

Kieler Leben



MOIN MOLFSEE!

Kommt mit auf einen Abstecher
in die gemütliche Gemeinde

ENERGIE SPAREN

Gemeinsam gegen die Krise:
das empfehlen Fachleute

PHYSIODOCK
Ihre Praxis für
Physiotherapie in der
Holtener Straße
www.physiodock.de

Hurra, Herbst!

Er macht die Blätter bunter, wirft die Äpfel runter ...
und lockt uns jetzt zu den schönsten Märkten der Region

EINFACH. DIGITAL. LEBEN.

1 Gbit/s
ab **€ 19,95/Monat**

Mit TNG Glasfaser:
Das schnelle Internet
für Kiel und Umgebung.

tng.de/kiel

0431 530 50 400



Die KIELerleben-Crew:

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



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

während die Blätter langsam bunter und die Kürbisse reif werden, steigt neben der Vorfreude auf den Herbst auch die Sorge um die wachsenden Energiekosten. Was können wir tun, um Heizkosten zu sparen? Als Faustformel gilt: Durch ein Grad weniger Raumtemperatur lässt sich der Gasverbrauch um sechs Prozent reduzieren. Das ist schon mal ein Anfang ...

Was ihr sonst noch tun könnt, um Energie einzusparen, erfahrt ihr in unserer Rubrik „Wohnen & Wohlfühlen“, in der zum Beispiel Frank Meier, Vorstandsvorsitzender von den Stadtwerken Kiel, ein paar hilfreiche Tipps zu dem Thema an die Hand gibt. Und auch die Stadt Kiel unterstützt euch mit verschiedenen Beratungsstellen und hat unter anderem ein neues Bürgertelefon ins Leben gerufen, das ihr bei Fragen rund um die Energiekrise und die steigenden Kosten kontaktieren könnt. Mehr dazu lest ihr ab Seite 50.

Trotzdem ist der Herbst natürlich nicht dazu da, um Trübsal zu blasen, denn

nun beginnt die goldene Jahreszeit und mit ihr die farbenfrohen Märkte, denen wir das ganze Jahr über entgegenfiebert. Ein Besuch des Herbstmarktes in Molfsee gehört ebenso in den Kieler Kalender wie der jährlich stattfindende Bauernmarkt in der Innenstadt. Auf der kulinarischen Tagesordnung stehen nun Kürbisse, Pilze und andere Leckereien sowie gemütliche Stunden Zuhause, in denen ihr euren eigenen Energiespeicher nochmal voll auftanken könnt. Bei uns bekommt ihr auch diesen Monat die besten Rezepte, allerlei Lesestoff und die wichtigsten Termine für einen fantastischen Förde-Oktober.

*Eure Kathrin Wesselmann und
die KIELerleben-Crew*



CHIROPRAKTIK NORD

Praxis für vitalistische
amerikanische Chiropraktik



Exklusiv in unserer Region bieten wir eine neue Art der Wirbelsäulendiagnostik mit dem Hightech-Wirbelsäulenscanner.

Dieser liefert objektive Daten über die Beeinträchtigungen der Funktion Ihres Nervensystems. Zudem stellt der Scan dar, wie sich Ihre Muskulatur durch die Wirbelsäulenfehlstellung zum Ausgleich verspannt. Der Insight Millenium Wirbelsäulen-Scan diagnostiziert abweichende Funktionen in Ihrer Wirbelsäule, die auf einem Röntgenbild/MRT/CT nicht sichtbar sind. Wir lokalisieren damit Bereiche, die ursächlich für mögliche Probleme sein können.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch –
rufen Sie an und ...

LEBEN SIE LOS.

Ihr Team der Chiropraktik Nord
Lars Löptien
HEILPRAKTIKER

Kieler Chaussee 57 · 24214 Gettorf
Telefon: 04346 369751

info@chiropraktik-nord.de
www.chiropraktik-nord.de



06
Herbstmärkte locken jetzt mit den schönsten Dingen



16
Dr. Kerstin Poehls ist die neue Direktorin des Freilichtmuseums Molfsee



40
Hilfe für verletzte Wildtiere: Wildtierhilfe Schellhorn



20
Achtsamer Herbststart mit einem Ausflug nach Sankt Peter-Ording



86
Die leckersten Pilz-Rezepte für einen köstlichen Oktober



94
Vom Straßenmusiker zum Top-Act: Michael Schulte im Interview

HURRA, DER HERBST IST DA!

Herbstmärkte und mehr 6
Laub sammeln + Apfelsaft pressen 12
Saison-Rezept: Buchteln mit Apfel 13
Moin Molfsee! 14
Gleis und Meer: Achtsam in SPO 20

STADTGESCHEHEN

Igers Kiel 24
Eine ganz besondere Stadtführung ... 27
Neues aus der StrandFabrik 28
Radeln ohne Alter 30
Welch ein Spaß: Ferienpassaktion in Kiel 37
Zu Besuch: Wildtierhilfe Schellhorn e. V. 40

ARBEIT & AUSBILDUNG

Ausbilder:innen & Arbeitgeber:innen in Kiel 41

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Alles für ein schönes Zuhause 48
Energie-Spezial: Gemeinsam gegen die Krise 50
Vogelfutterstationen für den Winter 65

MODE & BEAUTY

Fashion-News und Beauty-Trends 66
Das trägt Kiel 68

GESUNDHEIT & WELLNESS

Gutes für eure Gesundheit 70
Tipps für die eigene Wellnessoase 75
Tag der mentalen Gesundheit 77

HUNGER & DURST

Vitaminbombe Holunderbeeren 84
So schmeckt der Herbst: Pilzrezepte 86

KULTUR & UNTERHALTUNG

Buchtipps im Oktober 91
Bühne, Kunst und Events 92

JEDEN MONAT DABEI

Editorial 3
Impressum & Aus der Redaktion 106

9

3

5

m³

5 VOR 12

ENERGIE SPAREN. JETZT.

