustikale Flair versprüht noch immer einen Hauch Argentiniens: hohe Decken, atmosphärische Beleuchtung, massive Holztische. Und auch der Chefkoch ist wieder am Start: Zehn Jahre lang arbeitete Sadat Bujupaj in dem Restaurant, erlernte die original argentinischen Rezepte und leitete das Küchenteam. Dann zog es ihn ins Hamburger Schanzenviertel, wo er ein kleinere Location betrieb. Doch als er von der coronabedingten Schließung des Fuegos hörte, zogen ihn sein ehemaliger Arbeitsplatz und die Kieler Förde zurück in den Norden.

Nun haben Sadat und sein Gesellschafter Sylejman Gashi-Prishtina große Pläne für das Restaurant. An erster Stelle möchten sie die Geschichte des Gebäudes, das als Arbeits- und Lagerfläche der Produktion für die Marine diente, und das beliebte Flair des argentinischen Steak-Restaurants erhalten. Also alles neu, aber gleichzeitig alles wie früher. Im Sommer wird die neue Terrassenanlage auch draußen Platz für Gäste bieten und sobald es die Lage erlaubt, werden auch Veranstaltungen wie Konzerte in den Räumlichkeiten stattfinden.

AUTHENTISCH

Aber zuerst widmen wir uns unseren leckeren Gerichten, die gerade an unseren Tisch gebracht werden. Sie riechen nicht nur famos, sondern sind auch liebevoll angerichtet. Besonders Steak-Fans kommen hier auf ihre Kosten. Das Rindfleisch stammt von ausgesuchten argentinischen Black Angus Rindern und wird auf der offenen Flamme des Holzkohlegrills punktgenau zubereitet. Ein besonderes Erlebnis ist das Lavasteak, das sich die Gäste am Tisch selbst zubereiten: Auf einem heißen Lavastein serviert, verströmt das brutzelnde Rumpsteak sein Grillaroma, bis der richtige Garpunkt in wenigen Minuten erreicht ist. Dazu werden eine Beilage nach Wahl sowie Kräuterbutter, Steaksauce und hausgemachtes Chimi-Churi nach original argentinischem Rezept gereicht. Auch wenn die Karte viele Fleischgerichte im Angebot hat, wird auch der vegetarische und vegane Gaumen hier fündig. Wie wäre es zum Beispiel mit Tagliatelle Tartufo auf Parmesannetz? Demnächst möchte Sadat weitere vegane und vegetarische Gerichte für die Karte kreieren.

Mit vollem Magen verabschieden wir uns vom Team des Fuego del Sur und freuen uns schon auf den nächsten Besuch, denn auf der Karte gibt es noch einige Gerichte, die wir probieren möchten. Vielleicht testen wir beim nächsten Mal aber auch den Sonntagsbrunch.

NEUERÖFFNUNG
GUTSCHEIN
10,-

Erhalte im Januar im FUEGO DEL SUR mit einer Bestellung über 30 € gegen Vorlage des Gutscheins einen Sofortrabatt von 10 €. Nicht gültig für Brunch und Mittagstisch.

Fuego del Sur, An d. Halle 400 1, Kiel
Tel. 0431 / 88860278, www.fuegodelsur.com
Öffnungszeiten: Mo-Fr 12-22 Uhr
Mittagstisch 12 -15 Uhr, Sa 17-22, So 11-22 Uhr
Jeden Sonntag Brunch 11-14 Uhr



Nachdem im Dezember bereits jede Menge Geschenke verteilt werden konnten, ist jetzt noch einmal Stöbern angesagt

Diese Kuscheltiere, Bücher, Gemeinschaftsspiele, Kleidungsstücke und viele weitere Schätze freuen sich auf eine zweite Chance



„INNENSTADT-ENGEL“ FLATTERN WEITER

SPENDEN-FLOHMARKT IM KIELER KOSMOS-STORE

Im Dezember sammelten die Kieler „Innenstadt-Engel“ Spielzeuge und Kleidung, um bedürftigen Kindern zu Weihnachten eine Freude zu bereiten – mit Erfolg. Zahlreiche Geschenke konnten verteilt werden. Nun darf noch einmal im Fundus gestöbert werden.

In der vergangenen Vorweihnachtszeit schlossen sich das Innenstadt-Management von Kiel-Marketing und der Rotaract Club Kiel zu etwas ganz Besonderem zusammen: den „Innenstadt-Engeln“. Ihre Mission? An drei Standorten in der Kieler Innenstadt möglichst viele Geschenke für Kinder sammeln, bei denen leider nicht so viel unter dem Weihnachtsbaum liegt. Mehr als 300 Geschenke wurden im Rahmen der Sammelaktion an bedürftige Kinder verteilt. Doch wer sagt, dass es Engel nur an Weihnachten gibt?

ÜBRIG GEBLIEBENE GESCHENKE

Auch jetzt im neuen Jahr flattern die „Innenstadt-Engel“ fleißig weiter. Schließlich konnten sie so viele Geschenke sammeln, dass immer noch viele Kleidungsstücke und Spielzeuge auf neue Besitzer:innen warten. Diese übrigen Geschenke sollen nun ebenfalls einem guten Zweck zugutekommen. Daher lädt der Kosmos-Store in der Holstenstraße 76 in Kooperation mit Kiel-Marketing ab dem 10. Januar zum Spenden-Flohmarkt ein.

SPENDEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Wer Lust hat, etwas Gutes zu tun, kommt einfach vorbei und stöbert im Obergeschoss des Stores in Ruhe durch die Geschenke. Für eure ausgewählten Fundstücke könnt ihr dann eine freiwillige Spende leisten. Der gesamte Betrag, der bei dem Flohmarkt eingenommen wird, geht an das Kinderschutz-Zentrum Kiel. Die Beratungseinrichtung unterstützt Kinder und Jugendliche, die körperlicher, psychischer, sexualisierter und häuslicher Gewalt ausgesetzt sind.

FREUDE BEI DEN INITIATORINNEN

Alle Produkte, die ihr bei dem Flohmarkt ergattern könnt, sind Second-Hand-Waren. Besonders für Neugeborene ist die Auswahl an Kleidungsstücken und Spielzeugen noch groß und hochwertig. Vorbeischaun lohnt sich also – und zwar zügig. „Die Aktion läuft, bis die Regale leer sind. Wir freuen uns, wenn wir den Sachen ein zweites Leben schenken und gleichzeitig Kindern eine Freude machen können, deren Alltag nicht so sorgenfrei ist, wie er in dem Alter sein sollte“, erzählen die Initiatorinnen Leah-Marie Rott vom Kosmos-Store und Janine Streu von Kiel-Marketing.

Advertorial

MIT KREATIVITÄT AUF ERFOLGSKURS

Bilder sind leicht zu erfassen und bleiben im Gedächtnis. Da Doris Heldt als Grafikerin zur Welt gekommen ist, hatte sie schnell Feuer gefangen bei der Idee, Informationen einfach mal zu zeichnen. In ihrer Maklerfirma Immobilien HELDT gibt es daher schon länger für jedes Verkaufs- oder Vermietungsobjekt „Sketchnotes“. Das sind sozusagen zeichnerische Zusammenfassungen von Infos im Comic-Stil. Wer sich mehr über diese künstlerische Auseinandersetzung mit Informationen freut – sie oder ihre Kund*innen – lässt sich schwer sagen.

Dass die Bildinfos mit viel Liebe entwickelt und gezeichnet werden, sieht man den zahlreichen Beispielen auf der

Homepage auf jeden Fall an. Es findet sich darauf alles, von der Fußbodenheizung über besondere Ausstattungsmerkmale wie Balkon oder Carport, bis hin zur Lage der Immobilie.

Auch Zahlen und Daten werden übersichtlich eingefügt und machen neugierig auf die Objekte. Viele Sketchnotes finden sich auf der Homepage der #lieblingsmaklerin und natürlich in jedem ihrer Immobilienangebote. Schaut selbst auf www.heldt.immo – hier könnt ihr übrigens auch kostenlos den Newsletter abonnieren!

Immobilien HELDT
Wrangelstr. 27, Kiel
Mobil: (0177) 333 03 10
Mail: doris@heldt.immo
<https://heldt.immo>

ZU VERKAUFEN

Immobilien HELDT

Masterwohnung
frei nach Absprache

Schwimmbad ca. 80 m² mit Sauna & Whirlpool
Pool ca. 9 x 5 m

Anwesen Alleinlage
Nahe Kieler Förde
5 Wohnungen
nicht ausgebaut ca. 224 m²
Grundstück ca. 10.593 m²
Wohnfläche ca. 645 m²

3 Garagen
Doppelcarport
Außenstellplätze

5 große Einbauküchen
z. T. modernisiert

5 Bäder
z. T. modernisiert

Tel. 0177-33 30 310 — www.heldt.immo

gezeichnet im Atelier@echte-helden-kiel.de

PS: Schaut doch auch mal bei YouTube vorbei und entdeckt eure #lieblingsmaklerin im Film: Immobilien Heldt



Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de

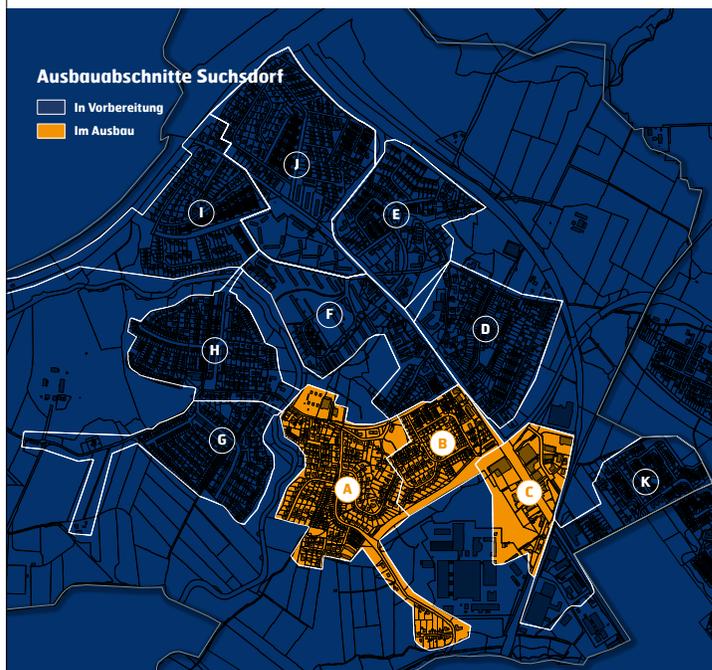


Einsatzberichte, Fotos, Videos und
 Geschichten von der rauen See erleben:

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



TNG STARTET GLASFASERAUSBAU



In diese Leerrohre werden später die Glasfaserkabel eingeblasen, die Suchsdorf mit schnellem Internet verbinden

In Suchsdorf schreitet der Glasfaserausbau mit großen Schritten voran.

Nur rund acht Monate nach Vermarktungsstart erfolgte im November der Ausbaustart des leistungsstarken Glasfasernetzes der TNG Stadtnetz GmbH (TNG) für Kiel und Umland.

Seit November sind die Mitarbeitenden der hausinternen Tiefbauabteilung von TNG im Stadtteil Suchsdorf vor Ort, um das Glasfasernetz zu errichten, das sich im weiteren Verlauf auf zahlreiche Kieler Stadtteile und das Umland erweitern wird.

TNG hat das Ausbaugebiet in Suchsdorf in elf Bereiche unterteilt. Diese werden von den Baukolonnen in kleineren Bündeln parallel ausgebaut, sodass der Ausbau zügig durchgeführt und zeitgleich ein reibungsloser Verkehr bewahrt werden kann.

Als Vorbereitung für die Arbeiten, die auf den einzelnen Grundstücken erfolgen, finden aktuell Hausbegehungen in den Bereichen A, B, G und H statt. Dabei wird gemeinsam mit den Hauseigentümer:innen ein Protokoll erstellt, in dem Informationen für die folgenden Tiefbau-Arbeiten und die Hauseinführung festgehalten werden. In den Bereichen A und B werden derzeit bereits die Hausanschlusszuleitungen auf den Grundstücken gebaut. Dabei wird ein Leerrohr bis zur Hauswand verlegt und im Anschluss eine Wanddurchbohrung gesetzt, damit die Glasfaser beim Einblasen ins Innere des Gebäudes gelangt. Eine weitere Baukolonne ist im Bereich C vor Ort, um entlang der Gehwege Glasfaser-Leerrohre in die Erde zu legen und Kabelverzweiger aufzustellen.

Bürger:innen, die bisher noch keinen Vorvertrag für die Anbindung an das Glasfasernetz eingereicht haben, können das jetzt noch nachholen. Bis die Baukolonne am Haus vorbei ist, kann der Glasfaseranschluss kostenfrei bestellt werden. Am schnellsten geht das online unter www.tng.de/onlinebestellung.

TNG FÜHRT INTERNET-TARIF FÖRDE1000 EIN

Ab sofort haben alle Bewohner:innen in den geplanten Ausbaugebieten in Kiel und Umland, die keinen Festnetz-Anschluss benötigen, die Gelegenheit, bei TNG einen reinen Internet-Tarif zu buchen. Mit dem Glasfaser-Tarif förde1000 holt man sich zum Aktionspreis von 20 Euro in den ersten sechs Monaten das schnellste Internet über einen Glasfaseranschluss mit 1.000 Mbit/s im Down- und 500 Mbit/s im Upload ins Zuhause.

Weitere Informationen erhalten Interessierte unter www.tng.de/onlinebestellung.

Auch in den derzeit nicht durch TNG geplanten Gebieten können Vorverträge risikolos abgeschlossen werden.

BANKHAUS DONNER & REUSCHEL

DIE PRIVATBANK AN DER KIELER FÖRDE

Die Privatbank DONNER & REUSCHEL belebt seit mehr als zehn Jahren die Bankenlandschaft in Schleswig-Holstein. Wir haben mit Peter Klose, Leiter des Private Bankings in Schleswig-Holstein, über das fünfköpfige Team und die Ziele des Bankhauses in Kiel und Schleswig-Holstein gesprochen.

KIELerleben: Herr Klose, seit mehr als zehn Jahren ist das Bankhaus DONNER & REUSCHEL nun im hohen Norden mit einem eigenen Team vertreten. Hat sich der Sprung in den Norden gelohnt?

Peter Klose: Schleswig-Holstein und insbesondere Kiel sind in den letzten Jahren kontinuierlich gewachsen. Wirtschaftlich und auch als Standort für Wissenschaft und Forschung ergeben sich große Chancen. Dafür braucht es gesunde und leistungsfähige Bankinstitute. Gerade bei der Begleitung von vermögenden Privatkund:innen, Unternehmer:innen und Stiftungen ist D&R ein kompetenter Partner.

Welchen Herausforderungen blickt D&R entgegen?

Einerseits blickt D&R auf eine langjährige Tradition zurück, andererseits ist auch die Bankenwelt von Megatrends wie der Digitalisierung betroffen, was den Blick nach vorn erfordert. Diesen Spagat meistert D&R. Dabei hilft auch die enge Anbindung an die SIGNAL IDUNA-Gruppe als kapitalstarke Eigentümerin unseres Bankhauses. Das gibt Sicherheit – für die Mitarbeiter:innen und für die Kund:innen.

Was ist Ihr Kerngeschäft in Kiel?

Wir fokussieren uns auf das, was man als „Private Banking“ kennt. Dahinter verbergen sich die Anlageberatung und Vermögensverwaltung für vermögende Privat- und Unternehmerkund:innen sowie alternative Investments, aber natürlich auch Finanzierungen.

Das sind sicher Themen, die sich viele Banken auf die Fahne schreiben. Was unterscheidet Sie vom Wettbewerb?

Wir erleben in Banken eine starke Standardisierung. Das ist nicht per se schlecht, passt aber nicht für jede:n. Unsere Kund:innen brauchen feste Ansprechpartner:innen an ihrer Seite, die erfahren sind, und keine anonyme Hotline. Wir beraten sehr persönlich, oft über Generationen hinaus und betrachten die Gesamtsituation unserer Kund:innen. Mit unseren Finanzplanern können wir komplexe Vermögen strukturieren. Daneben greifen wir auf unser Private Trading Office zurück und begleiten Kund:innen an den Finanzterminmärkten.

Wie können wir uns eine Beratung bei D&R vorstellen?

Um herauszufinden, welche der vielen Möglichkeiten für unsere Kund:innen die richtige ist, führen wir mit ihnen ein ausführliches Beratungsgespräch – gern auch gemeinsam mit dem weiteren Beraternetzwerk aus Steuerberater:innen und Anwäl:innen des Vertrauens. Vor der Empfehlung bestimmter Anlageprodukte prüfen wir genau, ob diese zu den mitgeteilten Anlagezielen, der geäußerten Risikobereitschaft sowie den finanziellen Verhältnissen passen.



Christian Schnitker, Leif Jensen, Sandra Enders und Peter Klose (v. l.) freuen sich auf die Kieler Kundschaft (nicht im Bild: Kerstin Jäger)

„Unsere Kund:innen haben komplexe Vermögen, bei denen Standardlösungen einfach nicht passen.“

Sie sind aktuell zu fünft am Standort Kiel. Auf wen treffen Interessent:innen dort bei Ihnen?

Einen herzlichen Empfang bereitet unseren Gästen unsere Kollegin Kerstin Jäger. Gemeinsam mit Sandra Enders bildet sie das Assistententeam in Kiel. Für die Beratung im Anlage- und Kreditbereich sind gemeinsam mit mir Leif Jensen und Christian Schnitker verantwortlich. Mit dieser Mischung können wir ein breites Spektrum für unsere Kund:innen abdecken. Unsere Kund:innen können sich jederzeit darauf verlassen, von unserem gesamten Team eine einheitlich hohe Qualität zu erleben. Das spüren unsere Kund:innen und schätzen den familiären Charakter unserer Beratung.

Was sind Ihre Ziele für die Zukunft?

Wir sind sehr dankbar für die positive Entwicklung der vergangenen Jahre. Wir wünschen uns, dass das so weitergeht. Daneben bieten unsere Räumlichkeiten im Hafenhause am Bollhörnkai noch Platz für weitere Kolleg:innen. Auch hier nehme ich aus Gesprächen mit, dass D&R die Kieler Bankenlandschaft stetig belebt.

DONNER & REUSCHEL

Privatbank seit 1798

Bollhörnkai 1, Kiel

Tel.: (0431) 53 55 00 11

www.donner-reuschel.de/standorte/kiel



DONNER & REUSCHEL

PRIVATBANK SEIT 1798

KIELER WINTERHILFE

Obdachlose und ihre vierbeinigen Freunde haben es in der Winterzeit besonders schwer. Die anhaltende Corona-Pandemie erschwert ihre Situation. Kiel-Marketing möchte in Zusammenarbeit mit dem nettekieler Ehrenamtsbüro auf die Organisationen „Kielern helfen mit Herz“ und „Hilfsaktion für Kieler Obdachlose und ihre Vierbeiner“ aufmerksam machen und die beiden Hilfsaktionen unterstützen. Schon im letzten Jahr konnten knapp 500 Pakete gesammelt und an „Kielern helfen mit Herz“ übergeben werden. Dieses Jahr teilt sich die Organisation die Spenden mit der „Hilfsaktion für Kieler Obdachlose und ihre Vierbeiner“. Die Verteilung der Pakete erfolgt über die geschulten freiwilligen Helfer:innen der zwei Initiativen. Gewünscht sind zum Beispiel haltbare Süßigkeiten, Duschgel und Zahnpasta, Müsliriegel und Knäckebrot, Fuß- und Handwärmer, Getränkedosen, Kakao oder Tee, Hundeleckerlis und Hundespielzeug. Wichtig: Die Kartons dürfen nicht verschlossen sein, besonders geeignet sind daher Schuhkartons. Sie können bis zum 28. Februar Montag bis Freitag zwischen 9.30 und 18 Uhr sowie am Samstag zwischen 10 und 16 Uhr im Welcome Center Kieler Förde am Stresemannplatz 1-3 abgegeben werden. Alle notwendigen Informationen findet ihr unter www.kiel-sailing-city.de/winterhilfe.



NEUSTART MIT WENIGER BALLAST

Abnehmen zählt zu den beliebtesten und gleichzeitig zu den meist verworfenen Neujahrsvorsätzen. Viel einfacher ist es doch, materiell abzunehmen. Altes Silberbesteck und versilbertes Besteck sind schnell gesammelt und dann muss es nur noch in gute Hände abgegeben werden. **Zeitanker** in der Holtener Straße 88 kauft altes Silberbesteck an. Dafür muss es noch nicht einmal geputzt werden und auch eine Gabel mit fehlendem Zinken ist kein Problem. Für den Ankauf muss der Personalausweis mitgebracht werden. Das Geschäft ist Montag bis Freitag 10–14 Uhr und 16–19 Uhr geöffnet. Vom 5. bis zum 13. Januar macht das Geschäft Betriebsferien. Nur 30 Meter entfernt gibt es Parkplätze im Park-Point-Parkhaus für 50 Cent pro 20 Minute. Mehr Infos unter www.zeitanker.eu oder unter Tel.: (0431) 56 51 78.

Foto: KarliHoglund / iStock / Getty Images Plus

ZEITANKER
Holtener 88
zeitanker.eu
📍 kieleruhrenladen



*Time Keib -
Ihr Edelmetall-
Experte*

**ANKAUF VON
SILBERBESTECK UND
VERSILBERTEM BESTECK**

Mo. bis Fr. 10–14 Uhr & 16–19 Uhr • Betriebsferien 5.1. bis 13.1.22

Advertorial

ZÜRÜCK INS LEBEN

**ORLEN Deutschland spendete auch im vergangenen Jahr 10.000 Euro für krebs-
kranke Kinder an das UKSH in Kiel.**

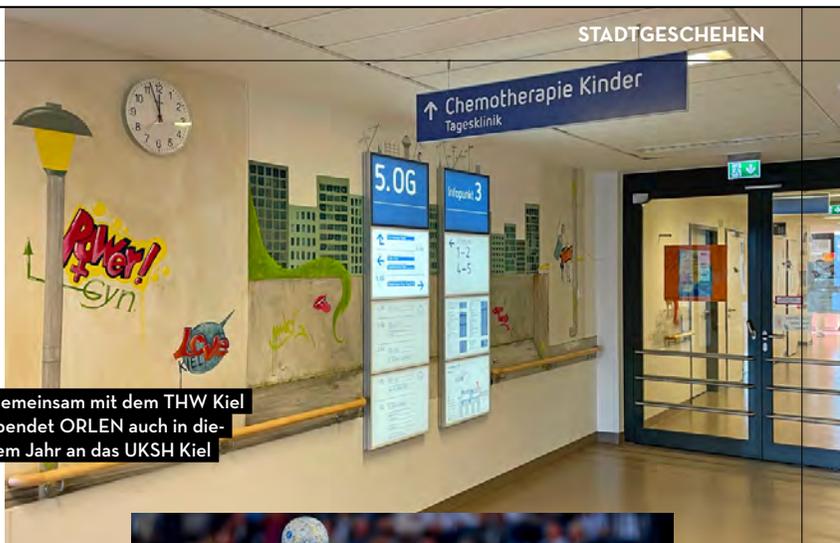
Kinder, die über lange Zeit im Krankenhaus sind, brauchen Mut, Erfolgserlebnisse und Bewegung. Während der Therapie und bei der „Rückkehr zu alter Stärke“ helfen das Sport- und Bewegungsprogramm des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH). Damit gelingt den Kindern der Krebsstation ein spielerischer Ausbruch aus dem Alltag während und nach vielen Monaten im Krankenhaus.