ZUSAMMEN SCHAFFEN WIR DIE KRISE



EINE GEMEINSCHAFTS-AKTION ZAHLREICHER PARTNER AUS KIEL UND DER REGION

Weitere Informationen auf energie-sparen-jetzt.sh

Hurra. DER HERBST IST DA!

*Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da. Er bringt uns Spaß, hei hussassa!
Rüttelt an den Zweigen, lässt die Drachen steigen. Heia hussassa, der Herbst ist da!
Blättert weiter und seht, was uns der Oktober außer diesem Ohrwurm noch beschert!*



Foto: Sergii Mostovyi/Adobe Stock



WEBKUNST + HANDWERK

Hochwertige Handwerkskunst erleben die Gäste am 15. und 16. Oktober im **Museum Tuch + Technik** in Neumünster. Jeweils von 10 bis 18 Uhr gibt es beim Webermarkt individuelle und meist handgefertigte Kreationen aus feiner Seide, flauschigen Wollstoffen und rustikalen Leinen- und Baumwollgeweben. Und auch Leder-, Filz- und Papierwaren sind erhältlich. Das Angebot wird ergänzt durch hochwertige Unikate wie zum Beispiel Kissen, Papiersmuck oder Taschen und Portemonnaies aus robustem Leder. Die Eintrittskarten kosten fünf Euro und sind für zwei Tage gültig, Gäste bis 18 Jahre sind frei, Schüler:innen und Studierende zahlen zwei Euro. Mehr Infos zum Programm und den rund 30 Ausstellenden aus Deutschland und dem Nachbarland Dänemark gibt es unter www.tuchundtechnik.de.

TRAVENTHALER GESTÜTS WEIHNACHT

Wie immer eröffnet das **Landgestüt Traventhal** den Reigen der weihnachtlichen Märkte auf den Gütern, in diesem Jahr am 29. und 30. Oktober sowie am 5. und 6. November jeweils von 10 bis 18 Uhr. Wechselnde Aussteller:innen mit weit über 100 Ständen, einem vielfältigen Angebot und ganz eigenen Traventhaler Attraktionen gehören dazu – wie zum Beispiel die lebende Krippe, auf die sich nicht nur die Kinder besonders freuen. Speziell für die Kleinen gibt es auf dem Gut ein reichhaltiges Programm: die Kindereisenbahn, das mit Lebkuchen gespickte Hexenhaus, die zutraulichen Traventhaler Lamas und Frau Holle, die es schneien lässt. Gäste können aber auch einfach einen heißen Punsch probieren und das Markttreiben genießen. Der Eintritt kostet sechs Euro, Kinder bis 12 Jahre sind frei. Mehr Infos unter www.landgestuet-traventhal.de.



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



WIR SIND Weihnachten!



*Alles was das
Wohnen
schöner macht!*

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr Sa. 10.00- 13.00 Uhr Kolberger Str. 15 • Nortorf (24589) Tel. 04392 / 40 80 99

HOF ANSGARIUS

Ein Ort Für Lebenskraft.

Aktuelles Programm:

www.hofansgarius.de

*Sonntags Kaffeeausflug

18.10. Hurra der Herbst ist da!

22.10. Französ. Abendbuffet

1. 11. Faszination: Licht

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



LANDGESTÜT TRAVENTHAL

**Antik & Trödel
FLOHMARKT**

1.+2. Oktober

!!!Schnäppchenjagd auf dem Lande!!!
„Drinne und Draußen“

23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de

HISTORISCHER HENGSTSAAL

GRUSS
DER HEIMAT,
VON UNS
GERETTET.



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

Wir erhalten
Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!

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



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

HURRA, DER HERBST IST DA!



HERRLICHE LANDPARTIE

Die Sommerblumen müssen nun Abschied nehmen und machen Platz für neue Bewohner:innen auf Balkon oder Terrasse. Pünktlich zur goldenen Jahreszeit präsentiert sich das großzügige Gelände des Guts Emkendorf vom 14. bis 16. Oktober von 10 bis 18 Uhr mit einer Vielfalt an Angeboten. Beim Holsteiner Herbstmarkt wird es in den Scheunen, in der großen, mit Reet gedeckten Reithalle und auf dem weitläufigen Gelände bis hin zum Herrenhaus ein buntes Treiben geben. Rund 160 Aussteller:innen erwarten euch mit einem umfangreichen, herbstlichen Angebot. Auch die kulinarische Palette ist vielfältig. Der Eintritt kostet sieben Euro, Kinder bis 16 Jahre sind frei. Schon mal vormerken: Am 4. und 6. November findet auf Gut Emkendorf auch der Adventsmarkt statt. Mehr Informationen gibt es unter www.land-gefluester.de.



KASTANIENFEST FÜR KINDER

Am 5. Oktober von 16 bis 18 Uhr lädt das **Strandhotel** alle seine kleinen Gäste zu einem Kastanienfest ein. Zuerst werden fleißig die Kastanien im Hotelgarten gesammelt, um dann daraus allerlei Figürchen zu basteln. Außerdem sorgt das Hotel für bunt geschminkte Gesichter und dank heißer Waffeln bleibt auch der Magen nicht leer. Das Strandhotel in Strande freut sich über zahlreiches Erscheinen. Mehr unter www.strandhotel.de.



Foto: K. Reischke

OSTSEE-LICHTERMEER

Mystische Lichtinstallationen, Kerzen, Fackeln, Feuertonnen und LED-Walking-Acts sorgen am Wochenende der Zeitumstellung (29. Oktober) an den Hauptstränden von Heikendorf und Mönkeberg für eine stimmungsvolle Atmosphäre. Dazu gibt es wärmenden Punsch und Live-Musik. Uhrzeit: 18 bis 21 Uhr. Mehr Informationen unter www.kiel-sailing-city.de/veranstaltungen.