100 EURO FÜR JEDES TOR

Als Partner des Sports unterstützt ORLEN Deutschland schon seit vielen Jahren mit dem THW Kiel den Förderverein des UKSH. Spielerpate bei dieser Aktion ist der Ausnahme-Handballer Patrick Wienczek. Für jedes seiner Bundesligatore spendet ORLEN Deutschland 100 Euro. In der vergangenen Saison waren es 83. Den so entstandenen Betrag von 8.300 Euro rundet die Geschäftsführung von ORLEN Deutschland auf 10.000 Euro auf. „Wir freuen uns riesig über die erneute großzügige Spende für unser Kinderkrebszentrum hier am UKSH in Kiel. Es ist vor allem die jahrelange Partnerschaft, die es uns ermöglicht hat, ein umfangreiches Sport- und Bewegungsprogramm für unsere Kinder und Jugendlichen mit Krebserkrankung auf die Beine zu stellen, das mittlerweile fester Bestandteil unseres therapeutischen Konzeptes ist“, erläutert Prof. Dr. Gunnar Cario, stellvertretender Direktor der Kinderklinik I und Leiter des Bereichs Kinderonkologie des UKSH in Kiel.

BEREITS 82.000 EURO GESAMMELT

Wegen der Corona-Pandemie hatte sich die letzte Spendenübergabe verzögert. Zudem konnte sie nicht wie sonst üblich während eines THW-Spiels stattfinden, sondern



Gemeinsam mit dem THW Kiel spendet ORLEN auch in diesem Jahr an das UKSH Kiel



Für jedes Tor von Patrick Wienczek spendet ORLEN Deutschland 100 Euro an das UKSH in Kiel

musste digital erfolgen. Eine Zusammenfassung der Scheck-Übergabe wurde während des Bundesliga-Heimspiels am 22. Dezember gegen den TVB Stuttgart auf dem Videowürfel in der Halle gezeigt. „Seit 2012 gibt es die Spielerpatenschaft. Gemeinsam mit dem THW Kiel und dem UKSH konnten wir schon sehr viel für die kranken Kinder erreichen“, sagt Waldemar Bogusch, Vorsitzender der Geschäftsführung der ORLEN Deutschland GmbH und ihrer star und ORLEN Tankstellen. Alle ORLEN-Mitarbeiter:innen und Tankstellenpartner:innen drücken Patrick Wienczek in jeder Saison die Daumen, dass der Kreisläufer möglichst viele Tore erzielt. Insgesamt kamen dadurch in den vergangenen neun Jahren bereits Spenden in einer Gesamthöhe von 82.000 Euro für die Kinderkrebsstation zusammen.

ÜBER STAR UND ORLEN

Die ORLEN Deutschland GmbH wurde im März 2003 gegründet und zählt mit ihrem Sitz in Elmshorn zu den zehn größten Tankstellenbetreibern Deutschlands. Seit 2016 ist ORLEN Hauptsponsor des Deutschen Handball Rekordmeisters THW Kiel. Getreu dem Motto „Mehr als günstig tanken“ bieten star und ORLEN Tankstellen neben Qualitätskraftstoffen auch eigene Shop-Produkte zu einem attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis an. Kund:innen profitieren darüber hinaus von einer Kooperation mit dem ADAC (Sofortrabatt von 1 Cent pro getankten Liter für ADAC-Mitglieder) oder der B2B-Flottenkarte und erhalten an vielen Stationen weitere Services wie Autowäsche und Paketdienstleistungen. Tankstellen mit „star café“ und „stop. café„ laden zu Pausen in Wohlfühl-Ambiente ein und bieten den ganzen Tag Kaffeespezialitäten, eine große Auswahl an schmackhaften Speisen sowie warme und kalte Snacks an.



ORLEN Deutschland GmbH
Kurt-Wagener-Str. 7
25337 Elmshorn
Tel.: (04121) 475 00
www.ornen-deutschland.de

RECHTSTIPP DES MONATS:

TRENNUNG – SCHEIDUNG
– STEUERKLASSEN

Es ist ein weitverbreiteter Irrtum, dass ein Steuerklassenwechsel erst mit Rechtskraft der Scheidung erfolgt. „Solange wir noch ein Ehepaar sind, ändert sich nichts“, denken viele – und liegen damit falsch. Denn das Steuerrecht versagt die steuerlichen Vergünstigungen für Ehepartner:innen bereits bei dauerhaftem Getrenntleben. Das bedeutet: Wenn Eheleute sich trennen, müssen sie am 1. Januar des Folgejahres ihre Steuerklasse ändern und dies auch selbst veranlassen. Andernfalls drohen Nachzahlungen. Eine eigene Steuerklasse für Geschiedene gibt es nicht.

„Die Eheleute, die zuvor beide in der Steuerklasse IV waren oder in der Kombination III und V veranlagt wurden, kommen wieder in die Steuerklasse I für Allein-stehende. Ist bei einem Elternteil ein Kind gemeldet, für das noch Kindergeld bezogen wird, kommt auch die Steuerklasse II in Betracht“, erklärt **Rechtsanwalt Tilmann Macß**. Mehr Infos unter www.mhs-recht.de.



Jetzt zeitgemäß in Edelmetalle investieren!

Edelmetalldepot
Der sichere Weg zum eigenen Gold.

Meine PowerBank

Jetzt physische Edelmetalle günstig kaufen und sicher einlagern:

- ✓ Signifikante Einkaufsvorteile
- ✓ Einmalkauf bereits ab 2.000 Euro möglich
- ✓ Sparen ab 50 Euro monatlich
- ✓ Physischer Auslieferungsanspruch

Lassen Sie sich beraten!

kieler-volksbank.de/edelmetalldepot Kieler Volksbank

Kiel.
Kiel
Sailing. City.

Förde vhs

FRÜHJAHRSEMESTER 2022

**Neues.
Wissen.
Wollen.**

Ihre Volkshochschule

foerde-vhs.de

WARUM IN DIE FERNE
SCHWEIFEN?

Wie gut kennen wir unsere eigene Umgebung? Im Alltag gehen wir bekannte Wege, übersehen viel. Dabei lohnt es sich, genauer zu schauen, Verborgenes und Unbekanntes zu entdecken, mit anderen Augen zu sehen. Die Schönheit unserer Stadt zu bewundern, Kultur und Natur in Gemeinschaft zu erleben – dies ist auf besondere Weise und in Gesellschaft von anderen Interessierten möglich. Das neue Programm der **Förde-vhs** unter dem Motto „Neues. Wissen. Wollen.“ enthält viele gute Empfehlungen. Unternimmt beispielsweise einen besonderen Ausflug und besichtigt den Fernwärmehöhle unter der Schwentine. Macht eine Frühlingswanderung zum Aufblühen im Mai – im Naturschutzgebiet Ahrensee, in der Forstbaumschule, zum Flemhuder See, im Wilden Moor von Osterrönfeld oder im Kronshagener Domänental und nehmt Wissenswertes und Inspiration aus der Natur mit. Informationen und Anmeldung unter www.foerde-vhs.de oder telefonisch unter (0431) 901 52 00.



Nils Oswald unterstützt euch - dank Fachwissen und jahrelanger Erfahrung!

Advertorial

SICHER DANK HMK - HYGIENE MIT KONZEPT

Hygiene bedeutet heute nicht einfach nur Sauberkeit und Reinlichkeit, sie signalisiert Kundinnen und Kunden vor allem auch Sicherheit und Qualität ...

... und Qualität verspricht Erfolg! Es sind dann nämlich oft die Gäste, die entscheiden, ob sie zu euch oder zu euren Mitbewerberinnen und Mitbewerbern gehen. Zukünftig wird es nicht mehr nur alleine um die Qualität des Essens oder den Service gehen, sondern vor allem um das Gefühl der Sicherheit bei dem Aufenthalt in eurem Betrieb. Egal, ob es sich dabei um ein Restaurant, ein Hotel, eine Kindertagesstätte oder ein Ladengeschäft handelt. Zu diesem Gefühl der Sicherheit und der Hygiene gehört auch das hygienische Spülen von Spülgut wie Geschirr und Gläsern nach der DIN SPEC 10534 „Lebensmittelhygiene – Gewerbliches maschinelles Spülen“. Klingt blechern, bedeutet aber vor allem einen hohen Anspruch an die Hygiene.

Hier kommt HmK, Hygiene mit Konzept, ins Spiel. Nils Oswald ist seit 25 Jahren im Hygienemanagement der Gastronomie und Hotellerie tätig. 2010 schloss er sein Studium im Qualitäts- und Projektmanagement erfolgreich ab und hilft nun seinen Kund*innen bei dem richtigen Hygienekonzept. „Mir geht es nicht darum, eine Spülmaschine oder ein Produkt zu verkaufen. Vielmehr kommen Kundinnen und Kunden zu mir, weil sie eine professionelle Lösung suchen. Das kann kein einzelnes Produkt leisten, sondern nur ein Gesamtsystem aus Spülmaschine, Wasseraufbereitung, Spülchemie und passendem Zubehör in Verbindung mit fachlicher Beratung, professioneller Planung und einem erstklassigen Service.“ Wenn ihr also Hilfe benötigt, Fragen habt oder

euch einfach einen kompetenten Partner in dieser besonderen Situation an eurer Seite wünscht, dann meldet euch bei

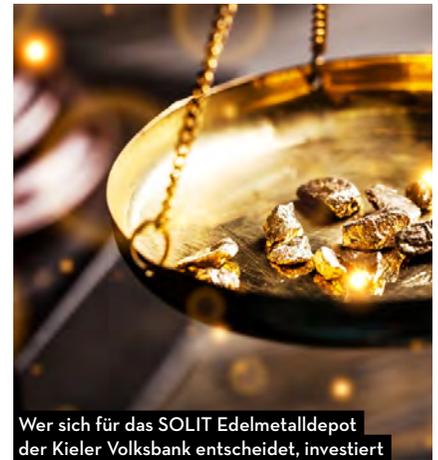


Hygiene mit Konzept
Euer Partner für Hygienekonzepte & -kontrollen
Inh. Nils Oswald
Zeppelinring 67a, Kiel
Tel.: (0176) 22 08 69 67
Mail: info@hygienemitkonzept.de
www.hygienemitkonzept.de

JETZT GELDANLAGE SICHERN

Edelmetalle wie Gold, Silber, Platin und Palladium gelten bei vielen Anleger:innen als Wertspeicher, als Vertrauens- und Krisenwährung – gerade in unsicheren Zeiten. Allen Edelmetallen ist gemein, dass sie in der Natur nur selten vorkommen und daher knapp sind. Als Handelsgüter sind deswegen seit der Antike vor allem Gold und Silber begehrt. Mit dem SOLIT Edelmetalldepot der **Kieler Volksbank** werden die physisch erworbenen Edelmetalle anschließend in versicherten Tresorräumen mit hoher Sicherheitsstufe in

der Schweiz zollfrei gelagert. Die Vorteile im Gegensatz zu einem konventionellen Sparkonto: Sparer:innen partizipieren an Wertzuwächsen der Edelmetalle ohne selbst Lager-schwierigkeiten zu haben und profitieren von attraktiven Großhandelskonditionen. Für in Deutschland steuerpflichtige Privatpersonen gibt es einen steuerfreien Wertzuwachs nach einjähriger Haltedauer der Edelmetalle und die Investition erfolgt auf unbestimmte Zeit. Weitere Informationen unter www.kieler-volksbank.de/edelmetalldepot



Wer sich für das SOLIT Edelmetalldepot der Kieler Volksbank entscheidet, investiert zeitgemäß in Edelmetalle

Foto: artisteer/Stock/Getty Images Plus



GUT GEWAPPNET

Ein harmloser Streit mit dem Nachbarn kann sich schnell in einen endlosen Rechtsstreit verwandeln – mit hohen Anwalts- und Gerichtskosten. Damit ein Rechtsstreit für euch nicht zur Kostenfalle wird, bietet die **ADAC Versicherung AG** einen bedarfsgerechten Rechtsschutz rund um die Lebensbereiche Verkehr, Privat, Beruf und Wohnen an. Einzelpersonen und Familien, Berufstätige und Senioren – der ADAC bietet individuellen Schutz für alle, mit Preisvorteil für ADAC Mitglieder, aber auch abschließbar für Nichtmitglieder. Ihr erhaltet eine optimale Absicherung für Verkehr, Privat, Beruf und Wohnen, die dank des Vier-Bausteine-Prinzips flexibel anpass- und ausbaubar ist. Schaut doch mal in der ADAC Geschäftsstelle und Reisebüro in der Saarbrückenstraße 54 vorbei und lasst euch zu den maßgeschneiderten Tarifen beraten. Das Team dort freut sich auf euren Besuch!

ENDLICH WIEDER DURCHBLICK – TROTZ MASKE

Alle Brillenträgernden werden es kennen: Mit der Maske im Gesicht beschlägt die Brille durch den eigenen Atem. Doch es gibt endlich Rettung! Denn mit dem Antibeschlag-tuch aus Mikrofaser kann euch das nicht mehr passieren. Bis zu 200 Mal anwendbar hält der Effekt bis zu 10 Stunden pro Anwendung. So müsst ihr nur einmal morgens die Brille damit putzen und habt den ganzen Tag keine beschlagene Brille mehr und das für nur 9,95 Euro. Das Mikrofaser-tuch „FOOGY“ ist auf Basis neuester „superhydrophiler Nanotechnologie“ entwickelt und hergestellt. Wo ihr das tolle Wunder-tuch bekommt? Bei **VICO** am Exerzierplatz 32.



Nie mehr beschlagene Brille mit Maske

Gib's bei VICO für nur **9,95 €**

ohne Foogy Tuch

mit Foogy Tuch

VICO Kiel | Exerzierplatz 32 | 24103 Kiel | T: 0431-98262 0 | www.vico-kiel.de

ALLE INFOS UNTER 0431-98262 24

NEU VON FOOGY: Antibeschlag Mikrofaser-tuch

- » hält nach der Anwendung bis zu 10 Stunden
- » Tuch für ca. 200 Anwendungen geeignet
- » für sauberen, beschlagfreien Durchblick
- » antistatisch und extra schonend für Gläser

Hol Dir Dein Mikrofaser-tuch für nur **9,95 €**

© 2020 VICO. Alle Rechte vorbehalten. VICO ist ein eingetragenes Warenzeichen. VICO ist ein eingetragenes Warenzeichen. VICO ist ein eingetragenes Warenzeichen.

ERBRECHT-RECHTSTIPP & AKTUELLES

Erbe kann Pflichtteil nicht bezahlen, was nun? Gegen einen Pflichtteil kann der Erbe fast nichts machen. Im Gesetz steht, dass nahe Familienangehörige jedenfalls eine Mindestbeteiligung am Nachlass des Verstorbenen haben. In der Praxis stoßen beim Pflichtteilsstreit Welten aufeinander. Wenn beispielsweise ein Kind, das Jahrzehnte lang keinen Kontakt zu seinen Eltern hatte, nach dem Tod des Vaters von der hochbetagten Mutter mit Nachdruck seinen Pflichtteil fordert, sind die Fronten von Beginn an verhärtet. Prekär ist das für den Erben, weil der Pflichtteilsberechtigten Erben gleich am Tag des Erbfalls zur Kasse bitten kann. Was tun, wenn

nicht genügend Geld zum Ausgleich des Pflichtteils vorhanden ist, zum Beispiel, wenn im Wesentlichen nur das Familienheim hinterlassen wurde? Wenn der Erbe deshalb zum Verkauf des Familienheims gezwungen wäre, um den Pflichtteil bedienen zu können, kann er beim Nachlassgericht beantragen, dass ihm der Pflichtteil gestundet wird. Das Nachlassgericht kann anordnen, dass der Pflichtteil in Raten oder erst zu einem bestimmten späteren Zeitpunkt zu begleichen ist. Achtung: Meist ordnet das Nachlassgericht außerdem an, dass der Erbe eine Sicherheit für den geschuldeten Pflichtteil zu stellen hat, zum Beispiel in Form einer Bürgschaft.



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

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



Versicherung
weitergedacht –
intelligente Lösungen
für Ihr Zuhause.

Bezirkskommissariat
Sönke Jacobsen e.K.

Güstrower Weg 3, 24119 Kronshagen
Tel. 0431/580040, Fax 0431/580027
kronshagen@provinzial.de

Alle Sicherheit
für uns im Norden.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

INTERNATIONALER FOTOWETTBEWERB FÜR STUDIERENDE

Bereits zum siebten Mal organisieren deutsche Studentenwerke und Crous – „französische Studentenwerke“ – sowie deren Dachverbände gemeinsam den deutsch-französischen Fotowettbewerb, unter ihnen auch das Studentenwerk Schleswig-Holstein. Das Thema lautet diesmal „SOLIDARITÄT“. Mit dem Wettbewerb sollen die deutsch-französische Freundschaft gestärkt, die künstlerische

und internationale Betätigung der Studierenden gefördert sowie die internationalen Aktivitäten der deutschen und französischen Studentenwerke durch ihre Dachverbände unterstützt werden. Das Projekt wird digital ausgerichtet, Studierende aller Fachrichtungen, die an einer deutschen oder französischen Hochschule eingeschrieben sind, können sich bis zum 6. April 2022 über die Internetseite www.concours-wettbewerb.eu anmelden und ihre Fotos direkt hochladen. Voraussichtlich im Mai 2022 wählt eine Jury die Besten aus. Dem ersten Platz winkt ein Preisgeld in Höhe von 1.000 Euro, der zweite ist mit 500 Euro dotiert. Ab Herbst werden die besten Bilder einem breiten Publikum digital sowie in den Räumlichkeiten der beteiligten Studentenwerke und Crous in Form einer Wanderausstellung präsentiert. Gefördert wird das Projekt vom Deutsch-Französischen Jugendwerk.



- 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



Das Team des Talentschuppen ist stets auf der Suche nach dem perfekten Match – für Unternehmen und Kandidat:innen

ÜBER KARRIERETIPPS ZUM TRAUMJOB DANK TALENTSCHUPPEN

Auf der Suche nach eurem neuen Job oder noch unentschlossen? Wir sagen euch, warum ihr mit dem Talentschuppen auf den richtigen Partner setzt.

Der Talentschuppen vermittelt Fach- und Führungskräfte aus und in verschiedene Branchen. Dabei liegt der Fokus vor allem auf IT- und Office-Berufen. Das bedeutet, dass ihr hier aus einem großen Pool euren neuen Traumjob finden könnt: Denn von Kaufleuten für Spedition oder Marketing über Personaler:innen, Controllern:innen, Projektleiter:innen oder Vertriebler:innen, bis hin zu Bauleiter:innen, technischen Leiter:innen oder Immobilienkaufleuten ist alles gefragt, ebenso natürlich sämtliche Jobs der IT-Sparte. Auch wenn ihr euch nicht sofort in diesen Jobs wiedererkennt, lohnt sich der Weg über den Talentschuppen. Denn dank des großen regionalen Netzwerks haben die Profis vom Talentschuppen immer genau im Blick, wer was wann sucht – oftmals noch vor den offiziellen Ausschreibungen! Dabei wissen sie genau, wie die Unternehmen ticken und können mit ihrem guten Gespür für Talente passende Bewerber:innen mit den richtigen Firmen zusammen bringen. Aufgrund des Blicks fürs große Ganze, den das geschulte Team vom Talentschuppen besitzt, kann es durchaus vorkommen, dass ihr euch auf einen bestimmten Job bewerben möchtet ... und nach einem beratenden Gespräch eröffnen sich dann plötzlich noch viele weitere Möglichkeiten. Apropos Gespräch: Hier werden auch alle wichtigen Dinge geklärt, wie zum Beispiel die Gehaltsfrage. Damit ihr keine Angst mehr vor dem Satz „Schicken Sie uns Ihre Gehaltsvorstellung“ haben müsst. Mit einer Bewerbung habt ihr so die Möglichkeit, an mehrere Stellen zu gelangen. Neugierig? Dann klickt euch zu den Ausschreibungen unter www.talentschuppen.de/aktuelle-jobs oder meldet euch per Mail.



Die Erklärung, was der Talentschuppen genau macht und wichtige Tipps gibt's hier ...



Talentschuppen GmbH,
An der Halle 400 Nr. 1, Kiel,
Tel.: (0431) 90 89 10 10,
www.talentschuppen-personal.de,
kiel@talentschuppen-personal.de

DANKE, TEAM TRASER!