BAUERN- UND REGIONALMARKT

Wenn der Herbst anklopft, bringen regionale Erzeugnisse, landwirtschaftliche Produkte, Oldtimer-Traktoren, Streichelzoo, Erlebnishof und Schmieden ländliches Flair in die gesamte Kieler Innenstadt. Auf dem Holstenplatz, Europaplatz und dem Asmus-Bremer-Platz werden zum Bauern- und Regionalmarkt vom 30. September bis 2. Oktober herbstliche regionale Erzeugnisse wie Kürbisse, Obst, Honig und Käse angeboten. Am Sonntag, den 2. Oktober, öffnen die Geschäfte zwischen 13 und 18 Uhr ihre Türen für ein herbstliches Shoppingvergnügen. Mehr Infos auch zu anderen Veranstaltungen in Kiel findet ihr unter www.kiel-sailing-city.de/veranstaltungen.



Foto: Georg Augener

STATT GELD FÜRS SPARSCHWEIN:
KIELGUTSCHEIN!




EINER. FÜR ALLE.

www.kielgutschein.de

Kiel.
Kiel

Sailing. City.

Kuschelige Angebote!

25%

auf Wärmeprodukte
von **promed**

Rücken- und Nacken
Heizkissen NRP-2.4

UVP 39,95
29,95 €

Fußwärmer KFS-100

UVP 39,95
29,95 €

Kuschel-
Heizdecke
KHP-2.3

UVP 79,95
59,95 €

Außerdem
25% auf: Kuschel
Nacken- und
Rücken-Heizkissen,
Unterbett und
Heizgürtel.

ERHÄLTICH IN ALLEN FILIALEN
Nur im Oktober. Solange der Vorrat reicht
Besuchen Sie uns auch auf www.kowsky.com

Kowsky
Kiel
SANITÄTSHAUS
TEL. 0431-544421-0

HURRA, DER HERBST IST DA!



WIR
VERLOSEN

5 x 2 Karten
bis zum 6.10. unter
kielerleben.de/
gewinnspiel



HERBST AUF GUT BASTHORST

*Lifestyle-Trends beim LebensArt Herbstmarkt –
Leben auf dem Lande vom 7. bis 9. Oktober.*

Jetzt ist die Zeit gekommen, in der uns die Wälder mit einer außergewöhnlichen Farbenvielfalt zu herbstlichen Spaziergängen einladen. Dabei sammeln wir bunte Blätter und wohlgeformte Kastanien, mit denen wir unser Zuhause liebevoll schmücken. Wer darüber hinaus auf der Suche nach weiteren Dekorationsideen für drinnen und draußen ist, der oder die kann das beim LebensArt Herbstmarkt auf Gut Basthorst vom 7. bis 9. Oktober tun. Im naturnahen Herzen der Metropolregion Hamburg wartet die attraktive Lifestyle-Veranstaltung mit besonderem Charme auf und zeigt alles rund um herbstliche Gärten und ländliche Lebensart. Auf dem weitläufigen Gutsgelände des rund 800 Jahre alten Kulturdenkmals präsentieren zahlreiche Aussteller:innen hochwertige Inneneinrichtung, Wohnaccessoires und Antikes. Daneben sind exquisite Schmuckstücke und kuschelige Mode in den eleganten Pagodenzelten ausgestellt genauso wie Produkte rund um Wellness, Lifestyle, Selfcare und Good-Living. Die Besucher:innen können sich während der drei Veranstaltungstage von der unendlichen Vielfalt dieser bunten Jahreszeit verzaubern lassen. Um auf die besinnlichen Wochen des Advents vorbereitet zu sein und vielleicht schon die ersten Weihnachtsgeschenke ohne Stress einkaufen zu können, inspiriert der LebensArt Herbstmarkt mit vielen schönen Lifestyle-Accessoires und ausgefallenen Geschenkideen. Hinzu kommt ein Füllhorn herbstlich-kulinarischer Besonderheiten, welches ebenso wie besondere Kaffeespezialitäten und edle Tropfen den Herbstmarkt-Bummel zu einem köstlichen Vergnügen werden lassen. Der LebensArt Herbstmarkt Gut Basthorst – Leben auf dem Lande ist Freitag, Samstag und Sonntag je von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt für Erwachsene beträgt acht Euro, Kinder bis einschließlich 15 Jahre dürfen in Begleitung Erwachsener gratis dabei sein. Hinweise rund um die Veranstaltung sowie Onlinetickets können unter www.lebensart-basthorst.de/herbstmarkt.html abgerufen werden. Parkplätze für einen sorglosen Aufenthalt stehen direkt vor der Tür zur Verfügung. Eintrittskarten können gern vorab online erworben werden, zudem gibt es eine Tageskasse.

Fotos: HOME & GARDEN Event GmbH



auxilium

Unter Hilfenahme von Hypnose und Neuro-Linguistischem Programmieren begleitet sie erfolgreich Menschen in ein neues, schlankes Leben. Durch Auflösung von negativen Denk- und Verhaltensmuster werden positive Verhaltensweisen manifestiert und durch entsprechendes Training mühelos umgesetzt.

Nähere Informationen unter
0171 3884089

www.praxis-auxilium.de



Ab dem 1. September 2022 unterstützt Frau Barbara Wegner die Praxis Auxilium. Als Krankenschwester, Heilpraktikerin und ausgebildete Yager Code Therapeutin begleitet sie Menschen in ein angstfreies Leben.