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| Adalbert Kaplon | Kelvin Rathjens |
| Alena Schwarz | Kevin Kanthack |
| Alexander Ubben | Klaas Krützfeldt |
| Anja Voß | Lasse Voß |
| Arne Clasen | Leon Knollmeyer |
| Barne Bellin | Leona Lorenz |
| Basel Ghleri | Levin Hansen |
| Bennet Spielmanns | Linus Kriwat |
| Bjarne Kühl | Lisa-Marie Görrissen |
| Björn Buss | Lothar Strobusch-Goebel |
| Björn Zahnw | Luca Blunck |
| Boris Schütt | Malte Himstedt |
| Christian Bötieführ | Malte Stolley |
| Christina Schmiddem | Marco Eymer |
| Christoph Kumnick | Marcus Riesler |
| Clemens Liedke | Max Bretschneider |
| Cristoph Petersen | Melanie Bald |
| Daniel Krabbenhöft | Michael Wagner |
| Dirk Riecken | Michel Hellfaier |
| Dirk Köster | Michel Petersen |
| Dominic Baustian | Milan Tepić |
| Dragana Obradovic | Milos Petrovic |
| Enes Tosyali | Moritz Knop |
| Erik Fedders | Murad Rasojan |
| Erik Albrodt | Nemanja Kutlešić |
| Eyk Jacobsen | Nils Peters |
| Fabian Römer | Nils Goldenstein |
| Frederik Böttcher | Norbert Kleinekarhoff |
| Gerrit Sötje | Oliver Schmitz |
| Harun Erdogan | Patrick Klare |
| Henrik Huß | Philipp Wegner |
| Hilke Wilts | Roseanne Alcaide-Klein |
| Holger Günther | Sandro Galés Volquardsen |
| Jan Stöhring | Sarah Dethardt |
| Jan Möllenbrink | Stefan Šošić |
| Jasper Graf | Thomas Franzen |
| Johannes Krützfeldt | Tim Dietrich |
| Jonas Faber | Torben Eggerstorf |
| Jonas Werner | Torge Maschmann |
| Julian Strothmann | Vladimir Veljovic |
| Julian Groß | Willemjan Barzilay |
| Karsten Bünger | Wynton Dose |

AUF EIN TOLLES, NEUES JAHR 2022!

Hauke Lamb & Torben Weber



#traserrockt #friedrichsort
#plietschesoftware

traser-software.de





Harun Erdogan ist nun Junior-Berater bei TRASER

BEI TRASER SOFTWARE

ERFOLGREICHES TRAINEE-PROGRAMM

Mit dem Studium in der Tasche warten zahlreiche Möglichkeiten auf junge, talentierte Nachwuchskräfte. Der Kieler Harun Erdogan hat sich für ein Trainee-Programm als Berater für ERP-Systeme bei TRASER Software entschieden und das sechsmonatige Nachwuchsprogramm abgeschlossen.

KIELerleben: Harun, war für dich eigentlich klar, dass du in Kiel studieren und arbeiten möchtest?

Harun Erdogan: Ich habe keine Sekunde darüber nachgedacht, woanders hinzugehen. Ich bin hier geboren und aufgewachsen. Für mich ist Kiel die perfekte Mischung: Ich bin in der Stadt, aber es ist auch ländlich und einfach schön, am Wasser zu wohnen! Also habe ich geschaut, welche Studiengänge für mich in Frage kommen und wurde an der Fachhochschule fündig.

Du hast dich für „Internationales Vertriebs- und Einkaufsingenieurwesen“ entschieden.

Ja, mich hat der Mix aus Wirtschaftsingenieurwesen und Maschinenbau mit dem Praxisanteil gereizt. Das war eine gute Entscheidung. Als ich in meinem Industriepraktikum dann die Planung und Umstellung auf

ein ERP-System begleiten durfte, habe ich das Berufsbild IT-Consulting hautnah erlebt. Die Kombination aus Prozessberatung und Kundenkontakt hat mir gefallen. Meine Bachelor-Arbeit handelte daraufhin von der Einführung und Planung eines Barcode-Systems zur Optimierung von Lagerprozessen.

Und die anschließende Jobsuche?

Den Rahmen hatte ich für mich abgesteckt. Ich wollte in die IT-Beratung und zwar hier in Kiel. Dann kam TRASER Software ins Spiel. Hier wurde das Trainee-Programm gerade neu ins Leben gerufen und das Format war für mich durchweg attraktiv.

Wie lief das Trainee-Programm ab?

Mit insgesamt sieben Berufseinsteiger:innen haben wir eine Art Turbo-Ausbildungsprogramm für Software-Entwicklung und -Beratung durchlaufen: interne und externe Schulungen, Rotation durch alle Unternehmensbereiche, Microsoft-Zertifikate, Exkursionen und ein Praktikum bzw. Hackathon. Für die künftigen Berater:innen, also auch für mich, ging es zu Kund:innen in den Landmaschinenhandel. In der Werkstatt durften wir mit-schrauben und vor allem erleben, wie unsere Kund:innen arbeiten und wie unsere Software Prozesse abbildet und den Handel optimiert.

Das klingt intensiv...

...und ist wahnsinnig effektiv. Das hat sich vor allem bei den wöchentlichen Team-Meetings gezeigt. Tatsächlich konnte ich beobachten,

wie es für mich von Woche zu Woche vorwärts geht – das bestätigt und motiviert enorm. Klar sind wir gefordert worden, aber genauso gefördert und unterstützt durch das Team und unsere Mentor:innen. Ich habe mich nie wie der Neue oder der Anfänger gefühlt und hatte entsprechend auch keine Scheu, Fragen zu stellen.

Wie ist es für dich, jetzt voll und ganz im Berufsleben zu stehen?

Ja, es läuft und ich bin zufrieden! Das Trainee-Programm hat mich dafür fit gemacht. Jetzt brauche ich noch mehr Erfahrungen im Tagesgeschäft. Das Lernen und Wachsen geht also weiter!

Vor allem aber gehe ich mit Spaß zur Arbeit – und das ist es doch, worum es geht! Es ist kein Tag dazwischen an dem ich ungerne zur Arbeit gehe. Mein erster Arbeitgeber ist für mich ein Glücksgriff! Okay, als Berufsanfänger fehlt mir der Vergleich. Aber aus Gesprächen mit Freunden weiß ich: Hier sind wir einige Meilen voraus im Vergleich zu anderen Branchen oder Arbeitgebern. Hier wird viel Wert gelegt auf interne Abstimmung. Das Arbeitsklima ist herzlich. Mir gefällt hier nicht nur das Berufliche, sondern auch das Menschliche, ich bin gerne hier!

Durchstarten als Software-Berater:in oder -Entwickler:in?

Das nächste Trainee-Programm beginnt im März 2022! Jetzt bewerben unter www.traser-software.de/jobs



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

GESUCHT HERZENS MENSCH

WIR BIETEN DIR:

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

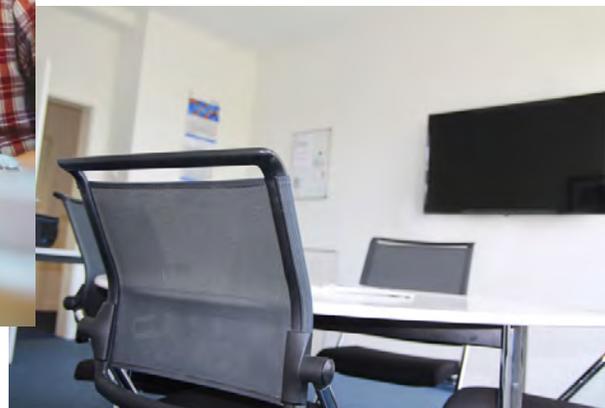
BEWIRB DICH JETZT UND STARTE DEINE KARRIERE IN **KIEL** ALS

PFLEGEFACHKRAFT (w/m/d)

PFLEGEHILFSKRAFT (w/m/d)

in Voll- und Teilzeit





NEUES JAHR, NEUE IDEEN GUTER VORSATZ? SPRACHEN LERNEN

*Diäten halten ist schwer, mehr Sport machen auch.
Die gängigen guten Vorsätze werfen wir oft nach kurzer Zeit
über den Haufen. Wie wäre es denn mal mit etwas anderem:
Eine neue Sprache lernen zum Beispiel?*

FLIESSEND SPRACHEN LERNEN

Vom Erlernen einer neuen Sprache habt ihr viel mehr, als vom emsigen Kalorien zählen. Es macht nicht nur mehr Spaß, auch Erfolge sind viel schneller zu vermerken. Schon in den ersten Stunden werdet ihr die ersten Wörter und Sätze erlernen. Dabei ist es ganz gleich, auf welche Sprache ihr Lust habt: **inlingua Kiel** bietet von Englisch über Spanisch bis hin zu Chinesisch so gut wie alle Sprachen an. Dabei könnt ihr zwischen intensivem Einzeltraining und kommunikativen Kleingruppenkursen wählen und ihr sprecht auch über landestypische Bräuche und Traditionen. Für den nächsten Urlaub, sofern er denn kommt, seid ihr dann bestens vorbereitet.

VOR ORT ODER DIGITAL

Sollte es erneut zu einer Art Lockdown kommen, ist man bei inlingua Kiel bestens vorbereitet. Im vergangenen Jahr wurden die Räumlichkeiten komplett digitalisiert. Das bedeutet, dass nun jede:r Trainer:in einen Smart TV und ein iPad hat, mit denen sie arbeiten können. Mitgebrachte Hausaufgaben der Teilnehmenden können so zum Beispiel ab fotografiert und direkt auf den Smart TV projiziert werden. Auch crossmediales Sprachtraining ist damit einfach umsetzbar. Dank Videos, Bildern, Präsentationen, PDFs und Spielen macht Lernen so gleich noch mehr Spaß. Durch die digitalen Möglichkeiten ist hybrides Sprachtraining nun fester Bestandteil. Ist ein:e Teilnehmer:in

mal verhindert, kann er oder sie ganz einfach per Zoom-Meeting zum Kurs vor Ort zugeschaltet werden. So verpasst ihr keine Stunde mehr und bekommt via Bildschirm alles mit, was sich auch vor Ort im Raum abspielt. Sprachtraining macht so dank modernster Methoden noch mehr Spaß und ist unkomplizierter als je zuvor. Wir finden: So muss Sprachenlernen 2.0 sein!

Alle weiterführenden Infos zu den Kursen und Anmeldungen findet ihr online unter www.inlingua-kiel.de oder ihr ruft an unter Tel.: (0431) 98 13 80.

MIT E-SCOOTERN SICHER DURCH KIEL

Seit der Wiedereröffnung von Gastronomie, Bars und Diskotheken verzeichnet die Kieler Polizei einen signifikanten Anstieg an Verkehrsunfällen unter Beteiligung von E-Scootern, insbesondere Fahrten unter Alkoholeinfluss. Allein an einem einzigen Kontrolltag Ende Oktober mussten 14 betrunkene E-Scooter-Fahrer:innen aus dem Verkehr gezogen werden.



ALKOHOLISIERT AUF DEM E-SCOOTER?

Nach einem Treffen mit Freund:innen alkoholisiert mit dem E-Scooter weiterzuziehen, ist nicht nur lebensgefährlich, sondern kann auch den Führerschein kosten. Denn der E-Scooter ist ein Kraftfahrzeug und damit gelten dieselben Promillegrenzen wie beim Autofahren. Wer mit über 0,5 Promille fährt, begeht eine Ordnungswidrigkeit, die in der Regel 500 Euro Geldbuße, einen Monat Fahrverbot und 2 Punkte im Fahreignungsregister nach sich zieht. Ab 1,1 Promille liegt sogar eine Straftat vor. Bei alkoholbedingten Ausfallerscheinungen kann bereits ab 0,3 Promille eine Straftat vorliegen. Für Fahrzeugführer:innen in der Probezeit bzw. unter 21 Jahren gilt auch auf dem E-Scooter ein absolutes Alkoholverbot. Betäubungsmittel sind natürlich ebenfalls tabu!

Foto: ViewApart / iStock / Getty Images Plus

E-SCOOTER IM BLICK

Sie sind aus dem Stadtbild Kiels nicht mehr wegzudenken: E-Scooter. Tausende dieser Elektro-Roller sind inzwischen täglich auf unseren Straßen unterwegs. Daher möchte die Polizeidirektion Kiel zusammen mit der KIELerleben-Redaktion einen Überblick über die geltende Rechtslage und aktuelle Situation auf den Straßen geben.

LAUT ELEKTROKLEINSTFAHRZEUGE-VERORDNUNG (EKF-V) GELTEN FOLGENDE VERHALTENSREGELN•

- Wer einen E-Scooter fährt, muss Radverkehrsanlagen, d. h. Radwege, Schutzstreifen und Radfahrstreifen nutzen. Wo diese fehlen, ist die Fahrbahn zu benutzen. Gehwege sind tabu!
- Das Mindestalter beträgt 14 Jahre; eine Fahrerlaubnis ist nicht nötig.
- Die Mitnahme einer weiteren Person oder Anbringung eines Anhängers ist untersagt.
- Die Nutzung von Mobiltelefonen ohne Freisprecheinrichtung ist während der Fahrt verboten.
- Beim Abbiegen Blinker setzen oder Handzeichen geben.
- Freihändig fahren, an fahrende Fahrzeuge anhängen und nebeneinander fahren sind verboten.
- E-Scooter brauchen eine Versicherungsplakette. Das Fahren ohne gültigen Versicherungsschutz ist eine Straftat!

Bei Nichtbeachtung drohen Bußgelder zwischen 10 und 80 Euro.

Herzlich Willkommen
bei inlingua Kiel

Die neuen
Sprachkurse
starten jetzt!

JETZT FÜR
ONLINE
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

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Qualität statt Quantität ist der neue Fokus in Sachen Wohntrends. Gedeckte Farben, Naturmaterialien und zeitlose, langlebige Designs stehen jetzt im Mittelpunkt. Wir zeigen euch, wie das gelingt.



FISCHER'S LAGERHAUS NEUES JAHR, NEUES WOHNGLÜCK

Wohntrends und außergewöhnliche Accessoires – wer zum Auftakt ins neue Jahr Lust auf Veränderung hat, sollte fischer's lagerhaus einen Besuch abstatten. Es warten neue Container auf euch, prall gefüllt mit hübschen Dingen ...

BUNTE WOHNWELT

Inzwischen ist das Prinzip der regelmäßig ankommenden Ware aus aller Herren Länder in Kiel bekannt – und beliebt! Denn wo sonst findet ihr eine so große Auswahl an individuellen, besonderen und einzigartigen Möbelstücken und Accessoires? Im Januar



stehen sowohl eine Lieferung aus Indien, als auch Thailand und China im Kalender. Dann verlieben wir uns in Möbel mit antiken Schnitzereien, fein verzierte Sitzkissen, zartes Geschirr oder ausgefallene Hängelaternen aus Metall, die einen Hauch Orient in eure vier Wände zaubern.

NOCH MEHR GOODIES

Doch fischer's lagerhaus in Schwentinental bietet nicht nur eine große Auswahl an spannenden Dekoartikeln und Möbeln, sondern erleichtert euch auch den Einzugs derselben in euer Zuhause. Dank des Lieferservices könnt ihr entspannt shoppen und euch im Anschluss die Möbel nach Hause bringen lassen – fragt einfach direkt vor Ort nach. Und wusstet ihr, dass es auch die fischer's Möbelauktion gibt? Da die Verkaufsflächen begrenzt sind, muss immer mal wieder Platz für neue Möbelstücke geschaffen werden. Im wöchentlichen Wechsel



könnt ihr daher unter www.fischers-lagerhaus.de/auktionen/kiel-schwentinental zwischen acht und zwölf Möbeleinzelstücke einsehen, die versteigert werden. Jede Woche fällt dabei der Preis der angebotenen Möbelstücke. Schaut mal vorbei!

Lieferungen im Januar:

Indien am 8. Januar

Thailand & China am 22. Januar

fischer's
LAGERHAUS
HANDGEFERTIGTE WAREN & AUSGEFALLENE WOHNKULTUR

Ankündigungen im Januar:
Indien ab 8. Januar 2022 und
Thailand & China
ab 22. Januar 2022



fischer's lagerhaus
Mergenthalerstraße 22
24223 Schwentinental

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. bis Sa.: 10.00 – 19.00 Uhr
www.fischers-lagerhaus.de

CHINA • INDONESIEN • THAILAND • INDIEN
MAROKKO • VIETNAM • NEPAL • TÜRKEI

SÜSS, ABER OHO

Waschbären in der Nachbarschaft gehören eher zu den unbetenen Gästen. Doch warum eigentlich und was kann man tun, wenn das kleine Tierchen schon eingezogen ist?

Ausgeräumte Mülltonnen, zerstörte Dämmung im Dach, Chaos im Garten – wer schon mal einen Waschbären zu Gast hatte, weiß, wie nervig diese kleinen Nachbarn sein können. Auf der Suche nach Futter haben sie die Umgebung des Menschen als besonders ergiebig kennengelernt und breiten sich immer weiter aus. Laut einer Auswertung des Deutschen Jagdverbands im Jahre 2020 kommt der Waschbär inzwischen in 57 Prozent der deutschen Jagdreviere vor, 2006 war es noch die Hälfte. Dabei gehört er eigentlich gar nicht in unsere heimische Natur. Waschbären stammen ursprünglich aus Nordamerika, wurden aber bereits nach dem Ersten Weltkrieg in Deutschland für die Pelzherstellung gezüchtet und entkamen häufig in die Freiheit. In Schleswig-Holstein steigt die Population vergleichsweise langsam an, erst in den letzten 20 Jahren kam es hierzulande vermehrt zu Problemen mit Waschbären.



Laut NABU Schleswig-Holstein wurde 1956 der erste Waschbär in Preetz beobachtet

EINE GEFAHR FÜR HEIMISCHE TIERE?

Der allesfressende Waschbär richtet aber nicht nur in der Nähe der Menschen Schäden an, sondern gilt laut der Expert:innen in der Natur als Fressfeind, unter anderem für Vögel und deren Eier, Kleinsäuger, Reptilien und Fische. Dem Fuchs und anderen heimischen Raubtieren gegenüber stellt er eine Konkurrenz dar. 2016 wurde er wegen seines negativen Einflusses auf die Artenvielfalt auf die Liste der invasiven gebietsfremden Arten aufgenommen. „Als Jäger sind wir vom Ministerium damit beauftragt, diese Tiere der Natur zu entnehmen“, erklärt Wulf-Heiner Kummetz, Landesobmann für Öffentlichkeitsarbeit beim Landesverband Schleswig-Holstein. Naturschützer:innen sind anderer Meinung und sehen den Waschbären inzwischen als heimische Tierart, die sich gut in die Natur integriert hätte. Ingo Ludwichowski, Pressesprecher beim NABU Schleswig-Holstein, weist darauf hin, dass auch der NABU keine Neozoen begrüße, es bislang jedoch zu wenig Untersuchungen zu den Auswirkungen auf die Artenvielfalt durch Waschbären gäbe, um eine Bejagung zu rechtfertigen.

WASCHBÄR ZU GAST - WAS NUN?

Hat sich nun tatsächlich ein Waschbär oder eine ganze Waschbärenfamilie im eigenen Zuhause einquartiert, sollte man sich nicht von dem süßen Äußeren beeindrucken lassen. Generell gilt es, den Tieren die Umgebung möglichst schon vorab unbequem zu machen sowie eventuelle Futterquellen und Unterschlüpfe zu beseitigen. Wulf-Heiner Kummetz rät außerdem, sich von den Waschbären fernzuhalten: „Auch wenn sie putzig aussehen, sind die kleinen Tiere nicht ungefährlich. Fühlen sie sich in die Enge gedrängt, können sie sehr aggressiv werden und auch Menschen schwere Verletzungen zufügen.“ Zugänge zu den Verstecken zu versperren, ist nur bedingt eine Lösung und sollte gut überlegt sein. „Die Tiere sind sehr klug. Wenn sie ausgesperrt wurden, suchen sie sich meist Alternativen und können ganz bequem Dachpfannen anheben“, erklärt Kummetz. Ist der Waschbär jedoch gerade zu Hause, kämpft er im Anschluss womöglich ums Überleben und richtet noch mehr Schaden an. Stattdessen empfiehlt Kummetz, sich an die Kreisjägerschaft vor Ort zu wenden, die eine Ansprechperson vermitteln kann oder eigene Expert:innen für solche Fälle hat. Die Waschbären werden dann per Falle gefangen.



Der Waschbär gehört zu den Neozoen, also einer eingeführten, eingeschleppten oder eingewanderten Tierart

brühl



MOULE – THE ORIGINAL SINCE 2003

Das Original-Design moule von Roland Meyer-Brühl überzeugt schon seit 2003 mit innovativen Verwandlungsfunktionen, einer legeren und modernen Ausstrahlung, Spitzenqualität sowie luxuriösem und wandelbarem Komfort. Großzügig dimensioniert dank moule-medium oder mit kompaktem Maß bei moule-small, gibt es für alle das passende Modell. Zum Entspannen gibt es zusätzlich nach vorne schwenkbare Sitze und stufenlos absenkbare Arm- und Rückenlehnen, die vielfältige Entspannungspositionen ermöglichen – bis hin zum bequemen Liegen. Schaut jetzt bei **HMC Möbel** vorbei und überzeugt euch selbst vom Design!

Schlafsofas...



in allen Größen & Preislagen
von Gästebett bis Dauerschläfer



„Ostseepark Schwentinental“
Dieselstraße 3
24223 Schwentinental
Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de

HMC
MÖBEL COMPANY



Neben der Farbwirkung kommt es vielen auf die Inhaltsstoffe an

AUS VIER WÄNDEN EIN ZUHAUSE MACHEN

Erst die Einrichtung im persönlichen Stil macht aus vier Wänden ein Zuhause. Neben Möbeln, Heimtextilien und Wohnaccessoires tragen dazu die Farben im Raum bei. Statt weißer Wände ist heute kreativer Mut angesagt. Jeder Farbton von einem warmen Rot über sonnige Gelbtöne bis zu natürlichen Braun- und Grünabstufungen sorgt dabei für eine ganz eigene Wirkung. An die Stelle des Einheitslooks mit weißen Wänden treten heute mehr Vielfalt und der Mut zum kreativen Kombinieren. Facettenreiche Wandfarben können die Einrichtung besser in Szene setzen und zugleich einen eigenen Stil zeigen. Während Rot für Wärme und Behaglichkeit steht, schaffen Grün und Braun ein naturbezogenes Ambiente. Zudem lassen sie sich jeweils noch in unterschiedlichen Facetten von zart bis kräftig darstellen.