Nähere Informationen über Barbara Wegner und ihre weiteren Therapien findest du unter

www.barbara-wegner.de

Eichkoppelweg 93, 24119 Kronshagen, Deutschland
Tel.: +49 171 3884089



DER RICHTIGE MANN IM SCHADENSFALL

Rund 81.000 Verkehrsunfälle gab es in Schleswig-Holstein im vergangenen Jahr. Die schlechten Wetterverhältnisse werden in den kommenden Monaten die Wahrscheinlichkeit eines Unfalls erhöhen. Wenn es also bei euch einmal kracht, solltet ihr in einem solchen Fall euer Recht nutzen und den freien und unabhängigen **Kfz-Gutachter Dennis Schmidt** hinzuziehen. Mit seiner über zehnjährigen Berufserfahrung verfügt der Kieler über die nötige Expertise und erstellt unabhängige Kfz-Gutachten. Wieso das Sinn macht? Viele unverschuldete Unfälle werden von den Versicherungen abgewickelt und damit häufig nicht die vollständigen Schadenersatzleistung ausgezahlt. Damit ihr zu eurem Recht kommt, kümmert sich Dennis Schmidt um eure individuellen Schadensfälle und begleitet euch während des folgenden bürokratischen Verfahrens. Auch bei Bagatellschäden ist der Kieler Sachverständige der Fachmann bei allen euren Fragen und erstellt ein Kurzgutachten, ähnlich eines Kostenvoranschlags. Weitere Infos unter www.kfzsachverstaendiger-schmidt.de.

Foto: Kfz-Sachverständiger Schmidt

BEI DER AUTOVERSICHERUNG SPAREN

In allen Bereichen explodieren förmlich die Kosten. Dabei birgt die Kfz-Versicherung enormes Sparpotenzial. Oftmals lohnt sich ein Vergleich oder sogar ein Wechsel der Versicherung. Dass man dabei keine Abstriche in Sachen Qualität machen muss, beweist die **ADAC Autoversicherung**. Sie bietet nicht nur tierisch starken Schutz in überzeugender ADAC Qualität, sondern auch jede Menge Möglichkeiten viel Geld einzusparen. Bis zu 30 Prozent und mehr sind möglich. Wie? Das hängt von den individuellen Sparpotentialen ab, die Autofahrende nutzen. Wie dies im Einzelfall aussehen kann, berechnen die Mitarbeitenden der ADAC Autoversicherung gern in weniger als zehn Minuten telefonisch oder vor Ort in der ADAC-Geschäftsstelle in Kiel. Als ADAC-Mitglied profitiert ihr jetzt von einer besonders günstigen Versicherungsprämie: Zum 15-jährigen Jubiläum der ADAC Autoversicherung könnt ihr satte 15 Prozent sparen – ganz gleich, ob ihr einen klassischen PKW, ein Elektro- oder Hybridfahrzeug, ein Motorrad, einen Wohnwagen, ein Wohnmobil oder sogar einen Anhänger versichern möchtet. Infos unter www.adac-sh.de.



Foto: andres/E+/Getty Images

SCHMIDT

KFZ-Sachverständiger

- Unfallgutachten
- Wertgutachten
- Reparaturbestätigung
- Kurzgutachten/Kostenvoranschlag

Kfz-Sachverständigenbüro Schmidt
Dennis Schmidt
Eichkamp 18-20, Halle 12a, 24116 Kiel

Montag bis Freitag 8:00 - 17:00 Uhr

Tel.: 0176 - 26 04 44 89
info@kfzsachverstaender-schmidt.de
www.kfzsachverstaendiger-schmidt.de

Schnell, digital &
unkompliziert -

Schadensmeldung
per Whatsapp!

0176 - 26 04 44 89

Tierisch günstig! Jetzt sparen mit der ADAC Autoversicherung.

Bis zu **15% Rabatt**
für ADAC Mitglieder!

Bis 30.11. wechseln.



Gleich direkt berechnen lassen in Ihrer ADAC
Geschäftsstelle Kiel, Saarbrückenstraße 54, alternativ
unter 0431 660 21 49 oder auf adac.de/autoversicherung.

ADAC Autoversicherung AG

ADAC

MALER IN KIEL GESUCHT?

WIR HABEN DEN ANSTRICH,
DEN SIE SUCHEN!

Renovierungsarbeiten • Wandgestaltung

Dekorative Innengestaltung

Venezianische Spachteltechnik

Tapezierung • Lackierungen

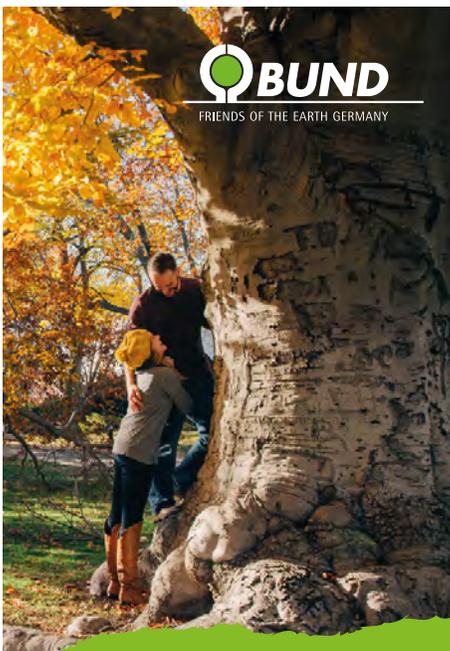
Neubauten • Fassadensanierung

MIT UNS SO

**frisch
gestrichen** gmbh
WIE NIE ZUVOR

frisch gestrichen GmbH,
ehem. Malermeister Olaf Timm,
Geschäftsführerin Stella Heitmann,
Lindenstraße 9, 24118 Kiel

Kontaktieren Sie uns: 0431 - 57 97 60,
info@frisch-gestrichen-kiel.de



BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Baumfreunde gesucht!

€ bund-sh.de/spenden

HURRA, DER HERBST IST DA!

Gold AUS DEM EIGENEN GARTEN



Der Herbstbeginn ist auch die Zeit, in der wir unser Fallobst aus dem Garten sammeln und zu Saft verarbeiten lassen können.