Foto: AleksandarNakic/E+/Getty Images



BINKO & HOFMANN IMMOBILIEN

Zu manchen Orten fühlen wir uns einfach hingezogen.
Menschen zu helfen, diesen Ort zu finden,
ist unsere Leidenschaft.

www.binkohofmann.de



Rechtsanwalt
Sönke Bergemann
Geschäftsführer
Haus & Grund in Kiel

Advertorial

INFOKALENDER 2022

Mit den Infoveranstaltungen, Seminaren und Sonderberatungen hat Haus & Grund Kiel ein attraktives Programm zusammengestellt, das privaten Eigentümerinnen und Eigentümern hilft, die rechtlichen Herausforderungen weiterhin erfolgreich zu meistern. Sie erfahren auf den Punkt, kompakt und übersichtlich Neues zu wichtigen Haus & Grund-Themen. Machen Sie sich selbst ein Bild davon. Auf der Homepage von Haus & Grund Kiel (www.haus-und-grund-kiel.de) finden Sie alle Termine und Informationen. Haus & Grund Kiel steht im Dialog mit der Politik, der Verwaltung und anderen Interessenverbänden, um deutlich zu machen, dass es eine vernünftige Wohnungspolitik und eine Energiewende nur mit den privaten Haus-, Wohnungs- und Grundeigentümern geben kann. Wer die Stimme der privaten Eigentümer stärken möchte, sollte jetzt Mitglied beim Eigentümerverein Haus & Grund werden. Die rund 11.000 Mitglieder geben Haus & Grund ein starkes Mandat und mit jedem Mitglied wächst die Meinungsmacht. Mitglied werden ist ganz einfach: entweder direkt auf der Geschäftsstelle im Sophienblatt 3 oder online auf der Homepage.

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

FINANZIEREN LEICHT GEMACHT

Die Bauzinsen bleiben voraussichtlich niedrig und wer das eigene Haus oder eine Wohnung finanzieren möchte, kann mit günstigen Konditionen rechnen.

„2021 war wieder sehr speziell“, sind sich Sandra Trennt, Holger Paasch und Oliver Arp einig. Aber sie sind auch dankbar – denn sie konnten und können auch während der angespannten Monate für ihre Kunden da sein und jeden individuell beraten. Entweder vor Ort in der Holstenstraße 14-16 – selbstverständlich unter Einhaltung aller Hygiene-Maßnahmen – oder per Video.

Mit Blick nach vorne sind die drei Spezialisten optimistisch. Denn nicht nur Immobilienkäufer und Bauherren profitieren von niedrigen Zinsen, sondern laut Sandra Trennt auch Anschlussfinanzierer: „Wenn das aktuelle Darlehen demnächst ausläuft oder schon vor 10 Jahren ausgezahlt wurde, kann man es jetzt hervorragend umschulden und damit die Monatsrate zum Teil deutlich senken. Wie bei der Erstfinanzierung lohnt sich auch hier der große Bankenvergleich – ein Service, den Dr. Klein kostenfrei und unverbindlich anbietet.“ Das Team von **Immobilienfinanzierer Dr. Klein in Kiel** bedankt sich bei seinen Kunden für das Vertrauen in 2021 und wünscht allen Lesern und Leserinnen ein gesundes neues Jahr. Dr. Klein in Kiel: Das sind Sandra Trennt, Holger Paasch und Oliver Arp in der Holstenstr. 14-16. Weitere Informationen unter Tel.: (0431) 64 08 28 20 und www.drklein.de.

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





SICHER IN DER EINBRUCHSZEIT

Ein Einbruch in die eigenen vier Wände ist für viele Menschen ein großer Schock. Die Verletzung der Privatsphäre und das verlorene Sicherheitsgefühl sind für die Betroffenen meist schlimmer als der rein materielle Schaden. Eine Möglichkeit, das eigene Heim vor Einbrüchen zu schützen, sind die Rollläden von ROMA. Diese sind wie ein Bodyguard vor jedem Fenster und sorgen für mehr Schutz vor Einbrechern. Das optionale ROMA Sicherheitspaket mit verstärkten Endleisten verdeckt, geschraubten Führungsschienen und Hochschiebesicherung lässt Sie noch beruhigter schlafen. Die **Firma Güth** in der Hamburger Landstraße 101 in Molfsee ist der richtige Ansprechpartner, wenn es um die Themen Sicherheit und Prävention des Eigenheims geht. Weitere Informationen unter Tel.: (0431) 65 06 00 und www.gueth-molfsee.de.

ROMA Rollläden
Für Schutz, Komfort
und Behaglichkeit

roma
ROLLLÄDEN
RAFFSTOREN
TEXTILSCREENS





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

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

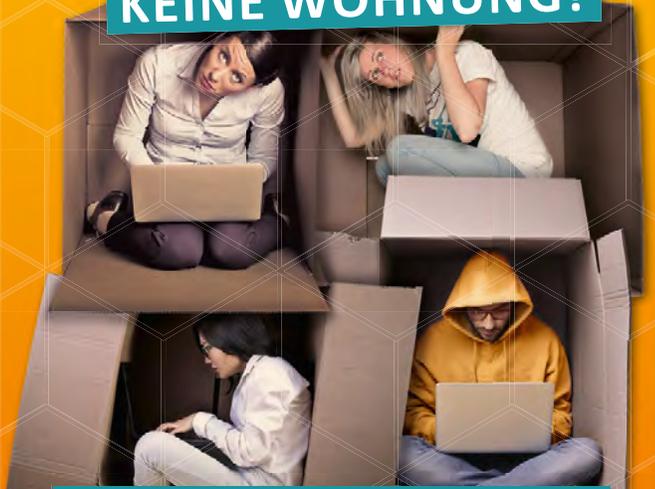
Wohnen beginnt vor dem Fenster. www.roma.de



WOHNTRENDS 2022

Lust, in den eigenen vier Wänden etwas zu verändern? Verstehen wir! Deswegen haben wir euch die aktuellsten und schönsten Wohntrends fürs neue Jahr herausgesucht. Vor allem auf Natürlichkeit legen wir jetzt viel Wert. Materialien wie Holz, Stein oder auch Beton schaffen eine ruhige Grundstimmung und lassen sich lange zeitlos immer neu gestalten. Vor allem helle Holzarten mögen wir jetzt sehr! Dazu passen toll leise und sanfte Farben wie Beige, Karamell oder auch Pistaziengrün. Wer einen Hingucker wünscht, kann sich nach Kommoden oder Sideboards mit dem beliebten Wiener Geflecht umsehen. Das ist wunderschön anzusehen und ein zeitloser Klassiker!

**DU WILLST STUDIEREN,
FINDEST ABER
KEINE WOHNUNG?**



Deshalb ist die Politik gefragt. Unterstütze unsere Aktion und gib uns deine Stimme für bezahlbaren Wohnraum.

www.mein-studentenwohnheim.de



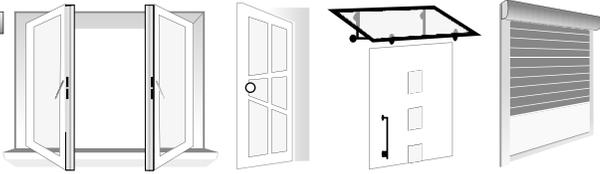
**FAIR WOHNEN.
STARK STUDIEREN.**
DIE STUDENTEN- UND STUDIERENDENWERKE



STUDENTENWERKSH
Wir sind dein Rückendeckel

WISSER GmbH

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



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

Wisser GmbH
Hollerstraße 105
24782 Büdelsdorf

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

www.wisser-buedelsdorf.de

WOHNEN & WOHLFÜHLEN



NEUE AKZENTE DURCH FLIESEN UND NATURSTEINE

In der neu gestalteten Fliesen-, Naturstein- und Marmorausstellung präsentiert **Rabe Fliesen & Marmor** in der Deliusstraße 11 in Kiel die aktuellen Trends und Innovationen auf dem Markt. Die Kundschaft erlebt neue Fliesen und Natursteine, Marmor und Spezialfliesen aus aller Welt, einschließlich eines großen Sortiments an Reinigungs- und Pflegemitteln. Ein besonderes Highlight sind die neuen Fliesenprogramme aus Spanien und Italien, die mit ihrem mediterranen Charakter begeistern. Durch digitale Präsentationstechnik können die Produkte der Ausstellung individuell kombiniert werden und sind als digitale Raumansicht zu sehen. Kund:innen erhalten einen realistischen Eindruck der Gestaltungswünsche. Das Team mit über 45 geschulten Mitarbeitenden sorgt für die fachgerechte Verlegung mit Qualität, Sauberkeit, Zuverlässigkeit und viel Erfahrung! Mehr Infos unter Tel.: (0431) 66 38 00 und www.rabe-kiel.de.

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

**Unsere
Immobilie?**

**Dafür haben
wir jemanden!**



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

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


Haus & Grund[®]
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.

ZWEITE CHANCE FÜR MÖBEL

Vorsatz für das neue Jahr? Öfter kreativ sein! Das ist gar nicht so schwer, denn alte Möbel, die auf einen neuen Arbeitseinsatz warten, gibt es genügend. In den Kleinanzeigen, auf Trödelmärkten und vielleicht auch auf dem eigenen Dachboden wird man meist fündig. In Kiel lohnt sich auch ein Blick in die Straßen, wenn der Sperrmülltermin bevorsteht. Und dann heißt es: Ran an die Schleifmaschine, Pinsel und Farbtöpfe. Aus pfui, mach hui! In ihrem Buch „Aufgemöbelt“ gibt Esther Ollick, gelernte Raumausstatterin und Möbelaktivistin, bekannt aus „Bares für Rares“, Tipps und Inspirationen für die Reparatur und Aufbereitung von Möbeln. Auch Materialkunde und Schritt-für-Schritt-Anleitungen sind dabei. Mit Esther Ollicks Hilfe erhalten

ausgerangierte Möbelstücke eine zweite Chance. Somit starten Bastler:innen nicht nur kreativer ins neue Jahr, sondern gleichzeitig ressourcenschonender. Viel Spaß!



**Esther Ollick:
Aufgemöbelt!
Vom Flohmarktfund
zum Statement-Piece,
frechverlag, 20 Euro**

NOCH MEHR AUSWAHL BEI MÖBEL JANZ ALLES JANZ NEU NACH UMBAU

Nach einem Wasserschaden wurde in den vergangenen Wochen fleißig die komplette vierte Etage bei Möbel Janz umgebaut. Das Ergebnis kann sich sehen lassen.



Nun findet ihr hier auf rund 2.500 Quadratmetern eine noch schönere und größere Auswahl an hochwertigen (Boxspring-)Betten, passenden Matratzen in vielen Härtegraden, Bettrahmen sowie komplette Schlafzimmer inklusive Kleiderschränke. Eben alles, was die ganze Familie für einen guten und erholsamen Schlaf braucht. Oma und Opa finden hier ihr perfektes Schlafzimmer und individuelle Schlafsofas für Übernachtungsgäste könnt ihr hier ebenfalls entdecken. Die gewohnt hohe Qualität wurde natürlich beibehalten und so könnt ihr euch sicher sein, dass alles, was ihr bei **Möbel Janz** kauft, bewusst und mit viel Geschmack und Komfortanspruch ausgesucht wurde. Die offizielle Eröffnung ist am 7. Januar. Wer zuvor einen Einblick in das Angebot erhaschen möchte, der kann sich online unter www.moebel-janz.de den aktuellen Prospekt ansehen.



Große Neu-Eröffnung

des Schlaf- & Matratzenstudios

Ab Freitag, den 7. Januar

Große Auswahl auf einer kompletten Etage:

- ✓ Schlafzimmer
- ✓ Betten
- ✓ Kleiderschränke
- ✓ Schlafsofas
- ✓ Matratzen
- ✓ Lattenroste/Rahmen

auf über
2500m²

SCHÖNER
WOHNEN
NEU
EXKLUSIV BEI
MÖBEL JANZ



0%
FINANZIERUNG
MÖGLICH²

AUF ALLE
NEU-BESTELLUNGEN
**20%
RABATT**
ZUR GROSSEN
ERÖFFNUNG!

LIEFERUNG
& MONTAGE
INKLUSIVE

+ ENTSORGUNG
IHRER ALTEN
MÖBEL

inter
living

M Ö B E L
JANZ

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

Folgen Sie uns: [f](#) [p](#) [v](#) [i](#)

Für ein neues Lebensgefühl

www.moebel-janz.de



AUSGEZEICHNET
von unseren Kunden!

Zum 4. Mal in Folge
mit Bestnote
bewertet!

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

Das trägt Kiel

Das neue Jahr beschert uns nicht nur neue Vorsätze, Vorhaben und Energie – sondern auch eine neue Reihe „Das trägt Kiel“. Die 23-jährige Gymnastik- und Tanzlehrerin Marie mag es gerne sportlich-schick. „Gerade in der Winterzeit gehören für mich zwei Dinge zusammen: ein leckeres Heißgetränk und ein richtig gemütlicher Pulli. Na gut, und weil wir in Kiel sind, hin und wieder ein Regenschirm!“ Bei nass-grauem Wetter bringt Marie daher gerne einen hübschen Farbtupfer in ihren Alltag. Damit ist gute Laune garantiert!

Marie, 23 Jahre



In der Musik- und Kongresshalle Lübeck präsentiert die Hochzeitsmesse Herz an Herz die neuesten und schönsten Trends 2022

DIE MESSE MIT HERZ

Neueste Trends, Ausgefallenes, jede Menge Anregungen und inspirierende Modenschauen bietet die Hochzeitsmesse „Herz an Herz“ am 8. und 9. Januar in der Musik- und Kongresshalle (MuK) Lübeck. Sie ist eine der größten und schönsten Messen ihrer Art im Norden. Die beliebte Messe „Herz an Herz“ verwandelt bereits zum 24. Mal die festlich beleuchtete Musik- und Kongresshalle (MuK) Lübeck in eine wunderschöne Welt für Verliebte, die hier mit der umfangreichen Planung ihrer Trau- hochzeit oder sonstiger Feiern beginnen können. Alle Paare in Hochzeitsstimmung

können sich jetzt schon den 8. und 9. Januar 2022 merken, dann wird es im Foyer der MuK wieder jede Menge Anregungen, die neuesten Trends und Modenschauen zum Thema Heiraten geben. Aber auch wer ein anderes großes Fest plant, wird vielfältige Inspirationen finden. Über 100 Aussteller:innen aus mehr als 30 hochzeitsnahen Branchen präsentieren einmal mehr Norddeutschlands größtes und am besten sortiertes Angebot mit vielen Highlights. Hier finden Messebesucher:innen nicht nur alles für ihre Hochzeit, sondern auch Anregungen und Ideen rund um das Thema Festplanung.

Ganz gleich, welche Vorstellungen ihr von eurer Hochzeit habt und gerade auch, wenn ihr noch gar nicht recht wisst, wie euer schönstes Fest im Leben aussehen soll, hier findet ihr wunderschöne Festkleider, den passenden Schmuck, Ideen für die Dekoration und vieles mehr. Weitere Infos unter www.herz-an-herz-messe.de.

Die Messedaten

Sa, 8. Januar • 11-17 Uhr (Modenschau um 11.30 | 13.30 | 15.30 Uhr)

So, 9. Januar • 11-17 Uhr (Modenschau um 11.30 | 13.30 | 15.30 Uhr)

EYECATCHER

Ein blaues Lederarmband, ein Gehäuse aus Edelstahl und ein blaues Zifferblatt mit „Clous de Paris“-Dekor – die AIKON Automatic Date zieht alle Blicke auf sich. Mit einem Gehäusedurchmesser von 42 mm präsentiert sie sich als Modell mit markanten Zügen und urbanem Design, das seinen Träger auf dem Weg zum Erfolg verlässlich begleitet. Das Automatikwerk und die Datumsanzeige bei drei Uhr verleihen der Uhr die Funktionalität, die sie zur Ikone des Alltags macht. Die MAURICE LACROIX AIKON ist bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße erhältlich. www.juwelier-happe.de.



Gesundes
Neues 2022!
kommen Sie
zum Feuerwerk
der Trauringpreise
20%



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

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

www.juwelier-happe.de



KÖRPER & Seele

Neues Jahr, neue Vorsätze. Das kann eine Fastenkur sein, endlich mit dem Sportkurs anzufangen oder lange Spaziergänge zu machen. Auszeiten beim Yoga oder Meditieren vor dem Schlafengehen. Wir versuchen uns an Akupressurmatten und gönnen uns faule Sonntage auf dem Sofa, wir probieren neue Gerichte aus und zelebrieren Friseur- oder Spabesuche. Denn die Devise lautet: Das tun, was gut tut.

Foto: FreshSplash/E+/Getty Images

Advertorial

me time

ERZÄHLT EUCH SELBST ETWAS BESSERES!

Emotionen entstehen durch Gedanken und die meisten von euch kennen den oft kritischen inneren Dialog. Die Neurobiologin und Hypnosetherapeutin Dr. Maren Grütters gibt euch Tipps und das Bewusstsein dafür, dies zu drehen, damit ihr euch besser fühlt.

Wir denken den ganzen Tag. Oftmals geht morgens das Gequassel der inneren Stimme schon los „Wieder so ein Schietwetter, ich mag nicht aufstehen“. Beim Blick in den Spiegel ein freundliches „ich werde auch immer dicker“ und spätestens auf dem Weg zur Arbeit oder beim müden Gang an den heimischen PC erklingt es in uns „heute bekomme ich sicher wieder nichts gebacken“. All das sind Signale an unseren Körper. Sie werden eins zu eins an ihn durchgereicht und erzeugen Gefühle, Einstellungen und letztlich auch Taten, die das Prophezeite erfüllen. Hier hilft Folgendes, um den inneren Kritiker per sofort als völlig unzurechnungsfähig und als keine gute Gesellschaft einzustufen: Stellt euch einmal vor, jemand anderes würde so mit euch sprechen. Würdet ihr so jemanden auf eurer Couch sitzen haben wollen? Wärt ihr mit so jemandem befreundet? Jemand, der so wenig aufmunternd und freundlich zu euch ist? Der außer harscher Kritik nichts mitzuteilen hat? Bestimmt nicht.

DOCH ES GEHT NOCH WEITER ...

Da jede Zelle in eurem Körper auf das reagiert, was ihr ihr sagt, gibt es einen einfachen und praktikablen Trick: Erzählt euch etwas anderes, auch, wenn es erstmal nicht zu stimmen scheint. Unser Körper führt aus, was wir denken, und so fühlt ihr euch dann auch und das kann echten Wandel bringen. Daher: Steigt aus dem Hamster rad aus und erzählt euch etwas anders, auch wenn es sich zunächst unwahr anfühlt. Warum nicht mal mit „herrlich – trotz Schietwetter bin ich dankbar, dass ich ein warmes Zuhause und eine Arbeit habe“ oder „gut sehe ich aus und bald nehme ich mir auch wieder mehr Zeit, um auf mich zu achten“ und „ich rocke das schon heute“. Sagt es einfach! Euer Körper wird reagieren und eure neue Realität formen. Probiert es mal aus!

Dr. Maren Grütters lebt in Mönkeberg. Nach zehn Jahren im Management in der Wirtschaft hat sie als promovierte Neurobiologin und Hypnosetherapeutin im vergangenen Jahr ihr Unternehmen me time gegründet. Sie arbeitet mit Menschen, die Blockaden loswerden möchten, um endlich in ihr volles Potenzial zu kommen. Ihr habt die Wahl, ob ihr die Sitzung online, als Hausbesuch oder bei me time vor Ort machen möchtet. Maren freut sich auf euch!



me time

ES GEHT UM DICH!

me time

Hypnose online und vor Ort -

Rapid Transformational Therapy RTT® -

Persönlichkeitscoaching

Dr. Maren Grütters

An den Eichen 27, Mönkeberg

Tel.: (0175) 168 60 81, mail@metime.coach

www.metime.coach

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. Die Laserbehandlung ist schmerzarm und es kommen keine weiteren Chemika-

lien 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, Tel.: (0431) 88 70 49 10 oder unter www.zahnarztmettenhof.de und Tel.: (0431) 53 40 09 09 sowie unter www.zahnarztpreetz.de und unter Tel.: (04342) 800 09 91.



IHR ZAHNARZT VOR ORT

HERZBERG & IVANOV ZAHNARZTPRAXIS



www.zahnarztwik.de

**SAMSTAGS-
SPRECH-
STUNDE**

„LIEBEN SIE FEINES HAAR?“



In einem Interview eines Friseur-Fachmagazins wurde ich gefragt, was ich an meinem Beruf liebe. Tausend Gedanken schwirrten mir durch den Kopf. Ich merkte, dass es vieles gibt, das ich an meinem Beruf liebe. „Das Ausleben meiner Ideen, das gemeinsame Erlebnis mit meinen Kunden, die Teamarbeit, das Aufspüren neuer Trends in den Mode-Metropolen und die Abwechslung aus Handwerk, Kunst und Kreativität.“ Es folgte die Frage, was denn nun meine Lieblingstätigkeit sei. Nun kramte ich in mir und überlegte: Ist es das Zusammenspiel aus Haarstyling und Make-up, das Wissen um die perfekte Haarfarbe? Oder doch das Erstellen einer aufwendigen Hochsteckfrisur (bei der ich mich so richtig austoben kann) für den Gala-Auftritt einer Kundin? „Feines Haar“, war meine Antwort.

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

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

*Herzlichst,
Ihr Björn Donner*

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



*Zeit für Engel
und Licht
in der Pflege.*

Kieler Pflegeengel GmbH

Ambulante Pflege & Palliativversorgung Melsdorf
Dorfplatz 2, 24109 Melsdorf
Telefon: 04340 - 499 79 75
Fax: 04340 - 499 79 76

Ambulante Pflege & Palliativversorgung Schilksee
Ankerplatz 10, 24159 Kiel
Telefon: 0431 - 888 68 844
Fax: 0431 - 888 68 845

info@kieler-pflegeengel.de
www.kieler-pflegeengel.de



Pflege & Betreuung | Häusliche Krankenpflege | Pflegeberatung | Palliativversorgung (SAPV)



Das Brillen-Label Lazare Studio vereint Eleganz mit modernem Retro-Look

VINTAGE TRIFFT MODERNE

Lazare Studio ist ein junges Brillenlabel, das traditionelle Handwerkskunst und klassische Formen mit zeitgemäßem Design vereint. Die exklusiven Modelle findet ihr bei Schtony Optik in der Holstenstraße.

Die französische Marke überzeugt mit Qualität und Variantenreichtum



Designed in Lyon, handgefertigt im französischen Jura: Lazare Studio lässt urige Brillendesigns wieder aufleben, die in der Mitte des 20. Jahrhunderts verwurzelt sind. Dabei geht die Geburtsstunde des Labels durch Alexandre Caton offiziell auf das Jahr 2020 zurück. Die Identität der Marke findet sich in den klassischen Formen wieder, die mit einem zeitgemäßen Touch aufgefrischt wurden, was zum Neo-Retro-Stil der Marke führt. Das Besondere an jeder Brille ist, dass sie zwei Welten miteinander vereint: auf der einen Seite exklusive Signature-Teile aus erstklassigen japanischen Materialien und auf der anderen Seite das unübertroffene Fachwissen des französischen Brillenhandwerkes.

Lazare Studio verfolgt darüber hinaus einen umwelt- und sozialverträglichen Ansatz. Beginnend mit der Auswahl der High-End-Lieferanten, die mit Sorgfalt und Gewissen arbeiten,

über die Verwendung nachhaltiger, langlebiger Materialien, die Gestaltung zeitloser Brillen bis hin zur Bereitstellung einer umweltfreundlichen Verpackung. Die Brillen werden durch einen physiologischen Designansatz, ausgewogene Linien und eine feine Gewichtsverteilung ergänzt, die sicherstellen, dass jedes Modell nach der Montage den perfekten Komfort bietet. Ziel ist es, ultimative zeitlose Brillen für eine lange Lebensdauer bereitzustellen, ob physisch oder sentimental. Überzeugt euch von den Designer-Stücken bei Schtony Optik in der Holstenstraße.



Schtony Optik
Holstenstraße 51-53
(Eingang Hafensteinstraße)
Tel.: (0431) 23 96 97 12
www.schtony.de

EIN GUTES GEFÜHL BEIM ZAHNARZT

Foto: Beate Ranft-Volkmer



Viele Menschen haben Angst vor dem Zahnarztbesuch. Bei der Zahnärztin Beate Ranft-Volkmer ist diese Angst jedoch unbegründet, denn sie liebt ihre Patient:innen, ihre Mitarbeiter:innen und ihre Praxis. In Zusammenarbeit mit Kieferorthopäd:innen und Heilpraktiker:innen sorgt sie für ein gutes Gefühl – nicht nur im Mund, sondern auch im Herzen. Sie nimmt sich Zeit für ihre Patient:innen und macht bei Bedarf auch Hausbesuche. Beate Ranft-Volkmer steht für eine amalgamfreie Praxis und hat sich auf ästhetische Behandlungen spezialisiert. Die Patient:innen erhalten hier zahnfarbene Füllungen aus Komposit. Mit Veneers in der Front aus Keramik lassen sich Zähne sehr gut verschönern. Weitere Infos unter www.zahnaerztin-ranft.de oder unter Tel.: (0431) 58 83 32.



Sven Leich ist für seine Kund:innen da. Rezepte können jetzt auch von zu Hause aus eingereicht werden

SANITÄTSHAUS KOWSKY BIETET NEUE MÖGLICHKEITEN

Die aktuelle Situation stellt gerade kranke Menschen vor eine große Herausforderung. Das **Sanitätshaus Kowsky** hat alle Hebel in Bewegung gesetzt, um seinen Kund:innen diese außergewöhnliche Zeit so angenehm wie möglich zu machen. Rezepte können nun online eingereicht werden, damit Patient:innen von zu Hause aus an Hilfsmittel gelangen. Die Online-Rezept-Bestellung ist ganz einfach. Auf www.kowsky.com gibt es einen Start-Button, und das gescannte oder fotografierte Rezept kann dort direkt hochgeladen werden. Daraufhin setzt sich der entsprechende Fachberater umgehend mit den Kund:innen in Verbindung. „Der direkte Kontakt zu unseren Kund:innen ist uns ein wichtiges Anliegen“, so Jörg Kowsky, Geschäftsführer des Sanitätshauses.



Keine Angst vorm Zahnarzt!

Zahnarztbesuch mit
Ihrer Lieblingsmusik
bei uns möglich.

Wir freuen uns über Ihren Anruf.
Tel. 0431/58 83 32 oder 52 55 53

Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen
www.zahnaerztin-ranft.de, info@zahnaerztin-ranft.de

Ihre Beate Ranft-Volkmer
Dr. Dr. Joachim Volkmer und das ganze Team



Zahnärztin
Beate Ranft-Volkmer

Prophylaxe Prothetik Implantate Ästhetik

Was macht Ihr Rezept?

Blieben Sie
zu Hause -
Wir kümmern
uns darum.

Rezept online einreichen -
So funktioniert's:

- 1 Rezept fotografieren
- 2 www.kowsky.com
aufrufen und
Rezept hochladen



Kowsky

Website: www.kowsky.com

fb.com/Sanitaetshauskowsky

Sanitätshaus Kowsky GmbH

auxilium



Abnehmen dank Erfahrung

Seit dem 1.12.2022 befindet sich die Praxis Auxilium in Kronshagen.

Der Schwerpunkt der Praxisarbeit liegt auf dem Thema **Gewichtsreduktion**. Jahrelange Erfahrung mit dem Leben als stark übergewichtiger Mensch haben bei Heike den Gedanken reifen lassen, Menschen die in einer ähnlichen Situation sind, zu zeigen wie einfach und mühe-los Abnehmen sein kann. Unter Zuhilfenahme von Hypnose und NLP begleitet sie Menschen in ein gesundes, schlankes Leben.

Für alle die zu Jahresbeginn starten möchten, bietet die Praxis das **Leichtigkeitsseminar zum Sonderpreis von 199 € an**.

Dies gilt für Anmeldungen in dem Zeitraum 15.12.–07.01.22.

Praxis Auxilium
Eichkoppelweg 93, 24119 Kronshagen
Mobil (0171) 388 40 89
www.praxis-auxilium.de

ENDLICH: ABNEHM-VORSÄTZE UMSETZEN

Ihr habt die Nase voll von Misserfolgen beim Abnehmen? Dann meldet euch bei Heike Lewin. Denn die Praxis Auxilium bietet zum neuen Jahr das Leichtigkeitsseminar zum reduzierten Preis von 199 Euro an.* Heike Lewin erzählt: „Ich habe jahrzehntelange Erfahrung als Betroffene und begleite heute Menschen in ein neues, schlankes Leben. Der Leidensdruck Betroffener ist enorm groß und gesellschaftlich ist es ein riesengroßes Problem.“ Schwerpunkt der Praxis ist daher die Gewichtsreduktion. Unter Hilfenahme von



Neuro-Linguistischem Programmieren und Hypnose werden mühe-los und einfach nicht gewünschte Verhaltensweisen verändert und durch neue ersetzt. Neugierig? Dann meldet euch, alle Infos dazu unter www.praxis-auxilium/kontakt. PS: Seit dem 1.12. findet ihr die Praxis Auxilium im Eichkoppelweg 93 in Kronshagen!

*Gilt für Anmeldungen bis 07.01.2022

FRAUENMILCHBANK AM CAMPUS KIEL GEGRÜNDET

Kinder, die gestillt werden, starten gut ins Leben. Besonders Frühgeborene profitieren – für sie kann Muttermilch entscheidend für die Entwicklung sein. Viele Mütter haben allerdings nach einer zu frühen Geburt noch nicht genügend Milch. In der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin I des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein, Campus Kiel, wurde deswegen eine Frauenmilchbank eingerichtet. Mit der speziell aufbereiteten Milch werden Frühchen mit einem Geburtsgewicht von unter 1.500 Gramm versorgt.

Die gespendete Milch stammt von Müttern, deren Kinder selbst in den Kliniken für Kinder- und Jugendmedizin des UKSH behandelt werden oder wurden. Wenn die Frauen einverstanden sind, wird die Milch, die ihr eigenes Kind nicht braucht, tiefgefroren in der Frauenmilchbank vorgehalten. Vorab wird der Gesundheitszustand der Spenderinnen geprüft, die gespendete Milch untersucht und vor der Gabe an das Kind pasteurisiert (hoch-erhitzt). Natürlich wird auch die Einwilligung der Eltern der Frühgeborenen eingeholt.



Muttermilchspenden werden tiefgefroren in der Frauenmilchbank vorgehalten. Frühchen, deren eigene Mütter nach der Geburt nicht genügend Milch haben, können damit versorgt werden

„Wir freuen uns über die Möglichkeit, sehr kleine Frühgeborene jederzeit und zuverlässig mit Muttermilch versorgen zu können. Insbesondere für den unreifen Darm ist diese Ernährung besser verträglich als industriell hergestellte Säuglingsnahrung. Studien zeigen, dass Frühgeborene, die Muttermilch bekommen, weniger Darmentzündungen bekommen und besser gedeihen“, sagt Dr. Ann Carolin Longardt, Oberärztin der Neonatologie der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin I, Campus Kiel.

Das schleswig-holsteinische Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren fördert die Frauenmilchbanken sowohl am UKSH, Campus Kiel, als auch am Campus Lübeck, wo bereits seit einigen Jahren Frühchen mit Spenderinnenmilch versorgt werden.

Ihr Jahr 2022

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

Jahreshoroskop
ca. 25 Seiten, EUR 59.-

Telefonberatung 1 Std. EUR 120.-

weitere Angebote auf www.12Zeichen.de

**Astrologe & Coach
Martin A. Banger**



04334 181000
banger@12Zeichen.de

Jahresplanung • Partnerschaft
OP-Termine
Geschäftsberatung steuerlich absetzbar



ABGERECHNET WIRD AM STRAND: STARTET IN EUER NEUES ICH!

Das Jahr ist schon wieder vorbei und ihr schiebt eure guten Vorsätze für 2021 immer noch vor euch her? Trennt euch von eurem persönlichen Schweinehund und kommt zu **FITNESSLAND**, um gemeinsam mit dem kompetenten Team eure guten Vorsätze rund ums eigene Wohlbefinden und eure Gesundheit für das neue Jahr 2022 in die Tat umsetzen zu können!

Runter von der Couch, gemeinsam aktiv werden, sich endlich wieder wohlfühlen im eigenen Körper? Das geht mit **FITNESSLAND**. Hier werdet ihr dabei unterstützt, den ersten Meilenstein für ein aktives und gesundes neues Jahr zu setzen. Dafür bieten euch die Studios in und um Kiel die perfekte Spielfläche. In den **FITNESSLAND**-Studios bekommt ihr professionelle Trainingsbetreuung, erstklassige Fitnessgeräte und moderne Trainingsflächen. Zudem finden wöchentlich mehr als 30 Fitness-Kurse wie **ZUMBA®**, Rückenfitness, Yoga und Pilates statt. Bei Interesse werdet ihr mit individuellen Ernährungscoachings und Abnehmprogrammen unterstützt und fit für den Sommer 2022 gemacht. Mit einer **FITNESSLAND**-Mitgliedschaft könnt ihr in allen Studios deutschlandweit trainieren und alle Trainings- und Wellness-Angebote wie zum Beispiel den Ladyfitness-Bereich, Sauna, Free WLAN, Fitnessbar, Kaffee, Kurse und Parkplätze nutzen. Alle Studios sind außerdem die perfekte Gelegenheit, neue Kontakte und gleichgesinnte Weggefährten:innen zur gegenseitigen Motivation zu finden. Startet schon jetzt durch in euer neues Leben, macht den ersten Schritt und vereinbart ein kostenloses Probetraining! Das **FITNESSLAND**-Team freut sich, gemeinsam mit euch ins neue Jahr durchzustarten!

Ihr findet FITNESSLAND an folgenden Standorten:
FITNESSLAND Kiel - Suchskrug
FITNESSLAND Kiel - Speckenbeker Weg
und FITNESSLAND Schwentimental

ALLES AUS EINER HAND VOM ERFAHRENEN ZAHNARZT

Anti-schnarchschiene



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

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

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

Nacken- & Kopfschmerzen - nein, danke!

Wir können helfen:

Mit der rPMS-Anwendung! Sie löst Anspannung und kann bei wiederholter Anwendung auch zu einem präventiven Effekt führen!

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

 **Sprechen Sie uns an:**
Neurologische Praxis im Medizinischen Zentrum Altenholz
 PD Dr. med. habil. Roland Wenzelburger und Ina van Loh
 Dänischenhagener Str. 12 b · Altenholz · Tel.: 0431 - 322 125
www.gleichstromstimulation.de



PFLEGE-EINRICHTUNG GÜNTER-LÜTGENS-HAUS

JAHRESWECHSEL BEI ALLOHEIM

Für eine gelungene und fröhliche Silvesterfeier hat sicherlich jede:r von euch ein eigenes Geheimrezept. So auch die Bewohner:innen des Günter-Lütgens-Haus in Kiel-Projensdorf. Doch wie genau wird eigentlich Silvester in einer Pflegeeinrichtung gefeiert?

GLÜCKSBINGER JEDLICHER ART

Wer denkt, in einer Pflege-residenz kommt keine richtige Silvesterstimmung auf, irrt sich gewaltig. Das Team des Günter-Lütgens-Haus ermöglicht nämlich zu jeder Jahreswende aufs Neue, dass die Bewohner:innen heiter und feierlich ins neue Jahr rutschen können. Wie so eine Silvesterfeier bei Alloheim aussieht? Auf alle Fälle farbenfroh! Dafür sorgen die Betreuer:innen und allen voran Betreuungsleitung Eliška Wormeck. Es werden keine Kosten und Mühen gescheut, sodass sie traditionell gemeinsam mit den Bewohner:innen die zu Tafeln eingedeckten Tische des Speisesaals dekorieren. Die Deko reicht von goldenen Münzen und rosa Glücksschweinchen über kleine Hufeisen und Schornsteinfeger-Figuren bis hin zu vierblättrigen Kleeblättern.

BUNTES PROGRAMM

Einige der Bewohner:innen fahren für gewöhnlich nach Hause und verbringen die Silvesternacht mit ihren Familien. Andere wiederum können leider aus gesundheitlichen Gründen nicht an den Festlichkeiten teilnehmen. Wer jedoch der jährlichen Einladung der Residenz folgt, darf sich über ein leckeres Festessen und Berliner, stimmungsvolle Musik, Wachsgießen, gemeinsames Liedersingen und Anstoßen sowie ein Tischfeuerwerk und Wunderkerzen freuen. Kurzum: Feierstimmung garantiert!

WÜNSCHE FÜR 2022

Eine weitere, besondere Tradition steht auf dem Programm. Bereits im Voraus basteln die Bewohner:innen Karten, auf die sie ihre Wünsche für das neue Jahr schreiben. Diese werden dann am Silvesterabend vorgelesen. Der Wunsch einer Dame für das Jahr 2022 lässt

unsere maritimen Herzen höherschlagen: Sie möchte gerne noch einmal ans Meer fahren. Auch Residenzleitung Katinka Clausen hat einige Herzensanliegen für die Zukunft des Günter-Lütgens-Haus: „Ich wünsche mir, dass wir weiterhin gut und ohne Quarantäne oder positive Fälle durch die Pandemie kommen. Und dass unser Team so wie jetzt bestehen bleibt. Es wäre toll, wenn ein wenig Ruhe in den regen Personalwechsel einkehrt.“

EIN STOLZES ALTER

Eine Bewohnerin startet mit einer großen Besonderheit in das neue Jahr: Else Schönherr wurde am 29.12.2021 beeindruckende 101 Jahre alt und durfte somit kurz vor dem Jahreswechsel noch ihren Geburtstag feiern. Sie ist für ihr hohes Alter sowohl geistig als auch körperlich topfit und besucht jeden Mittwoch ihre Familie zum Kartenspielen. Auch sie hat einen Wunsch: lange Gesundheit und Zufriedenheit für sich und alle anderen Menschen.

Betreuungsleitung Eliška Wormeck und die 101-jährige Else Schönherr (v. l.) sind gut drauf und für jeden Spaß zu haben





Opticenter
Rehm

opticenter-rehm.de

Ganz Ohr für Ihre Augen

Unsere Spezialistinnen für
Ihre perfekte Contactlinse

**Jetzt Termin
vereinbaren:**

T. 0431. 98 21 70
Mo. – Fr. 8 – 18 Uhr

Opticenter Rehm GmbH

Andreas-Gayk-Straße 13 (Ecke Hafenstraße)
24103 Kiel
opticenter-rehm.de

- Individuelle Beratung und Anpassung
- Computerunterstützte Analyse
- Kompetent, entspannt und ohne Zeitdruck
- Sämtliche Contactlinsenarten und Fabrikate



BoConcept
Opticenter Rehm



ABNEHMEN LEICHT GEMACHT

Abnehmen kann auch leicht sein. Wie das funktioniert? Das zeigen die Mrs.Sporty Clubs in Kiel und Kronshagen bei den Aktionstagen vom 10. bis 15. Januar.

Jedes Jahr das gleiche Spiel: Gute Vorsätze, die sich spätestens Mitte Januar in Luft auflösen. Das muss nicht sein. „Gute Vorsätze sind ja an sich eine gute Sache. Wir machen mit unseren Mitgliedern aus guten Vorsätzen klare Ziele. Und die zu erreichen, ist leichter als gedacht“, so Oliver Fahrentholz, Mrs.Sporty Clubbetreiber in Kiel-Wik.

Maßgeblich für den großen Erfolg von Mrs.Sporty ist die Kombination aus individuellem Training und dem alltagstauglichen Mrs.Sporty Ernährungskonzept. „Warum soll ich auf der einen Seite in ein Fitness-Center laufen und dann auch noch extra zum Ernährungs-Coaching gehen? Unsere Mitglieder freuen sich darüber, sowohl in Sachen Training als auch bei ihrer Ernährung ganz persönlich von uns betreut zu werden“, meint Manuela Meuel, die den Club in Kronshagen betreibt.

Neben der persönlichen Betreuung punktet Mrs.Sporty mit flexiblen Mitgliedschaften. Ganz individuell auf die Bedürfnisse der Frauen abgestimmt gibt es Mitgliedschaften mit unterschiedlichen Laufzeiten. „Jede Frau ist anders. Jedes Leben ist anders. Wir sind für jede Frau da und gehen auf ihre Bedürfnisse ein“, erzählt Manuela.

Wer das Mrs.Sporty Konzept kennenlernen möchte, vereinbart am besten gleich einen Termin für die Aktionstage von 10. bis 15. Januar. In diesem Zeitraum kann man sich in der Wik, in Kronshagen und im Walkerdamm in der Innenstadt ganz unverbindlich einen persönlichen Trainingsplan erstellen lassen, das Training ausprobieren und das Mrs.Sporty Ernährungskonzept kennenlernen. „Und natürlich unser supernettes Trainerteam“, ergänzt Oliver, der ebenfalls den Standort im Walkerdamm betreibt. Wer an den Aktionstagen auf den Geschmack kommt und Mitglied wird, spart übrigens bis zu 161 Euro. Weitere Informationen findet ihr unter www.mrssporty.de.



Mrs.Sporty
testen und bei der
Mitgliedschaft
sparen!

DEIN START-PROGRAMM AUF EINEN BLICK

- Maßgeschneiderter Trainingsplan und kontinuierliche persönliche Betreuung
- Wirksames Ernährungskonzept
- Körperanalyse, Zielsetzung und regelmäßige Erfolgskontrolle
- Sicher & kontaktlos mit innovativem Fitnessgerät trainieren

JETZT: ENDLICH DAUERHAFT HAARFREI

Schon seit jeher gilt glatte, haarfreie Haut als Schönheitsideal. Bis heute ist eine weiche Haut an Beinen, Rücken und Achseln ein toller Hingucker. Und genau jetzt ist die beste Zeit, um euch auf die tolle Lösung einzulassen, die es dafür bei **Körperteam** in Kiel gibt. Hier werden störende Härchen an Brust, Bauch, Achseln, Beinen, Gesicht und Co. dauerhaft entfernt. Das alles geschieht dank eines sanften und innovativen Verfahrens der Haarentfernung. Weitere Behandlungsarten wie beispielsweise die Kryolipolyse, eine Fettzellenreduktion durch Kälte, findet ihr online. Allen Terminen gehen kostenlose Beratungsgespräche voraus, meldet euch einfach bei Sonja Lessau unter info@koerperteam.de, www.koerperteam.de oder Tel.: (0431) 38 78 37 17.

fotos/Stock/Getty Images Plus



Spezielle Pflegecremes, etwa mit dem pflanzlichen Inhaltsstoff Hanf, dringen in die Poren ein und halten auch tiefere Hautschichten geschmeidig



Foto: Ivan-bahvan/Stock/Getty Images Plus

HANFÖL HILFT BEI TROCKENEN HÄNDEN

Wer die Finger oft wäscht und desinfiziert, sollte die Haut richtig pflegen. Gleichzeitig greift das häufige Waschen und Schrubben allerdings die Haut an. In der Folge haben viele Menschen mit trockenen und rissigen Händen zu kämpfen. Hier helfen spezielle Handpflegecremes, zum Beispiel mit dem pflanzlichen Inhaltsstoff Hanf. Hanföl wird aus den Samen der Pflanze gewonnen und

in der traditionellen Heilkunde unter anderem bei entzündlichen Erkrankungen der Haut eingesetzt. Es zeichnet sich sowohl durch eine hohe Nährstoff- als auch durch eine ausgewogene Vitalstoffdichte aus. Ebenfalls wichtig für die pflegende Wirkung an den Händen ist das Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

körper  team

- **Dauerhafte Haarentfernung**
- **Fettzellenreduktion durch Kältebehandlung**

JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN!

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

DIE QUAL DER WAHL ZUM JAHRESBEGINN FASTEN ODER DETOX?

Ihr sucht nach einem freshen Start ins neue Jahr? Meistens gelingt der tatsächlich mit dem guten Vorsatz, sich bewusster zu ernähren und die Weihnachtspfunde purzeln zu lassen. Die wurden ja schließlich extra für diesen Zweck aufgelegt.

Deshalb stellt sich nun die knifflige Frage: Detox oder Fasten? Was ist der richtige Weg? Beim Fasten geht es um den bewussten und freiwilligen Verzicht auf Nahrung oder bestimmte Nahrungsmittel. Das geht zum Beispiel mit dem Basenfasten, bei dem auf säurebildende Lebensmittel verzichtet wird. Die Methode ist besonders für Menschen empfehlenswert, die häufig unter Symptomen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche leiden. Mit dem Intervallfasten hingegen soll eine möglichst lang anhaltende Wirkung erreicht werden.