Wenn im Garten im Herbst große Mengen reifer Äpfel anfallen, wird die rechtzeitige Verwertung schnell zum Problem – es dauert einfach zu lange, die vielen Früchte zu Apfelmus zu verarbeiten oder in Scheiben geschnitten einzukochen. Zum Lagern von Äpfeln eignen sich nur völlig gesunde Früchte ohne Druckstellen – wohin aber mit dem ganzen Fallobst und den wurmstichigen Früchten? Die Lösung ist einfach: Entsaften! Einige der besten Apfelsorten für die Saftherstellung sind übrigens Gravensteiner, Boskoop, Jakob Lebel und der Danziger Kantapfel. In und um Kiel gibt es gleich mehrere Annahmestellen, die eure Äpfel aus dem eigenen Garten zu Saft verarbeiten. Ihr könnt eure Äpfel zum Beispiel zur Schreiber's Erde in Altenholz bringen. Sie ist Teil der Norddeutschen Gesellschaft für Diakonie und unterstützt Menschen, die sich der gemeinnützigen GmbH anvertrauen, bei der Verwirklichung von Selbstbestimmung, Gleichstellung und Teilhabe an der Gesellschaft. Bis zum 10. Dezember könnt ihr eure Äpfel montags bis freitags von 9–16 Uhr und samstags von 9–13 Uhr abgeben. Infos unter www.oar.de.



SELBER ENTSAFTEN

Damit ist keine Saftkur gemeint, sondern die traditionelle Verarbeitung der Früchte der schwer hängenden Obstbäume. Selbstgemachter Apfelsaft ist ungemein aromatisch, vitaminreich, man weiß genau, was drin ist, und kann durch Zusatz von Gewürzen oder Alkohol eigene Getränke kreieren. Wer ein wenig Zeit hat, dem ist ein Slow Juicer zu empfehlen. Im Verhältnis zur manuellen Verarbeitung deutlich einfacher und schneller. Zentrifugalesaftfunktionsierer oft ohne das mühselige Kleinschneiden der Früchte vorher, im Prozess verliert man durch die schnelle Presse allerdings deutlich mehr Vitamine.

Fotos: Gletty/istock/Getty Images Plus; agalma/E+/Getty Images



FIT FÜR DEN WINTER

Mit kunterbuntem Laub und den letzten warmen Tagen des Jahres macht der Herbst seinem Ruf als goldene Jahreszeit alle Ehre. Mit Beginn des Herbstes geht die Natur langsam in die alljährliche Ruhephase über. Gartenbesitzer:innen können Rasen, Gehölze und Hecken auf den nahenden Winter vorbereiten, indem sie mit einem Herbstputz für saubere Verhältnisse in ihrem grünen Refugium sorgen. Der Abfallwirtschaftsbetrieb Kiel (ABK) nimmt Grünschnitt gern an. Bis zum 19. November wird immer sonntags Grünschnitt aus dem privaten Garten mitgenommen. Infos unter www.abki.de.

Foto: Creative-Family/istock/Getty Images Plus

HURRA, DER HERBST IST DA!



Dieses und viele weitere saisonale Rezepte findet ihr in der aktuellen Ausgabe der LandGenuss. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter www.falkemedia-shop.de.

BUCHTELN MIT APFEL- ZIMT-ROSINEN-FÜLLUNG

ZUTATEN für 15 Stück

- 200 ml Milch
- 1/2 Würfel Hefe
- 180 g Zucker zzgl. 2 EL
- 550 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 60 g weiche Butter zzgl. 2 1/2 EL
- 2 Eier
- 5 Äpfel
- 2 EL Biozitroneensaft
- 80 g Rosinen
- 2 TL Zimtpulver
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

Statt im Entsafter verstecken sich die Äpfel hier in leckeren Buchteln!

1 Für den Teig die Milch lauwarm erhitzen. Hefe und 80 g Zucker darin auflösen. Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Die Hefemischung angießen, 60 g Butter und Eier dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch abdecken und ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Mit Zitronensaft, Rosinen, 100 g Zucker und Zimt vermengen. Eine Auflaufform (ca. 39 x 25 cm) großzügig mit etwa 1 1/2 EL Butter fetten und den Boden der Form mit 2 EL Zucker bestreuen.

3 Den Teig in 15 gleichgroße Portionen teilen. Diese zu Kugeln formen und mit den Fingern zu flachen, runden Teiglingen ausziehen. Mittig jeweils etwas Apfelmischung hineinsetzen, den Teig um die Füllung verschließen und oben verwirbeln. Teigkugeln mit der Verschlussseite nach unten in die Form setzen. Auf diese Weise 14 weitere Teiglinge formen und in die Auflaufform setzen. Teiglinge mit übriger Butter bestreichen und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

4 Mit der Ruhezeit den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Buchteln auf der untersten Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben und in 30–35 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Buchteln etwas abkühlen lassen, dann lauwarm oder ausgekühlt und mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