Die Alternative zum Fasten ist Detox. Hier-

bei geht es explizit darum, zu entgiften. Die Methode ist dem Fasten sehr ähnlich, nur ist hier das Ziel, den Körper durch eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse von künstlichen Nährstoffen zu befreien. Das gelingt am besten durch Basen- und Saftkuren. Wichtig zu wissen ist, dass Detox und Fasten nur selten eine Langzeitwirkung für die Gewichtsabnahme haben. Es kann schnell zu einem Jojo-Effekt kommen. Dem kann besonders durch ausreichend Bewegung entgegen gewirkt werden. Ein bisschen Yoga oder Joggen zum Entgiften kann Wunder wirken und befreit gleichzeitig Geist und Körper.

Mit einem guten Mix aus unterschiedlichem Gemüse macht die Detox- oder Fastenkur richtig Spaß



Photo: philipphoto/Adobe Stock

MRS.SPORTY

AKTIONSTAGE
10.-15.01.2022



NUR AN
DIESEN TAGEN
~~164 €~~
SPAREN! *

Sichere dir jetzt das Angebot **sowie ein kostenloses, unverbindliches Probetraining.**

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

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

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

Das Angebot gilt nur an den Aktionstagen für die ersten 50 Neumitglieder. Das Startpaket für 0 Euro anstatt der regulären 129 Euro und einen Monat für 22,00 Euro anstelle von 53,99 Euro erhältst du bei Abschluss einer Mitgliedschaft. Zzgl. einmaliger Kosten für die Aktivierung der Mitgliedschaft (25 Euro). Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Alle Preise inkl. der aktuell gültigen MwSt.
Fahrentholz & Fahrentholz GbR, Walkerdamm 17, 24103 Kiel.
Fahrentholz & Fahrentholz GbR, Prinz-Heinrich-Str.20, 24106 Kiel.
Inhaber*in: Mrs.Sporty Kiel-Kronshagen: Manuela Meuel, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen

Advertorial

ALLES IM BLICK AUF DER KIELER FÖRDE

Auch in diesem Jahr war das Segelangebot der Landeshauptstadt für Kinder ein voller Erfolg



Zum ersten Mal betreten die angehenden Segler:innen dabei einen Opti der Firma Wöhlk Contactlinsen



Im letzten Jahr förderte Wöhlk Contactlinsen das Camp 24/7 an der Kiellinie.

Es ist ruhig geworden auf der Kieler Förde. Kein Wunder, denn die Wassertemperatur beträgt aktuell nur rund 2 Grad Celsius. Ein guter Moment, sich an den schönen Sommer in Kiel.Sailing.City zurückzuerinnern: Ob Kreuzfahrtschiffe, Yachten oder Sportboote – auf der Förde herrschte stets ein reges Treiben. Mit darunter waren auch die Schulungsboote vom Camp 24/7. Das Camp bietet jährlich von Mai bis September Segelkurse an und ermöglicht so vor allem Kindern und Jugendlichen von 6 bis 18 Jahren Schnuppererfahrungen im Segelsport. Möglich machen das seit nunmehr 19 Jahren die Landeshauptstadt Kiel zusammen mit dem Veranstalter Kiel-Marketing GmbH und vielen weiteren Partnern. Dank eines umfangreichen Hygienekonzeptes konnten im Sommer 2021 über 3.000 Teilnehmende die Aktivitäten an Land und auf dem Wasser erleben.

WÖHLK FÖRDERT CAMP 24/7

Erstmals als Unterstützer mit von der Partie war in diesem Jahr das Unternehmen Wöhlk Contactlinsen GmbH mit Sitz in Schönkirchen. Wie die meisten Partner ist auch Wöhlk ein regionales Unternehmen, dem es zum einen darum geht, sportliche Projekte

und die Bewegung an der freien Luft zu fördern, zum anderen aber auch das soziale Miteinander und den Teamgeist zu fördern. Dass sich bei Wöhlk alles um das Thema „gutes Sehen“ dreht, machte auch der vom Unternehmen selbst gestaltete Optimit namens „wöhlki“ deutlich: Das Segel zeigt einen geschlechtsneutralen Superhelden, der mit seiner guten Weitsicht alles im Blick hat. Bei den Kindern war das farbenfrohe Boot überaus beliebt, meldeten die gut ausgebildeten Segeltrainer:innen beim Campabschluss im September. Zu diesem Opti konnten die Mitarbeitenden im Camp 24/7 den Kindern und Eltern außerdem eine schöne Info mit auf den Weg geben: Der Erfinder der Contactlinse stammt aus Kiel. Es war Heinrich Wöhlk, dessen eigene Fehlsichtigkeit der Antrieb dazu war, vor genau 75 Jahren dieses Produkt zu erfinden, von dem heute so viele Menschen profitieren. Mehr über die Erfindung der Contactlinse erfahrt ihr unter www.woehlk.com, Informationen zum Camp 24/7 gibt's auf www.camp24-7.de.

**Wöhlk Contactlinsen GmbH
Bürgermeister-Schade-Straße 12,
Schönkirchen,
Tel.: (0431) 99 10
www.woehlk.com**



WIDDER
21.03. - 20.04.

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



STIER
21.04. - 20.05.

Zurzeit werdet ihr euch wohl eine Menge Gedanken machen, ohne immer zu abschließenden Lösungen zu kommen. Gespräche mit anderen helfen euch zwar, eure Lage mit Abstand zu betrachten, aber für weitreichende Entscheidungen ist es noch zu früh.



ZWILLINGE
21.05. - 21.06.

Ihr seid zur Zeit nicht ganz sicher, worum es euch geht? Das ist gar kein Problem - außer ihr meint, zu jedem Thema unbedingt eine klare Stellung beziehen zu müssen. Bald geht es wieder mit Vollgas voran. Ohne jetzt etwas zu überstürzen, könnt ihr auf neue Angebote aufgeschlossen reagieren.



KREBS
22.06. - 22.07.

Eigentlich hättet ihr Grund, euch aufzuregen, doch mit Gelassenheit und Humor überwindet ihr jede Hürde, die man euch jetzt in den Weg stellt. Eure Position könnte damit sogar noch gestärkt werden. Wollt ihr etwas schon seit einer Weile in Angriff nehmen, gibt es keinen Grund mehr, noch länger zu zögern.



LÖWE
23.07. - 23.08.

Planen und Ordnen fällt euch jetzt leichter als sich um die Liebe zu kümmern. Vielleicht solltet ihr dieser gerade deshalb ein kleines bisschen mehr Aufmerksamkeit widmen. Wenn sich neue finanzielle Chancen ergeben, braucht ihr eure Forderungen nicht zu vorsichtig ansetzen.



JUNGFRAU
24.08. - 23.09.

Körperlich und geistig auf dem Höhepunkt, seid ihr den Herausforderungen des Alltags gewachsen. Eure Sterne begünstigen finanzielle Vorhaben. Das heißt jedoch nicht, dass ihr etwas überstürzen müsst. Stoßt ihr auf Hindernisse langfristiger Ziele, gilt es, das Vorgehen neu zu strukturieren.



WAAGE
24.09. - 23.10.

Ihr fühlt euch energiegeladener und möchtet lieber etwas unternehmen als nichts zu tun. Gerade das wäre jedoch keine gute Idee. Klärt zunächst, wie ihr mit den Bereichen umgehen wollt, mit denen ihr zurzeit unzufrieden seid. Enge Freundschaften erwarten eure Bereitschaft zur Auseinandersetzung.

**STERNZEICHEN
DES MONATS**



STEINBOCK
22.12. - 20.01.

Wenn ihr jetzt nur tut, was getan werden muss, werdet ihr schnell die Motivation verlieren. Unternehmt also auch etwas, das euch Freude bereitet und sucht beruflich nach neuer Anregung. Differenzen mit den Partner:innen sind nicht auszuschließen. Doch auch wenn ihr euch in einer Auseinandersetzung im Recht fühlen solltet, kommt ihr mit einem kleinen Kompromiss vermutlich schneller voran. Beruflicher Erfolg wird jedoch in der Teamarbeit liegen.



SKORPION
24.10. - 22.11.

Um die Dinge zu regeln, die euch wichtig sind, steht euch genügend Kraft, Klarheit und Charme zur Verfügung. Setzt ihr diese ein, kommt euch auch das Glück entgegen. Übernehmt aber beruflich vorerst nicht zu viel neue Verantwortung, sonst verzettelt ihr euch und geratet unter Druck.



SCHÜTZE
23.11. - 21.12.

Die Versuchung mag naheliegen, von 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.



WASSERMANN
21.01. - 19.02.

Eine langwierige Auseinandersetzung ist abgeschlossen. Inzwischen erkennt ihr, dass ihr selbst die Umstände mitbestimmt habt und dass die weitere Entwicklung vor allem in euren eigenen Händen liegt. Damit steht euch ein hohes Maß an Energie zur Verfügung. Jetzt könnt ihr entscheiden, wofür ihr dieses vorrangig einsetzen wollen.



FISCHE
20.02. - 20.03.

Ihr habt sehr gute Möglichkeiten, doch werdet ihr zunächst zwischen diesen und euren Träumen unterscheiden müssen. Fühlt ihr euch gedrängt, etwas zu unternehmen, solltet ihr schnelle Entscheidungen vermeiden. Wenn ihr nicht ganz bei der Sache seid, können sich kleine Fehler einschleichen.

UNSER ASTROLOGE

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



Martin A. Banger

DER #IGERSKIEL- MOMENT DES MONATS

PRÄSENTIERT VON #IGERSKIEL



IGERS
KIEL

IGERSKIEL MEETS KIELERLEBEN

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

WAS IST INSTAGRAM?

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

Instagrammer: Benjamin Johann

Instagram: @diarrhea_of_a_jetsetter

Gerät: Mavic 2 Pro; Polarpro ND4 Filter der Cinema-Serie

Der Moment: Die Aufnahme entstand bei starkem Frost letztes Jahr in Laboe, am 21. Februar. Aufgenommen wurde, unter Einhaltung aller offiziellen, behördlichen Anforderungen, mit einer Mavic 2 Pro. Benjamin fotografiert schon sehr lange. Früher eher analog (Pentax), heute natürlich digital (Nikon D500) und hauptsächlich weltweit mit Drohnen. „An der Fotografie gefällt mir in erster Linie, dass nicht das teuerste Equipment das Foto macht, sondern vielmehr das Auge. Instagram hat mir dabei geholfen mich weltweit zu vernetzen“, erzählt er.

HUNGER & DURST

Egal, ob ihr ein leckeres Essen beim Italiener genießt oder am heimischen Herd köstliche Kreationen zaubert: Hauptsache es schmeckt! Dass auch Low-Carb-Gerichte richtig lecker sein und nachhaltig satt machen können, lest ihr ab Seite 68. Wir haben uns Blumenkohl geschnappt und allerlei Genüsse daraus kreiert. Probiert es aus!



CASA TRIPALDI FEINKOST

ITALIEN GENIESSEN – AUCH ZUHAUSE

Was hilft bei grauem norddeutschen Wetter? Ganz klar: eine große Portion La dolce vita! Die findet ihr in Laboe, im Casa Tripaldi ...

Das beliebte italienische Restaurant **Casa Tripaldi** hat seit einiger Zeit nämlich zusätzlich ein echtes Leckerchen für euch: Im hauseigenen Feinkostladen bietet das Team erlesene Weine, leckere und würzige Käsespezialitäten, gut abgehängenen Parmaschinken und vieles mehr. Ein wunderbarer Ort, um sich von den einzigartigen, original italienischen Spezialitäten überzeugen zu lassen, denn sehr gerne könnt ihr natürlich die eine oder andere Kostprobe erhalten. Der Feinkostladen, der direkt neben dem Restaurant eröffnete, verspricht außerdem nur die beste Qualität ausgesuchter Produkte. Wenn ihr etwas Zeit mitbringt, dann schlemmt einfach direkt und vor Ort herrlich leckere Köstlichkeiten. Am Hafen von Laboe verwöhnt das Team euch mit original italienischer Küche, von Antipasti über fangfrischen Fisch und exzellentem Fleisch, bis hin zu leckerer Pasta und knuspriger Steinofenpizza. Dazu gibt's einen atemberaubenden Blick aufs Wasser, viel Gastfreundschaft und eine große Portion Herzlichkeit. Bei gutem Wetter hat auch die Terrasse geöffnet. Mehr unter www.casa-tripaldi.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 43 42 0
E-Mail: info@casa-tripaldi.de

Ganzjährig geöffnet!



LECKER LOW CARB

Blumenkohl als Ersatz für Pizza, Reis und Co.

Sein ehemaliges Langweiler-Image hat der Blumenkohl längst verloren – spätestens seit Low Carb-Anhänger:innen ihn für sich entdeckt haben. Blumenkohl kann nämlich mehr als nur Teil von Ofengemüse zu sein oder die asiatische Küche aufzupeppen! Ob roh oder gedünstet, fein geraspelt oder im Ganzen – Blumenkohl ist ein hervorragender, kohlenhydratarmer Ersatz für Reis oder Couscous und macht sich auch ideal als Pizzaboden oder Püree-Grundlage.

WISSENSWERTES ÜBER BLUMENKOHL

Nicht umsonst gehört Blumenkohl mittlerweile zu den beliebtesten Kohlsorten Europas. Er ist bekannt für seinen hohen Gehalt an Vitamin C. Auch Vitamin A, B-Vitamine, Vitamin E und K sind in ihm enthalten. Außerdem liefert er wichtige Mineralstoffe wie Calcium, Kalium und Magnesium sowie gute Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung. Es gibt ihn nicht nur in weiß, sondern auch in violett, orange oder grün. Ob der jeweilige Kohlkopf auch frisch ist, erkennt man an seinen Blättern, die immer saftig grün sein sollten. Hat der Blumenkohl gelbliche oder braune Flecken, muss man sich allerdings keine Sorgen machen. Das sind lediglich Sonnenflecken oder Druckstellen. Bei schwarzen Punkten sollte man jedoch die Finger vom Kohl lassen, denn diese bedeuten Ungezieferei.



BLUMENKOHLPIZZA MIT BACON UND PILZEN

Zubereitungszeit 1 Std.

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Blumenkohl
- 4 Eier
- 50 g Mandeln gemahlen
- 150 g geriebener Emmentaler
- 75 g geriebener Parmesan
- Pflanzenöl für die Bleche
- 120 g kleine Champignons
- 150 g Bacon in Scheiben
- 200 g Tomaten passiert
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Oregano getrocknet
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- milde Chiliflocken
- 1 Handvoll Baby-Spinat

Hilfsmittel:
Veggie Ricer oder Blitzhacker

Zubereitung

- 1.** Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- 2.** Den Blumenkohl abbrausen, putzen und in Röschen teilen. Im Blitzhacker krümelig zerkleinern. In einer Schüssel mit den Eiern, Mandeln und beiden Käsesorten gründlich vermengen. Die Masse auf vier geölte Pizzableche verteilen und gleichmäßig flach drücken. Im Ofen ca. 20 Minuten vorbacken.
- 3.** Inzwischen die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Speck in Stücke schneiden. Die Tomaten mit dem Tomatenmark und Oregano verrühren. Den geschälten Knoblauch dazupressen und die Sauce mit Salz abschmecken.
- 4.** Die Blumenkohlböden aus dem Ofen nehmen und mit der Tomatensauce bestreichen. Mit dem Käse bestreuen und mit den Champignons und Speck belegen.
- 5.** Mit Pfeffer übermahlen und mit Chiliflocken bestreuen. Zurück im Ofen weitere ca. 15 Minuten goldbraun fertig backen. Mit Spinat garniert servieren.

Pro Portion: 762 kcal | 38 g E | 60 g F | 17 g KH



BLUMENKOHL-INGWER-SUPPE

Zubereitungszeit 40 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Blumenkohl ca. 1 kg
- Salz und Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 4 cm Ingwer
- 2 EL Kokosöl
- 3 Kaffir-Limettenblätter
- 2 TL grüne Currypaste
- 800 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Limette
- Koriander zum Garnieren

Hilfsmittel:

Pürierstab, Zestenreißer

Zubereitung

1 Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Etwa 1/3 davon in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und zur Seite geben. Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln.

2 Zwiebeln in einem Topf im Kokosöl anschwitzen. Restlichen Blumenkohl und Limettenblätter zugeben und alles 2-3 Minuten

andünsten. Currypaste kurz hell mit angehen lassen und alles mit der Brühe ablöschen. Kokosmilch angießen und die Suppe ca. 15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

3 Mit Salz und Pfeffer würzen, Limettenblätter entfernen und die Suppe fein pürieren. Limette waschen, trocken tupfen, die Schale mit einem Zestenreißer abziehen und den Saft auspressen. Limettensaft und übrige Blumenkohlröschen zur Suppe geben und kurz warm ziehen lassen.

4 Die Suppe in Schüsseln füllen und die Limettenzesten darüber verteilen. Mit Koriander garnieren und servieren.

Pro Portion: 349 kcal | 18 g E | 29 g F | 8 g KH





ZUCCHINI-NUDELN ALFREDO MIT BLUMENKOHL

Zubereitungszeit 35 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Zucchini
- 1 Blumenkohl
- 2 EL Pflanzenöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 6 EL Cashewmus
- 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz und Pfeffer

Für die Gremolata

- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Bio-Zitrone, Schalenabrieb
- TL Meersalz grob

Hilfsmittel: Spiralschneider

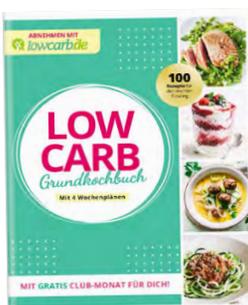
1 Die Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider zu etwa 15 cm langen Nudeln verarbeiten. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen, diese grob hacken.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen, Cashewmus unterrühren und alles offen 5-8 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für die Gremolata die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

4 Beides mit der Zitronenschale und dem Meersalz mischen. Die Zucchini-Nudeln in der Sauce 2-3 Minuten erwärmen. Auf Tellern anrichten, mit Gremolata bestreuen und servieren.

Pro Portion: 257 kcal | 13 g E | 12 g F | 19 g KH



Weitere tolle Low-Carb-Rezepte sowie wertvolle Ratgeber und Ernährungstipps rund um das Thema Low Carb findet ihr unter www.lowcarb.de.

[§] RECHTSANWÄLTE
MAEB | HELLER | MISCHLER

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

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

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

Tel.: 0431 - 800 987 65 **Mo, Di, Do** 9:00 - 17:00 Uhr
Email: kanzlei@mhs-recht.de **Mi und Fr** 9:00 - 13:00 Uhr

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

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

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

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

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

JETZT RESERVIEREN
TEL. 04321. 78 39 530
www.loks-restaurant.de

Nikolai Renée
Goldmann,
Entering Solaris, 2021



AUSSTELLUNGEN IM JANUAR

Kunstschaffende aus Kiel und ganz Deutschland bereichern die Galerien in der Stadt an der Förde.

AUSGEZEICHNET

Im Dezember wurde der Kieler Künstler Nikolai Renée Goldmann mit dem Gottfried-Brockmann-Preis 2021 ausgezeichnet und die gleichnamige Ausstellung in der Stadtgalerie Kiel eröffnet. Goldmann überzeugte die Jury durch „unterschiedlichste Ansätze eines erweiterten und äußerst reflektierten Skulpturbegriffs“ in seinem jungen und vielfältigen Werk. Der Künstler befasst sich in seinen skulpturalen Objekten unter anderem mit Technik, Fortschrittsgedanken und Science-Fiction. Er thematisiert das Verhältnis von Mensch, Maschine und umgebender Welt. Dabei geht es auch um die Unvollkommenheit des menschlichen Individuums gegenüber den selbst erfundenen technischen Geräten.

Die mit 5.000 Euro dotierte Auszeichnung der Stadt fördert junge Künstler:innen, die das 35. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und, wie es die Vergaberichtlinien formulieren, „für die Zukunft eine aussichtsreiche Entwicklung erwarten lassen“. In der Ausstellung werden bis zum 20. Februar nicht nur Arbeiten des Preisträgers gezeigt. Auch ebenfalls von der Jury ausgewählte Kunstschaffende erhalten die Gelegenheit, ihre Werke in der Stadtgalerie Kiel zu präsentieren. Die Ausstellung ist Di und Mi 10–17 Uhr, Do 10–19 Uhr, Fr 10–17 Uhr sowie Sa und So 11–17 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei. Führungen finden donnerstags um 17 Uhr statt sowie nach Vereinbarung. Mehr Infos unter www.stadtgalerie.kiel.de. **Bis 20. Februar • „Gottfried Brockmann Preis 2021“, Stadtgalerie Kiel**

Fotos: Lukas Meuser, Muthesius Kunsthochschule



Antonia Gruber, Bipolaroid Disorder

BELICHTUNG

In ihrer Ausstellung „Bipolaroid Disorder“ führt Antonia Gruber aus Köln die Betrachter:innen mit gezielten Perspektivwechseln, Deformationen und Abstraktionen in die Irre. Über 1.200 einzelne Polaroids zeigen Ausschnitte des Körpers, bedrohliche Schatten und immer wieder Hände. Mal in Abwehrhaltung, mal aggressiv nach den Körperteilen greifend. Jedes Polaroid zeigt durch Verwendung der Doppelbelichtung zwei Motive und zensiert sich durch Über-/Unterbelichtung selbst.

Die Ausstellung in der Galerie Rainer Gröschl, Holtenuer Straße 59, wird am 23. Januar um 11.30 Uhr eröffnet. Mehr Infos unter www.editionberlin.com.

Ab 23. Januar • Galerie Rainer Gröschl



Heinrick Blunck: Waldweg im Winter

WINTERLANDSCHAFTEN

Klirrende Kälte, wärmende Wintersonne, mal romantisierend, mal mit kritischem Blick – die im Künstlermuseum Heikendorf gezeigten winterlichen Landschaften und Stadtansichten zeigen ein vielfältiges Bild des Winters in Norddeutschland. Das farblich aufgefächerte Licht auf dem Schnee wird in der Ausstellung „Winter in Weiß“ von den Künstler:innen zu ganz unterschiedlichen Stimmungsreizen ausgearbeitet. Neben Winteransichten von Heinrich Blunck bereichern die Leihgaben aus fünf weiteren norddeutschen Sammlungen diese Ausstellung. Das Künstlermuseum ist ab dem 6. Januar geöffnet.