Foto: Tina Bunnam

FITNESSLAND

PREISSCHOCKER

50%

SPAREN*



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

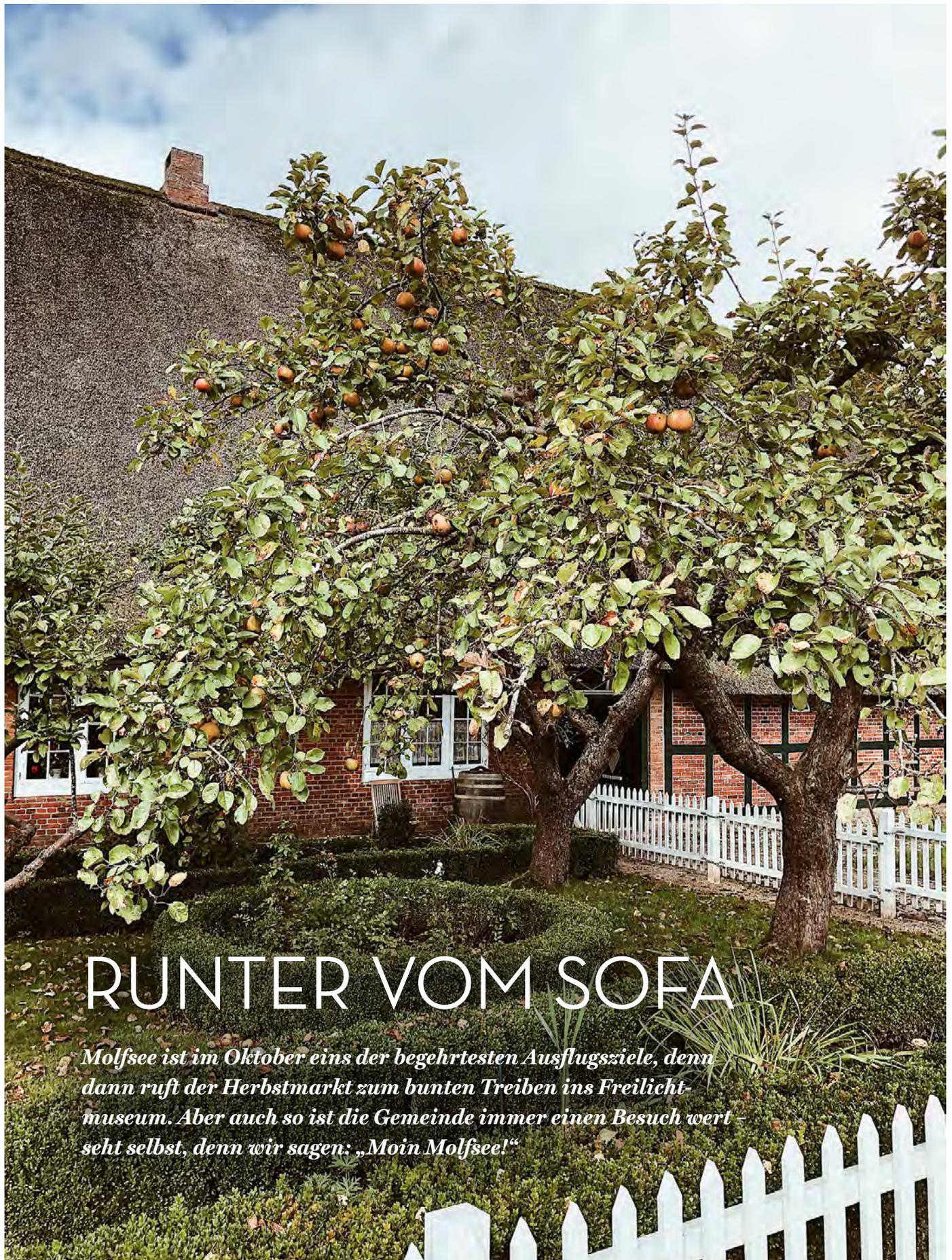
MO, MI & FR 7 – 22 UHR
DI & DO 9 – 22 UHR
SA & SO 9 – 20 UHR

CARL-ZEISS-STRASSE 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

*Beim Abschluss einer Mitgliedschaft schenken wir Dir 50 % der Aufnahmegebühr. Du sparst mit diesem Angebot 45 €. Infos zu weiteren Kosten, Laufzeit, Verlängerung und Kündigung erhältst du in unseren Studios. Das Angebot ist vom 01.10.2022 bis 31.10.2022 gültig.

Anbieter: FITNESSLAND GmbH, Wilhelmstraße 98, 38100 Braunschweig / FITNESSLAND GmbH Hannover, Celler Straße 63, 38114 Braunschweig / FITNESSLAND Zentrale GmbH, Celler Straße 63, 38114 Braunschweig



RUNTER VOM SOFA

Molfsee ist im Oktober eins der begehrtesten Ausflugsziele, denn dann ruft der Herbstmarkt zum bunten Treiben ins Freilichtmuseum. Aber auch so ist die Gemeinde immer einen Besuch wert – seht selbst, denn wir sagen: „Moin Molfsee!“

TRADITION, VIELFALT UND KREATIVITÄT



Am 8. bis zum 16. Oktober findet in diesem Jahr wieder der beliebte und seit vielen Jahren fest im Kalender der Menschen aus Schleswig-Holstein verankerte Molfseer Herbstmarkt im Freilichtmuseum Molfsee statt. Während der fünften Molfseer Jahreszeit präsentieren auf einer Fläche von über 20 Hektar täglich von 9 bis 18 Uhr mehr als 100 Ausstellende – darunter viele Kunsthandwerker:innen und Produzierende regionaler Produkte – ihr vielfältiges und hochwertiges Angebot. Alles, was den Herbst so schön macht – Kürbisse in allen Formen und Farben, saftige rote Äpfel in Körben, kuschelig warme Kleidungsstücke und der Duft von frisch gebackenem Brot und leckerem Blechkuchen – findet sich dabei auf dem weitläufigen und luftigen Gelände des Freilichtmuseums. Die Stände verteilen sich in der historisch geprägten Landschaft und in den liebevoll hergerichteten Häusern und die Anbietenden freuen sich auf zahlreiche Besucher:innen.

Viele bekannte Gesichter werden ihre Kreativität unter Beweis stellen und ihre Kunstwerke zur Schau stellen. So werden Interessierte wieder fündig werden bei ihrer Suche nach dem individuellen Geschenk oder der exklusiven Handarbeit. Eine Besonderheit in diesem Jahr ist der

kleine Bauernmarkt der Nordbauern aus Schleswig-Holstein. Ebenfalls neu ist die Zwergenwiese aus Silberstedt auf dem Molfseer Herbstmarkt. Hier finden die Besucher:innen Naturkost zum Probieren und Kaufen. Und da Nachhaltigkeit im Freilichtmuseum Molfsee großgeschrieben wird, gibt es bei der Zwergenwiese – wie auch bei der gesamten Herbstmarkt-Gastronomie – keine Pappen oder Kunststoff zum Wegwerfen, sondern in Zusammenarbeit mit der Spülbar Kiel nur noch Mehrweggeschirr.

Es wird darum gebeten, möglichst mit dem Bus anzureisen, wofür eine Rabattaktion geplant ist. Auch Fahrradfahrende sollen mit einem Rabatt beim Eintritt honoriert werden. Hierzu bitte auf der Internetseite des Museums (freilichtmuseum-sh.de/herbstmarkt) informieren.