Bis 20. Februar • Künstlermuseum Heikendorf



Chika Aruga, Dazwischen 5, 2020

ANKOMMEN

Angekommen, so fühlt sich Galeristin Ute Brennwald in ihren neuen Räumen in der Kieler Hardenbergstraße 20 und gibt mit 13 Kunstschaffenden einen Einblick in das Programm. Den Hauptteil der Ausstellung bilden Gemälde, in denen sich unterschiedliche künstlerische Positionen widerspiegeln. In Chika Arugas poetischen, von Erinnerungen an ihre japanische Heimat inspirierten Bildern, schwingt eine gewisse Leichtigkeit mit. Dagegen haben die „Mischwälder“ von Jens Rausch aus natürlichen Materialien wie Asche, Bitumen und Erden eine eher düster-melancholische Anmutung. Öffnungszeiten: Di–Fr 14–18 Uhr und So 14–18 Uhr.

Bis 16. Januar • Galerie Brennwald

BUCHTIPPS FÜRS SOFA



ALEXANDER HEIL

WER HAT DIE TRIKOTS GEKLAUT?

Ein Abenteuer für Handballfans ab acht Jahren: Der Saisonstart steht bevor, doch die Trikots vom THW Kiel sind verschwunden. Julian, ein 12-jähriger Handballspieler, und sein Freund Max machen sich auf die Suche und treffen auf Niklas Landin, Patrick Wienczek, Niclas Ekberg und Rune Dahmke. Die Profis geben dem Handball-Nachwuchs nicht nur praktische Tipps fürs Spiel, sondern verraten auch persönliche Details. Wusstet ihr zum Beispiel, dass Niclas Landin auf einem Ohr taub ist oder dass Patrick Wienczek nichts aufschiebt und immer alles sofort erledigt? Dies sind nur zwei der spannenden Details, die in dem Buch vorkommen. Band 3 der Erfolgsbuchreihe „Julian & die Handballprofis“ ist erhältlich unter www.handballbuch.de, im Buchhandel und beim THW Kiel.

Alexander Heil: Trikotdiebe beim THW Kiel, 19,95 Euro, www.handballbuch.de



KENNETH BONERT

SELBSTERKENNTNIS

Eine junge Mutter, ein erfolgreicher Charmeur, eine Immobilienmaklerin: eigentlich geht es ihnen ganz gut. Dann kommt der Tag, an dem ihr Leben aus dem Ruder läuft – endlich. Alle begegnen sie jemandem, der sie auf eine Weise erkennt, wie es nur eine fremde Person kann. Und durch den sie merken, was ihnen fehlt, um in sich selbst heimisch werden zu können – und vielleicht sogar glücklich. Was im Klappentext von „Toronto“ sehr idyllisch beschrieben wird, stellt der Autor Kenneth Bonert mit einer harten Realität dar. Die Handlungen der Charaktere, um mit ihren Konflikten umzugehen, verstoßen gegen jegliche Moral und werden nicht jedem gefallen. Eine Empfehlung für einen intensiven Leseabend, denn dieses Buch sollte man nicht einfach nebenbei lesen, damit einem die feinen Nuancen nicht entgehen.

Kenneth Bonert: Toronto, Diogenes, 22 Euro

TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT

Advertorial



Hauke Harder

EDUARDO LAGO

LEBENSBLIDER

Ein wunderbarer Roman, der anfänglich wirkt, als würde man über schöne Gassen, verwinkelte Straßenzüge und diverse Seitenwege durch ein städtisches Labyrinth wandeln. Diesen Irrgarten betritt man gerne und schaut erstaunt in jedes neue Bild, das sich einem offenbart. Je tiefer man hineingewandert ist, desto deutlicher wird, dass es der Weg ist, der hier von Bedeutung ist.

Der Roman ist wunderbar geschrieben, voller lebendiger Charaktere und einer Handlung, die einen nicht so schnell wieder loszulassen vermag. Es sind vorrangig Lebensbilder, die sich zu einem Ganzen vereinen. Eine fiktive Kneipe in Brooklyn ist ein zentrales Bild. Das Oakland ist Treffpunkt der Gesellschaft. Der Autor Eduardo Lago verweilt selbst gerne in einer solchen Bar und schrieb unzählige Hefte voll mit Szenen, Ideen und Geschichten. Einige davon finden ein Heim in „Brooklyn soll mein Name sein“. Gal Ackermann, die Hauptfigur im Roman, füllt ebenso Hunderte Notizhefte an seinem Stammtisch am Kapitänstisch in Oakland. Diese Tagebucheinträge



und Geschichten sind ergänzende und großartige Fragmente des Handlungsverlaufs. Nach seinem Tod soll der befreundete Journalist Néstor Oliver Chapman, kurz Ness genannt, diese Notizen ordnen, vereinen und sogar beenden. Somit beginnt die Reise durch Welten und Zeiten und Ness sichtet und liest Gals Literatur, entfähert dessen Existenz, trifft dabei auf Weggefährten und entschlüsselt Gals Geheimnis. Ein Roman über einen Roman, der faszinierende Lebensbilder in den Mittelpunkt stellt und eine Liebeserklärung ist an das Leben und die Literatur. Ein Text, der tief schaut und dabei niemals überfüllt ist. Feinfühlig und mit viel erzählerischem Können wurde das Werk verfasst. Es ist ein Fest, diesen Roman zu lesen.

Eduardo Lago: Brooklyn soll mein Name sein, Kröner Verlag, 25 Euro, www.buchhandlung-friedrich-sort.de, www.leseschatz.com

VON DER FÖRDE ZUM MARS

Ist ein Leben auf dem Mars möglich? Und welchen Gefahren sind Menschen – im Falle einer Reise zum Mars – durch die Weltraumstrahlung ausgesetzt? Diese und weitere Fragen stehen im Mittelpunkt eines Vortrages, mit dem die Landeshauptstadt Kiel und die Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft (SHUG) ins neue Jahr starten.

Der Jahresvortrag „Von der Kieler Förde zum Mars. Mars Science Laboratory“ von Prof. Wimmer-Schweingruber, Professor am Institut für Experimentelle und Angewandte Physik der CAU, beginnt am 24. Januar um 19 Uhr im Ratssaal des Kieler Rathauses, Fleethörn 9. Der Kieler Forscher berichtet von der aufregenden Landung des NASA-Rovers „Curiosity“ 2012 auf dem Mars. An Bord ist ein Gerät zur Strahlungsmessung, das von Wimmer-Schweingruber und seinem Team entwickelt und gebaut wurde.

Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung wird gebeten unter kduhnke@shug.uni-kiel.de oder Tel.: (0431) 880 16 96.

24. Januar • Ratssaal, Kieler Rathaus

Marspanorama mit Rover „Curiosity“: Auf dem roten Planeten kommt auch Technik aus Kiel zum Einsatz



Foto: JPL/NASA

WIR TRAUERN 2021 UM

AFGHANISTAN: 1. Januar **Adel Imaq Bismillah**, Radiojournalist | 2. März **Sadat Sadida**, Fernsehmitarbeiter | 2. März **Rufi Schahnaz**, Fernsehmitarbeiter | 2. März **Wahidi Mursal**, Fernsehmitarbeiter | 16. Juli **Danish Siddiqui**, Fotojournalist | 28. August **Ahmadi Alireza**, Printjournalist | ASERBAIDSCHAN: 4. Juni **Maharram Ibrahimow**, Printjournalist | 4. Juni **Siradsch Abyschow**, Kameramann | BANGLADESCH: 20. Februar **Borhan Uddin Muzakkir**, Onlinejournalist | 25. Februar **Mushtaq Ahmed**, Blogger | BURKINA FASO: 27. April **Roberto Fraile**, Kameramann | 27. April **David Beriain**, Reporter | CHINA 8. Januar **Kérimi Mirzahit**, Verleger | 5. Februar **Kunchok Jinpa**, Quelle für ausländische Medien zu Tibet | GEORGIEN: 11. Juni **Alexander Laschkarawa**, Kameramann | GRIECHENLAND: 9. April **Giorgos Karaivaz**, Investigativ-Journalist | INDIEN: 13. Juni **Sulabh Srivastava**, Fernsehjournalist | 8. August **Chenna Kesavulu**, Fernsehreporter | 3. Oktober **Raman Kashyap**, Fernsehjournalist | 12. November **Buddhinath Jha (aka Avinash Jha)**, Onlinejournalist | JEMEN 10. Oktober **Tarik Mustafa**, Fotojournalist | 10. Oktober **Ahmad Bou Saleh**, Journalist | 7. November **Ahmed Hadidsch Baras**, Journalist | 9. November **Rascha Abdallah al-Harazi**, Fernsehreporterin | KOLUMBIEN 19. September **Marcos Efrain Montalvo Escobar**, Print-/Radiojournalist | DEMOKRATISCHE REPUBLIK KONGO: 9. Mai **Barthelemy Kubanabandu Changamuka**, Radiojournalist | 14. August **Joel Musavuli**, Geschäftsführer Radio/ TV | LIBANON: 4. Februar **Lokman Slim**, Verleger/Publizist | MEXIKO: 2. Mai **Benjamin Morales Hernández**, Onlinejournalist | 17. Juni **Gustavo Sánchez Cabrera**, Online-/Fernsehreporter | 22. Juni **Saúl Tijerina Rentería**, freier Journalist | 22. Juli **Ricardo López Domínguez**, Online-Chefredakteur | 22. August **Jacinto Romero Flores**, Radiojournalist | 28. September **Manuel González Reyes**, Online-Journalist | 29. Oktober **Fredy López Arévalo**, Printjournalist | MYANMAR 14. Dezember **Soe Naing**, Fotojournalist | NIEDERLANDE 15. Juli **Peter R. De Vries**, freier Journalist | PAKISTAN 10. Oktober **Shahid Zehri**, Fernsehreporter | 3. November **Nazim Sajawal Jokhiyo**, Bürgerjournalist | 8. November **Muhammad Zada Agra**, Bürgerjournalist | PALÄSTINA 16. Mai **Abdel Hamid al-Kulak**, Fotograf/Kameramann | 19. Mai **Youssef Abu Hussein**, Radiojournalist | PHILIPPINEN 22. Juli **Renante »Rey« Cortes**, Radiojournalist | 8. Dezember **Jesus Malabanan (aka Jess Malabanan)** Printjournalist | SOMALIA 1. März **Jamal Farah Adan**, Radiojournalist | 20. November **Abdiaziz Mohamad Guled**, Radiogeschäftsführer | SYRIEN 17. Juli **Homam al-Asi**, Fotojournalist | TÜRKEI 9. März **Hazim Özsü**, Radiojournalist

Ihre Spende für die Pressefreiheit:
www.reporter-ohne-grenzen.de/spenden

RSF REPORTER
OHNE GRENZEN



Foto: Judith Burrows

JUBILÄUMSTOUR DURCH DEN FOLK-KANON

Oysterband ist eine vielfach ausgezeichnete Musikgruppe, die Leidenschaft, Energie und (nicht nur ein bisschen) Poesie in die Folk- und Roots Musik brachte. Heute feiert die Band ihr 40. Jubiläum und ist immer noch genauso kreativ und voller Energie wie zuvor; einige ihrer besten Songs reihen sich in den modernen Folk-Kanon ein: „Put out the lights“, „When I’m Up (I can’t get down)“, „Blood Wedding“ und viele weitere Songs ihres riesigen Repertoires werden auf der Tour dargeboten, um die vier Jahrzehnte ihrer einzigartigen Karriere ausgiebig zu zelebrieren.

Am 6. März präsentieren die sechs Musiker ihr herausragendes Können in der Kieler Räumerei. Tickets sind ab 24 Euro unter www.eventim.de und an den bekanntesten VVK-Stellen erhältlich.

6. März • Räumerei, Kiel



Foto: Jens Shankemius

„BUNT“ INS NEUE JAHR

Die Niederdeutsche Bühne Kiel startet mit der Wiederaufnahme von „My Name is Peggy“ ins neue Jahr. Zu sehen ist dieser tragikomische Monolog am 7., 8. und 9. Januar. Weiter geht es am 14. Januar mit einer Komödie von Stefan Vögel. In einer Multi-Kulti-Studierenden-WG geht es turbulent zu, als diese nach einem bürokratischen Irrtum als deutsche Familie eingestuft wurde und geprüft werden soll. Ein Schnelkurs zur Erlangung des deutschen Familiengütesiegels soll helfen. Doch das Spiel gerät aus den Fugen. In „Allens Düütsch“ wird mit nationalen Klischees jongliert und die Verallgemeinerung durch den Einzelfall widerlegt und umgekehrt. Am 26. Januar kommt das Gastspiel „Sternenmeer“ präsentiert vom Kulturverein Kiel e. V. mit einem bunten Abend aus Gesang und Schauspiel ins Theater am Wilhelmsplatz. Lasst euch von den Kunstschaffenden des Abends in die faszinierende Welt des Balletts, der Musik und der Darstellenden Kunst entführen. Tickets und Spielplan unter www.nbkiel.de sowie unter Tel.: (0431) 90 19 01.

im Januar • Niederdeutsche Bühne Kiel



Foto: Marco Levin Müller

GAUNER ZUM LACHEN

„Zwei wie Bonnie & Clyde“ ist ein aberwitziges Gaunerstück, eine Tour de Force für die Lachmuskeln und gleichzeitig ein groteskes Abenteuer, bei dem ein Gag den nächsten jagt. In den Theaterfrachter an der Hörn hineininszeniert, wird die Lage für das dilettantische Gaunerpärchen dabei immer verzwickter und verrückter. Tickets für die Veranstaltungen am 14. und 15. Januar um 20 Uhr sind ab 26,50 Euro online auf www.loreundlay-theater.de erhältlich.

14.+15. Januar • Lore & Lay Theater



WER KOCHT, SCHIESST NICHT

Dr. Theodor Kögel, begnadeter Hobbykoch, steckt in einer tiefen Lebenskrise. Kein Job, keine Frau – und nun soll er bei der Firma Schnell & Lecker einem „ausgewählten Testpublikum“ demonstrieren, wie mühsam und ungesund die herkömmliche Küche ist – und wie bequem, nahrhaft und zeitsparend das alles doch mit den Produkten von Schnell & Lecker zu machen sei. Ein Muss für alle, die gerne essen. Freitags und samstags um 20 Uhr in der Wilhelminenstraße 43.

im Januar • Theater Die Komödianten

mittendrin
Veranstaltungs GmbH

Do, 10.03.22
Die Pumpe, Kiel

FIDDLER'S GREEN
3 Cheers for 30 Years!

Do, 27.01.22 Die Pumpe, Kiel Pohlmann Falschgoldrichtig Tour 2023 Verlegt auf 17.02.23	Di, 03.05.22 MAX, Kiel Culcha Candela Hope Tour 2022
Fr, 04.03.22 max, Flensburg Die Toten Ärzte Hosen & Ärzte Cover-Band	Sa, 07.05.22 Räumerei, Kiel Antiheld disturbia tour
So, 08.03.22 Räumerei, Kiel Oysterband Tour 2022	So, 15.05.22 Deutsches Haus, Flensburg Versengold Nacht der Balladen
Sa, 12.03.22 MAX, Kiel Mighty Oaks Mexiko Live 2022	So, 09.10.22 Die Pumpe, Kiel Michael Schulte Highs & Lows Tour 21/22
Fr, 01.04.22 max, Flensburg Jack Curley x Nicklas Sahl Acoustic Sessions '22	Mi, 19.10.22 MAX, Kiel New Model Army 40th Anniversary Tour
Mo, 04.04.22 Stadthalle, Rostock Dr. Eckart von Hirschhausen Endlich!	Fr, 28.10.22 MAX, Kiel Sweetie Glitter & The Sweethearts Liebe, Frieden, Rock n Roll
So, 24.04.22 MAX, Kiel Queen Machine Europas beste Queen Tribute-Band	Do, 10.11.22 Die Pumpe, Kiel 102 Boys Tonis Trainingslager

TICKETS

www.eventim.de | 01806-570070

(0,20 €/Anruf inkl. MwSt aus den Festnetzen, max. 0,60 €/Anruf inkl. MwSt aus den Mobilfunknetzen)

B

+Eröffnung Solarsis, 2021 von Nikolai Renée Goldmann
Foto: Lukas Meuser / Gestaltung: Ingo Wulff

Gottfried Brockmann Preis 2021

Stadtgalerie Kiel

11.12.2021 – 20.2.2022

Ruslan Barsegian
Melina Bigale
Juan M. Blanco
Jakob Braune
Mateusz Dworczyk
▶ Nikolai Renée Goldmann
Jan Grollmuß
Lisa Hoffmann
In Jung
Paula König
Lilian Nachtigall
Anne Nitzpan
Oskar Schroeder
Naiwei Tian
Tian Wu

stadtgalerie-kiel.de

Aki Bosse geht mit guter Stimmung aus dem Sommer und voller Vorfreude ins neue Jahr

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

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.



Wir erhalten
Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!

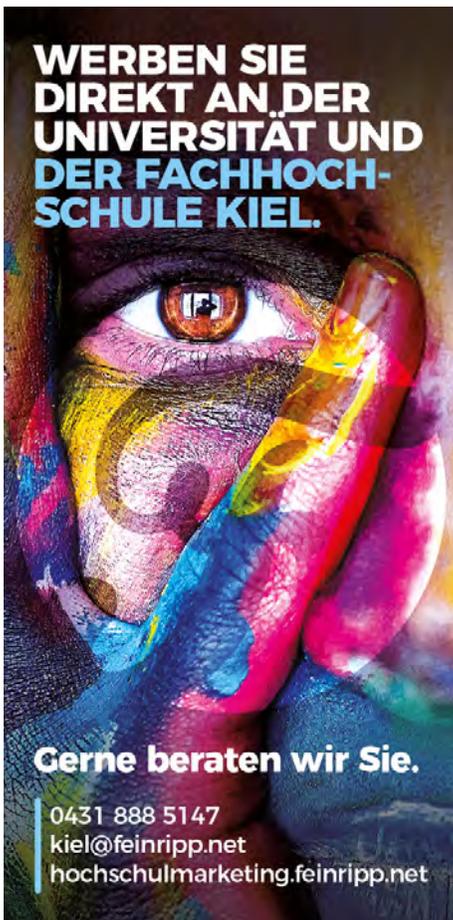
Spendenkonto
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400
BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG
www.denkmalschutz.de



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

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



Gerne beraten wir Sie.

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

BOSSE IN KIEL:

„DAS WIRD LEGENDÄR“

Zwischen der Veröffentlichung des Albums „Sunnyside“, das allen den Sommer ein bisschen heller erstrahlen ließ, und der Tour im kommenden Jahr 2022 ist Aki Bosse nicht untätig. Aber was treibt ihn gerade so umher?

Das neue Album ist raus und die Tour steht vor der Tür: Wie geht es dir?

Richtig gut, muss ich sagen. Ich habe endlich mal wieder ein bisschen Zeit für mich. Es ist viel passiert in den letzten Monaten und im nächsten Jahr steht noch einiges an, aber gerade kann ich mich erst einmal ein wenig erholen. Das heißt aber nicht, dass ich nichts tue. Es steht das Delta-Funkhauskonzert an und wir sind fleißig am Videodreh.

Das hört sich vielversprechend an. Wie steht es denn jetzt schon mit der Vorfreude auf deinen Besuch in Kiel?

Für mich – oder besser für uns – geht es das erste Mal in die Wunderino-Arena. Kiel hat schon immer eine unglaublich coole Fanbase und Atmosphäre geboten. Wir hatten hier bisher nur Openairs oder Auftritte an kleineren Orten wie der Pumpe – und die waren schon hammergeil, aber in der Arena ... Das wird einfach legendär! Ein spezielles neues Bühnenbild

ist auch schon ausgetüfelt. Dann wird ordentlich viel getanzt, geschwitzt und bestimmt auch die eine oder andere Träne verdrückt.

Gibt es etwas, was du den Kieler:innen unbedingt für die Feiertage und das neue Jahr mitgeben möchtest?

Das Allerwichtigste ist: Bleibt gesund und habt eine schöne Zeit mit eurer Familie und euren Freunden, bis wir uns im nächsten Jahr sehen! Wir freuen uns unglaublich auf den April. Alle von uns wollen auf die Bühne und haben Bock auf die Konzertreihe im Norden. Die Konzerte mit euch sind der größte Lichtblick für 2022.

Das Interview führte Jesper Ohm

Tickets für das Konzert erhaltet ihr bei den bekannten VVK-Stellen und unter www.eventim.de

22. April 2022 • Wunderino Arena



Foto: Tine Aekke

11. Januar: Alfons und sein „Le Best of“

Foto: Elena Zanke



22. Januar: „Abschiedstour“ von Christine Prayon



28. Januar: Hiss

BÜHNEN- JUBILÄEN UND ABSCHIEDE?

„Ich bleibe nur so lange, bis ich die Deutschen verstanden habe“, sagte Alfons damals zu seinen Freund:innen. Nach 25 Jahren ist er immer noch im Land der Dichter und Klempner und zeigt am 11. Januar im Lutterbeker seine absoluten Highlights. Um welchen Abschied es bei ihrem neuesten Programm „Abschiedstour“ geht, verrät die Schauspielerin und Kabarettistin Christine Prayons am

22. Januar im **Lutterbeker**. Mit einem beeindruckenden Genre-Mix rufen Hiss am 28. Januar die letzten 25 Jahre in Erinnerung. Ihre Musik ist noch immer frisch, ihre Auftritte noch immer voller Kraft und ihre Texte eine Liebeserklärung an den Humor und das Leben. Noch mehr Veranstaltungen sind unter www.lutterbeker.de zu finden.

Im Januar • Lutterbeker

BLUES PUR

Schon mal vormerken: Am 25. Februar findet in der Räumerei in Kiel, Preetzer Straße 35, das 23. Internationale Kieler Blues Festival statt und ist wieder hochkarätig besetzt: Mit der 80-jährigen Musik-Legende Chris Farlowe aus England, der sich auf seine Abschiedstour begibt, der legendären Hamburg Blues Band mit dem englischen Edel-Gitarristen Krissy Matthews als Special Guest und dem deutschen Blues-König Abi Wallenstein, der mittlerweile auch schon 75 Jahre alt ist und vor 55 Jahren den Blues nach Hamburg gebracht hat, hat das Festival gleich drei legendäre Top-Acts für diese Corona bedingte Festival-Neuaufgabe aufzubieten! Mit Sicherheit ein Line-up, das jedes Blues-Herz höherschlagen lässt. Tickets sind ab 29,90 Euro online unter www.raeucherei.org sowie an der Abendkasse für 35 Euro erhältlich.



Krissy Matthews



Martin Röttger und Abi Wallenstein (v. li.)

Foto: Disko Photography

25. Februar • Räumerei Kiel



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



sa 8.1.20° **Nils Heinrich** "AUFSTAND" Kabarett
 di 11.1.20° **Alfons** "Le BEST OF"
 fr 14.1.19° **Jens Heinrich Classen** Klavierkabarett
 sa 15.1.20° **Scenexpress** Improtheater
 fr 21.1.20° **Jacob Heymann** Songpoet, Liederm.
 sa 22.1.20° **Christine Prayon** „Abschiedstour“
 fr 28.1.20° **Hiss** Folk, Ska, Walzer, Blues, Polka + Roll
 fr 4.2.19° **Kay Ray**
 fr 11.2.20° **Rainer Kröhnert** Kabarett
 sa 12.2.20° **Robert Kreis**
 do 24.2.20° **Cora Frost**
 fr 25.2.20° **Cora Frost**
 sa 26.2.20° **Reinhold Beckmann Duo**

gefördert von 

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
www.lutterbeker.de 

ALLENS DÜÜTSCH



Komödie von Stefan Vögel, nddt.
von Manfred Hinrichs
 14. Januar bis
 13. Februar 2022

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

NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL
Gänn Di wat - gänn Di Platt! 



Die diesjährige Porträtkünstlerin Janine Jansen war auch 2019 mit von der Partie

Foto: Rouven Steinke

SCHLESWIG-HOLSTEIN MUSIK FESTIVAL

DER VORVERKAUF BEGINNT

Vom 2. Juli bis 28. August versammelt das Schleswig-Holstein Musik Festival (SHMF) wieder zahlreiche musikalische Persönlichkeiten im Norden. Erste Höhepunkte wurden schon bekannt gegeben und auch Karten für diese ausgewählten Konzerte sind schon erhältlich.



Foto: Live Nation UK

81 Jahre und kein bisschen gealtert: Tom Jones

Daniil Trifonov, einer der wichtigsten Pianisten der Gegenwart, ist gemeinsam mit der Deutschen Kammerphilharmonie Bremen unter der Leitung der 33-jährigen Dirigentin Ruth Reinhardt zu erleben. Am 13. Juli spielt Trifonov in Neumünster das erste Klavierkonzert von Johannes Brahms, dem das SHMF 2022 seine Komponisten-Retrospektive widmet.

Karibischen Groove steuert die kubanische A-cappella-Gruppe Vocal Sampling zum Festivalsommer bei. Die sechs Sänger machen traditionelle latein-amerikanische Musik, darunter Salsa, Rumba und Son Cubano – und imitieren sämtliche Instrumente allein mit ihren Stimmen. Sie sind am 28. Juli in Wedel und am 29. Juli in Lüneburg zu erleben.

Einer der gefragtesten Live-Performer, der zudem den Beinamen „Tiger“ trägt, tritt am 6. August in Kiel auf: Tom Jones, dessen Songs seit fünf Jahrzehnten den Musikgeschmack ganzer Generationen prägen, hat auch mit 81 Jahren nichts an Power und Freude auf der Bühne verloren.

Mit Janine Jansen kehrt die SHMF Porträtkünstlerin des Jahres 2019 zum Festival zurück. Gemeinsam mit der Camerata Salzburg interpretiert sie am 21. August Wolfgang Amadeus Mozarts Violinkonzert Nr. 4 in Lübeck. Umrahmt wird ihr Auftritt von Anton Bruckners Adagio aus dem Streichquintett F-Dur und Johannes Brahms' Serenade Nr. 2.

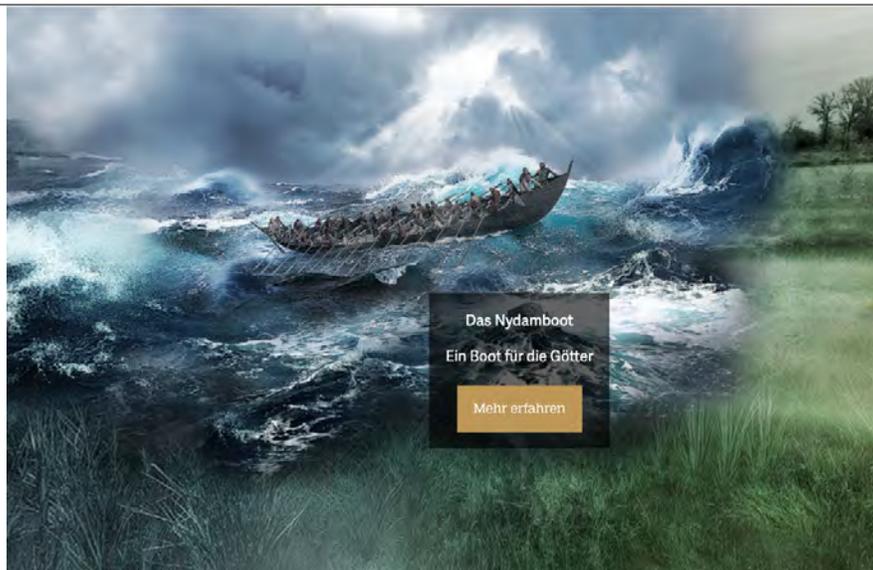
Auch für das große Abschlusskonzert des SHMF am 27. August in Kiel, die Musikfeste auf dem Lande und viele weitere Konzerte können bereits Karten bestellt werden. An fünf Wochenenden im Juli und August öffnen die schönsten Gutsanlagen Schleswig-Holsteins wieder ihre Pforten und werden zur idyllischen Kulisse für Konzerte, Picknicks und Walking Acts. Mit dabei sind 2022 die Gutsanlagen in Hasselburg, Stocksee, Emkendorf, Pronsorf und Wotersen. Tickets sind erhältlich unter Tel.: (0431) 23 70 70 und www.shmf.de.

2. Juli bis 28. August • Schleswig-Holstein Musik Festival



Foto: Claudia Alvarino Diaz

Karibische Atmosphäre mit der kubanischen A-cappella-Gruppe Vocal Sampling



Das Nydambot in Aktion, genauso wie es möglicherweise besetzt war. Man versteht sofort: Das war kein Segelboot!

NEUES DIGITALES ANGEBOT

Mit einer digitalen Zeitmaschine bringt die Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen ihre 2020 gestartete Digitaloffensive nun einen entscheidenden Schritt voran. Ab sofort können Interessierte unter der unten angegebenen Webadresse virtuell in die Geschichte von Schloss Gottorf eintauchen. Die Zeitmaschine betrachtet Kunst, Kultur, Geschichte, Archäologie aus umfassendem Blickwinkel über die Gottorfer Museumsgrenzen hinaus und eröffnet neue, überraschende Perspektiven. Historische und kulturelle Zusammenhänge werden so sichtbar und erlebbar, mit dem eigenen Endgerät, daheim oder wo und wann auch immer die Menschen den Sprung in ande-

re Zeiten mit der Stiftung wagen wollen. Das Angebot ist kostenlos. In den sechs digitalen Panoramen „Römische Kaiserzeit“, „Mittelalter“, „Renaissance“, „Barock“, „Gottorfer Wunderkammer“ und „Zeit des Wandels“ werden prägende Themen rund um den Gottorfer Kosmos erzählt – teilweise erstmals mit neuen Bildern und Möglichkeiten, die nur dieses Medium ermöglicht. So können Exponate, die sonst in Archiven schlummern oder nur für ein Fachpublikum zugänglich sind, entstaubt und ans Licht geholt werden. Vergangene Zeiten bekommen dank der interaktiven 360-Grad-Panorama-Anwendung neues Leben eingehaucht: <https://zeitmaschine.schloss-gottorf.de>

JETZT ABER HIN

In der Reithalle auf Schloss Gottorf ist eine umfangreiche monographische Werkchau mit rund 140 Werke von Christopher Lehmpfuhl, darunter zahlreiche großformatige und mehrteilige Gemälde, Aquarelle, Druckgraphiken und drei sogenannte „Litfaßsäulen-Bilder“ mit 360° Malerei zu sehen. Schon früh wandte sich der Künstler der Freilichtmalerei zu und widmet sich insbesondere der Naturlandschaft und der Stadtlandschaft. Die Ölfarbe wird von ihm mit bloßen Händen, ohne Pinsel, direkt auf die Leinwand aufgetragen, eine Arbeitsweise, mit der Christopher Lehmpfuhl atemberaubende Ergebnisse erzielt. Die Ausstellung im **Museum für Kunst und Kulturgeschichte in der Reithalle von Schloss Gottorf** kann noch bis zum



Christopher Lehmpfuhl – Stürmische See (Fehmarn), 2010

30. Januar besucht werden – letzte Gelegenheit also, sich diese großartige Schau nicht entgehen zu lassen. Mehr unter www.schloss-gottorf.sh.

Aktuelle Infos zu den pandemiebedingten Vorgaben sind auf der Webseite veröffentlicht.

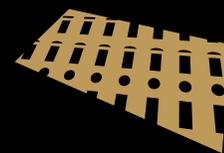
Farb-rausch

Christopher Lehmpfuhl



Bis 30.01.2022
Schloss Gottorf
Reithalle

landesmuseen.sh



Museumsinsel
Schloss Gottorf

Landesmuseen SH

Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien



Sparkasse

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

PROVINZIAL

Die Versicherung der Sparkassen



Kulturstiftung
des Landes
Schleswig-Holstein



FREUNDKREIS
SCHLOSS GOTTORF

zdfkultur
partner

NDRkultur

MIT NEUEM ALBUM „JUST A MAN“

CHRIS NORMAN ZURÜCK AUF DER KIELER BÜHNE

Der Weltstar wird am 20. März 2022 mit einem neuen Album im Gepäck ein Konzert in der Wunderino Arena spielen



Mit der Kultband Smokie erlangte er Welt- ruhm. Am 20. März wird Chris Norman mit seinem neuen Album „Just A Man“ (3.12.) auf der Bühne in der Wunderino Arena stehen. Es ist eine beispiellose Karriere, die der charismatische Superstar in den vergan- genen 40 Jahren hinlegte. Beeinflusst von Legenden wie Elvis, Little Richard, Buddy Holly und den Beatles gründete Norman Anfang der 70er-Jahre die Band Smokie. Mit „If You Think You Know How To Love Me“ gelang ihnen 1975 der erste große Hit – es sollte nicht der Einzige bleiben. Allein in Deutschland landeten 13 Smokie-Songs in den Top-10. Titel wie der internationale Nummer-1-Hit „Living Next Door To Alice“, „Mexican Girl“, „It’s Your Life“ oder „Lay Back In The Arms Of Someone“ zählen sei- ther zu den Klassikern dieser Ära.

Doch auch als Solo-Künstler feierte der Musiker mit der Reibeisenstimme Erfolge: „Midnight Lady“ ist nur eines dieser Werke,

welche zu Chris Normans Erfolgsgeschichte gehören. Diese Geschichte setzt der sympa- thische Brite nun mit seinem neuen Album „Just A Man“ fort, welches am 3. Dezember bei Telamo erschien. Der Tonträger ist in Zusammenarbeit mit Mike Chapman ent- standen, mit dem Chris Norman bereits in den 70er-Jahren große Erfolge feierte.

Weil Norman im letzten Jahr mit seinem 70. Geburtstag sein ganz persönliches Ju- biläum feierte, möchte er dieses nun mit seinen deutschen Fans tun: 2022 kommt der Familienmensch Chris Norman auf große Deutschland-Tour und wird am 20. März auch in der Wunderino Arena in Kiel Halt machen. Zusammen mit seiner Band prä- sentiert er auf ausgewählten Bühnen nicht nur die eigenen großen Solo-Hits, sondern auch seine persönlichen Lieblingsongs und die erfolgreichsten Kompositionen von Smo- kie. Tickets unter www.eventim.de.

20. März • Wunderino Arena

Foto: Chris Norman

GROOVIGER
INDIEABEND

Federnde Grooves zwischen Indie, Psyche- delic und AM-Pop, dabei zeitlos und voller spritziger Gitarren und rieselnden Syn- thies – Jonathan Jarzyna der Band Fenster kommt mit seinem Soloprojekt unter dem Namen Johns Moods am 29. Januar in die Hansa48. Mit dabei: Blush Always (Indie- Pop-Rock) aus Kiel. Einlass ab 19 Uhr, das Konzert startet um 20.30 Uhr. Tickets sind im Vorverkauf über Tix for Gigs erhältlich oder an der Abendkasse.

29. Januar • Hansa48

ORIENTALISCHES
KNEIPENKONZERT

Sie ist eine facettenreiche Künstlerin aus Kiel: Hadja kombiniert stimmliche Harmo- nie mit orientalischen Klängen und tiefen Bässen auf eine faszinierende und ergrei- fende Art und Weise. Ihr könnt euch freuen auf eine bunte Mischung ihrer Alben: live, unverblümt und ergreifend. Am 21. Januar um 21 Uhr steht sie auf der Bühne der Han- sa48. Der Eintritt beträgt 3 Euro.

21. Januar • Hansa48



WUIDE UNTERWEGS

Zwar ist Ringsgwandl mittlerweile über 70, doch das hält ihn am 20. Januar um 20 Uhr nicht davon ab, noch einmal richtig aufzudrehen: Er lässt seine aufgezwickten Gesänge der früheren Jahre noch mal Revue passieren. Ringsgwandls musikalische Satire entzieht sich dabei jeder Genrezuschreibung. Keine Oldie-Andacht, eher ein Hochamt für aufgekratzte Geister im musikalischen Irrenhaus. Karten sind im Vorverkauf am Infotresen der Stadtgalerie Kiel und bei der Tourist-Information Kiel e. V. erhältlich.

20. Januar • KulturForum Kiel

Foto: blanko musik

SCHON MAL VORMERKEN: KONZERTE IN DER PUMPE



Nachdem die Abbruch Abbruch-Tour der Antilopen Gang in der Vergangenheit aufgrund der Pandemie zum Verhängnis wurde, ist jetzt Zeit für die große Aufbruch Aufbruch-Tour. Der nächste Termin in der Kieler Pumpe ist für den 7. April, 20 Uhr, geplant. Für die Antilopen ist es höchste Zeit, wieder in den Tourbus zu steigen, denn bei der Gang haben sich absurd viele Lieder angesammelt, die live gespielt werden müssen.

7. April • Antilopen Gang • Pumpe Kiel

2019 erschien mit „Jade“ das sechste Album von Pascow. Keine Pascow Platte zuvor war inhaltlich so greifbar und fokussiert. Hier verlässt die Band ein Genre, das sie in den letzten Jahren selbst mitgeprägt hatte. Das Album wurde in drei Wochen Studiozeit in Zusammenarbeit mit Kurt Ebelhäuser aufgenommen. Am 22. April ab 21 Uhr mischen sie die Pumpe auf. Tickets sind unter www.diepumpe.de erhältlich.

22. April • Pascow • Pumpe Kiel

POP-UP-PAVILLON: „GEMEINSAM“

Im Pop-up-Pavillon am Alten Markt 17 sind seit 2019 wechselnde Ausstellungen lokaler Kunschtchaffender zu sehen. Auch in diesem Jahr wird er wieder eine mietfreie Bühne für mehr als 20 Künstler:innen, Start-ups und Initiativen aus Kiel bieten. Gleich am Anfang des Jahres erwartet euch ein besonders spannendes Projekt, in dem das Wechselspiel zwischen Schüler:innen und Kunstschaffenden im Fokus steht: die Ausstellung „gemeinsam“. Im Jahr 2020 – mitten im ersten Lockdown – haben Schüler:innen aus vier Schulen in Schleswig-Holstein (Klaus-Groth-Schule Kiel, Gemeinschaftsschule Friedrichsort, Kurt-Tucholsky-Schule Flensburg, Alexander-Behm-Schule Tarp) schriftlich zum Themenkomplex „Pandemie, Selbstbild, Kommunikation etc.“ gearbeitet. Die vier Kulturschaffenden aus den Bereichen Schauspiel und Bildende Kunst Ute Diez, Diana Scheipers, Chili Seitz und Manuel Zint haben die Ergebnisse mit den Schüler:innen in künstlerische Projekte und Werke überführt. Die Ergebnisse dieses Zusammenspiels könnt ihr vom 12. bis 23. Ja-

nuar im Pop-up-Pavillon erleben. Neben der Ausstellung finden Lesungen, Workshops und eine Schreibwerkstatt statt. „gemeinsam“ ist ein Projekt der Nordmetall-Stiftung des Kompetenzzentrums Lernen durch Engagement für Schleswig-Holstein.

Der Eintritt ist frei, aus Platzgründen wird um Anmeldung gebeten: ab 13. Januar unter der Telefonnummer (0163) 865 97 14. Öffnungszeiten: Di-Fr 14-17 Uhr, Sa und So 11-17 Uhr. Mehr Informationen unter: www.kieler-innenstadt.de/kielerinnen/pop-up-pavillon.html



ANTILOPEN GANG

07.04.22

15.02.22 DOCTOR KRAPULA

19.02.22 I-FIRE

26.02.22 MONTREAL

05.03.22 PÖBEL MC

17.03.22 ISOLATION BERLIN

19.03.22 DRITTE WAHL

23.03.22 THE SENSITIVES

24.03.22 SPIDERGAWD

26.03.22 ZSK

28.03.22 JEREMIAS

01.04.22 THE DETECTORS

02.04.22 THE OTHER

03.04.22 JASON BARTSCH

07.04.22 ANTILOPEN GANG

09.04.22 LGOONEY

22.04.22 PASCOW

23.04.22 NULLMILIMETER

24.04.22 MINE

03.05.22 TURBOSTAAT

06.05.22 JOHANNA AMELIE

07.05.22 THERAPY?

13.05.22 PUDELADAME

13.05.22 ZUGEZOGEN MASKULIN

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

www.diepumpe.de

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

DIE NÄCHSTE KIELERLEBEN

erscheint am
01.02.

Anzeigenschluss
17.01.

DAS GIBT'S NÄCHSTES MAL!



HAPPY OHNE ENDE

Ihr wollt euch in diesem Jahr das große JA-Wort geben oder habt Freund:innen oder Verwandte, die bald heiraten möchten? Dann schnappt euch die Februar-Ausgabe der KIELERLEBEN! Darin werden wir euch viele tolle Tipps rund um den schönsten Tag in eurem Leben verraten.

Blumen, Deko, Schmuck und Mode:
Lasst euch inspirieren!

Foto: PeopleImages / E+ / Getty Images



BE MY VALENTINE

Im Februar dreht sich bei uns alles um die Themen Liebe und große Gefühle. Die Bekundung dieser Emotionen geht im Alltag oftmals unter. Familie, Job und andere Verpflichtungen lassen einen manchmal die kleinen, aber doch so wichtigen Dinge nicht sehen. Also nehmt den Valentinstag zum Anlass, eure Herzensperson mal wieder richtig zu verwöhnen. In der nächsten Ausgabe geben wir euch Tipps, wie und wo das am besten geht.

Foto: hsyncoban / iStock / Getty Images Plus



JOB UND AUSBILDUNG

Für die einen geht es um einen Neustart, für die anderen um den Start in das Berufsleben, doch egal worum es bei euch geht, auf unseren Jobspezial-Seiten seid ihr richtig. Hier stellen sich Unternehmen aus Kiel und Umgebung vor, die vielleicht genau nach euch suchen. Gleichzeitig kommt auch das Thema Weiterbildung nicht zu kurz. So ist für alle etwas dabei, die sich um ihre Karriere kümmern wollen. Schaut mal rein, vielleicht ist das euer Neustart.

Foto: Fluxfactory / E+ / Getty Images

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, Sina Hoyer, Jesper Ohm,
Sebastian Schulten, Mirjam Stein,
Finja Thiede, Markus Till, 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
Gesa Butenschön, Tel.: (0431) 200 766-64,
E-Mail: g.butenschon@falkemedia.de
Lennart Lizarzaburu, Tel.: (0431) 200 766-813
E-Mail: l.lizarzaburu@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:

Marleen Osbahr, Nadja Ulrich

Titelgestaltung: Marleen Osbahr,
Titelfoto: Getty Images/Wavebreak Media
Ltd/Wavebreak Media/Getty Images Plus

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

Sylt Fräulein - Der Blog
www.syltfraeulein.de

RENSBURGERLEBEN
www.rensburgerleben.de

Lebensart im Norden
www.lebensart-sh.de

Tipps für Kids - Das Familienmagazin
www.tippsfuerkids.de

FIETE - Das Campusmagazin
www.fiete-kiel.de

Geht los! - Das Azubimagazin

KIELERLEBEN

WWW.KIELERLEBEN.DE

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

DigitalPHOTO (www.digitalphoto.de)
So is(s)t Italien (www.so-isst-italien.de)
BÜCHER (www.buecher-magazin.de)
LandGenuss (www.landgenuss-magazin.de)
mein ZauberTopf (www.zaubertopf.de)
Mac Life (www.maclife.de)
BEAT (www.beat.de)
www.falkemedia.de

© 2022 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.

 **falkemedia**

R.SH ZAHLT IHRE RECHNUNG

... UND IHRE WÜNSCHE!



Spielzeitraum: 10.01. bis voraussichtlich 25.03.2022. Infos und Teilnahmebedingungen auf RSH.de

Im Januar geht's los!
Jetzt mitmachen auf [RSH.de](https://www.rsh.de)

RSH
RADIO  SCHLESWIG-HOLSTEIN

Zusammen sind wir Schleswig-Holstein.

**Regionenkenner &
Vermittlungskönner**

Unsere Kundenbewertungen:
EXZELLENT* (4,9 von 5,0)



**Wenn aus zwei
Familien eine wird.**

Dann zur Förde Sparkasse.

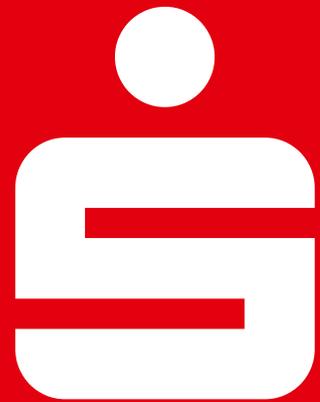
Ihre Immobilienmakler für
unsere Region:

0431 592-3888

immobilien@
foerde-sparkasse.de

Wir verkaufen Ihre Immobilie.

*Rückmeldungen unserer Immobilienverkäufer aus 2020 und 2021 auf
ImmobilienScout24.de



Förde Sparkasse