**8.-16.10, tägl. 9-18 Uhr,
Molfseer Herbstmarkt 2022
Freilichtmuseum Molfsee,
Hamburger Landstr. 97, Molfsee**

**Eintritt: Erw. 10 Euro, erm. 8 Euro,
Kind./Jugendl. 3 Euro,
Familien (2 Erw. mit Kind. zwischen 7
und 17 Jahren) 21 Euro,
Kind. bis 6 Jahre frei**

Alle Besucher:innen finden auf dem Molfseer Herbstmarkt viele Inspirationen



Blumen, regionale Produkte und Kunsthandwerk verzaubern auf dem Herbstmarkt im Freilichtmuseum Molfsee



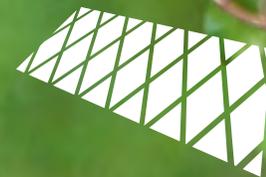
Herbstmarkt

Die fünfte Jahreszeit im Freilichtmuseum Molfsee

8.-16.10.2022
täglich 9-18 Uhr



freilichtmuseum-sh.de/herbstmarkt



**Freilichtmuseum
Molfsee**

Landesmuseen SH

24113 Molfsee
Hamburger Landstraße 97
T +49 (0) 431 65966-22

landesmuseen.sh/fmm

Professorin Dr. Kerstin Poehls freut sich auf ihre Aufgabe als neue Direktorin des Freilichtmuseums Molfsee



NEUES GESICHT IM FREILICHTMUSEUM MOLFSEE

Mit Professorin Dr. Kerstin Poehls tritt ab dem 1. November eine neue Direktorin ihren Dienst im Freilichtmuseum Molfsee an.

Zehn Jahre lang verantwortete Dr. Wolfgang Rüther die Geschicke des Museums, der nun auf eigenen Wunsch seinen Lebensmittelpunkt wieder nach Niedersachsen verlegen wird. An seine Stelle wird nun mit Kerstin Poehls eine Expertin für Alltagskultur an die Spitze des Museums treten, die innovative museale Perspektiven mitbringt und als Ausstellungspraktikerin über ein internationales Netzwerk verfügt. Ihre Wurzeln aber liegen in Schleswig-Holstein: Aufgewachsen ist Kerstin Poehls in Nortorf.

Tübingen, Stockholm, Berlin – das sind die universitären Stationen der angehenden Direktorin, die Empirischen Kulturwissenschaft/Europäischen Ethnologie, Nordistik und Betriebswirtschaftslehre studierte. Nach ihrer Promotion an der Humboldt-Universität zu Berlin mit einer ethnographischen Arbeit über europäische Eliten, war sie als Kulturreferentin in der Schwedischen Botschaft in Berlin tätig. 2008 bis 2011 untersuchte Kerstin Poehls im Rahmen des internationalen Projektes „Exhibiting Europe“, wie Migration und Mobilität europaweit Ausstellungsthemen werden, und wie Museen dabei europäische Grenzen darstellen. 2011 folgte ein Gastaufenthalt an der Universität der Ägäis auf Lesbos, seit 2012 ist sie Juniorprofessorin für Empirische Kulturwissenschaft (vormals Volkskunde) mit Museums-Schwerpunkt an der Universität Hamburg. „Ich freue mich außerordentlich darüber, dass wir mit Frau Poehls eine exzellente Kollegin für das Freilichtmuseum gewonnen haben. Sie wird nicht nur im Rahmen der Stiftung, sondern auch darüber hinaus die Volkskunde national und international profilieren“, ist sich Stiftungsvorstand Prof. Dr. Claus von Carnap-Bornheim sicher.

Foto: Freilichtmuseum Molfsee/Dirk Dahl

WER BESSER HÖRT, BLEIBT LÄNGER JUNG

Raschelnde Blätter, pfeifender Wind, prasselnder Regen – der Herbst hat seine ganz eigene Geräuschkulisse. Doch was, wenn man all diese Klänge gar nicht (so gut) hören kann? Dann ist **Hörakustik Oberdieck** genau die richtige Anlaufstelle – und das gleich dreimal! Neben den beiden Standorten in Kiel und Flintbek ist das Unternehmen auch schon seit vier Jahren in Molfsee ansässig. Die Leistungen reichen von der Erstellung eines Hörprofils über die individuelle Anpassung von Hörsystemen und Gehörschutz bis hin zur wertvollen Tinnitusberatung. Dabei verwendet das kompetente Team um Inhaber und Hörakustikermeister Lutz Oberdieck neueste digitale Hörtechnik und bietet sogar einen Reparaturservice in der eigenen Werkstatt an. Mehr Infos unter www.hoerakustik-oberdieck.de.



Die Hörprofis von Hörakustik Oberdieck heißen euch am Molfseer Standort willkommen

Foto: Hörakustik Oberdieck

PAUSE AUF DER SMARTEN PARKBANK

Die Gemeinde Molfsee ist seit Kurzem um eine Attraktion reicher, besser gesagt um mehrere. Denn am Beachvolleyballfeld sowie am Spielplatz Dorfanger stehen mit den smarten Parkbänken nicht nur Sitzplätze, auf denen gewartet, geruht oder gesnackt wird. Während einer Rast ist es hier nun möglich, sein Smartphone zu laden oder Musikboxen anzuschließen. QBen Nebula, so der etwas kryptische Name, ist das Projekt der Aktivregion Mittelholstein und ziemlich einzigartig. 9.000 Euro wurden in die Parkbänke investiert, bei denen die Sitzfläche aus einer kratzfesten Glasplatte besteht, die gleichzeitig mit einem Solarmodul verbunden ist. Hier, wo Menschen einen Teil ihrer Freizeit verbringen, sind die Bänke sicherlich sinnvoll installiert.

Halb Parkbank, halb Ladestation:
Auf mehreren Molfseer Parkbänken sind USB-Ports angebracht





BESTENS BERATEN

Ihr seid auf der Suche nach einem Suzuki? Dann führt kein Weg am **Autohaus Timm** in Molfsee vorbei. Das Team des Familienbetriebs steht euch gerne bei allen Fragen rund um euren Suzuki und alle sonstigen, damit verbundenen, Leistungen zur Seite. Zusätzlich bietet das Autohaus in seinem Gebrauchtwarencenter eine große Auswahl an Fahrzeugen an und berät euch auch hier freundlich und kompetent. Die neue Werkstatt verfügt über modernste Diagnosegeräte und die entsprechenden Spezialwerkzeuge, um euer Fahrzeug professionell kontrollieren und reparieren zu können. Selbstverständlich stehen euch alle Autos jederzeit für eine Probefahrt zur Verfügung. Mehr unter www.autohaustimm.de.

Foto: Belogrodsky/Adobe Stock

Advertorial

FLIESENLEGER AUS TRADITION UND LEIDENSCHAFT

Als selbstständiger Fliesenleger begeistert Reiner Nowack nun schon seit 20 Jahren die Menschen in Molfsee und Umgebung, die ihren Böden und Wänden neues Leben einhauchen möchten. Die Art des Projekts spielt dabei keine Rolle, denn Reiner Nowack verlegt euch allerlei Fliesenplatten und Natursteine – und zwar überall, wo ihr sie braucht: vom barrierefreien Bad über die hip-moderne Küchenzeile im Mosaik-Stil bis hin zum geräumigen Einfamilienhaus. Natürlich kommt es bei solchen Vorhaben auf die ideale Planung an. So kommt der Fliesenleger vorab zu euch nach Hause, lauscht euren Wünschen und steht mit viel Erfahrung und Expertise beratend zur Seite.

Fliesen- und Natursteinverlegung Reiner Nowack
Dorfstraße 3a, Molfsee, Mobil: (0152) 02 50 20 13



Foto: andreygnanchar/iStock/Getty Images Plus

AUTOHAUS TIMM MOLFSEE

30 Jahre
Familienbetrieb

- ▶ Suzuki Vertragshändler
- ▶ Verkauf von Neu- & Gebrauchtfahrzeugen
- ▶ Reparaturen aller Marken
- ▶ Zertifizierter Serviceprofi



TIMM MOLFSEE
Hamburger Chaussee 12
24113 Molfsee
Tel.: 0 43 47 / 96 80
Fax: 0 43 47 / 96 63

info@autohaustimm.de
www.autohaustimm.de

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr.: 08:00–18:00Uhr
Sa.: 10:00 Uhr–13:00 Uhr

Ersatzteildienst:
Mo.–Fr.: 08:00–17:00 Uhr

Werkstatt:
Mo.–Fr.: 08:00–17:00 Uhr

HÖREN | VERSTEHEN | GENIESSEN

HÖRAKUSTIK
oberdieck

Ob Beratung, individuelle Anpassung von Hörsystemen und Gehörschutz oder ein professionelles Hörtraining – wir beraten und versorgen Sie meisterhaft

MOLFSEE: Hamburger Landstr. 10
Telefon.: 0431 - 600 675 90
Mo., Di., Do.: 9 - 13 Uhr und 15 - 18 Uhr

FLINTBEK: Dorfstr. 2
Telefon.: 04347 - 90 90 571
Mo., Mi., Fr.: 9 - 13 Uhr und 15 - 18 Uhr

KIEL: Knoop Weg 8
Telefon.: 0431 - 22 02 820
Mo. - Fr.: 9 - 18 Uhr und Sa.: 9 - 13 Uhr

www.hoerakustik-oberdieck.de

Das neue Buch für ...

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE



Täglich im Einklang mit der Gesundheit: So füllen Sie Ihre Hausapotheke unkompliziert auf.



Eigene Hausmittel: schnell, einfach und auf natürliche Weise aufbereiten.



Heimische Heilpflanzen kennenlernen und dabei das Wohlbefinden stärken

Ab November erhältlich

JETZT VORBESTELLEN UNTER:
www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben



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

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:
bücher.de

Thalia
OSIANDER.de

Hugendubel
(Das Leben ist schön)
Mayerische.de

fm



VOLKSKRANKHEIT PARODONTITIS

Von der Prophylaxe bis zum Zahnersatz: Das Team der Zahnärzte am Museum in Molfsee bietet die gesamte Bandbreite der modernen Zahnmedizin an, um eure Zähne euer gesamtes Leben lang gesund und schön zu halten.

Eine „Parodontose“, korrekt Parodontitis, ist eine Entzündung des Zahnhalteapparates. Medizinische Studien zeigen, dass Parodontitis in Wechselwirkung mit anderen Krankheiten steht. Dazu gehören Diabetes mellitus, Rheuma, chronische Atemwegserkrankungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Der Anfang einer Parodontitis ist eine Zahnfleischentzündung (Gingivitis), mit Symptomen wie Zahnfleischbluten, Schwellung und Rötungen. Etwa jede:r zweite Erwachsene ist in einer mehr oder weniger schweren Form davon betroffen. Dies hat nun dazu geführt, dass in der gesetzlichen Krankenversicherung eine neue PAR-Richtlinie eingeführt wurde, die die Möglichkeiten, eine Parodontitis adäquat zu behandeln, deutlich verbessert hat. Der wichtigste Unterschied für Patient:innen zur bisherigen Rechtslage ist, dass nun auch die Nachsorge teilweise im

Kassenkatalog enthalten ist. Sprecht gern euren Zahnarzt oder eure Zahnärztin an, sie werden euch kompetent beraten. Eine sehr gute Information über die verschiedenen Formen der Parodontitis und die Möglichkeiten der Therapie findet ihr auch auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie: www.dgparo.de. Das Team der **Zahnärzte am Museum** in Molfsee bietet die gesamte Bandbreite der modernen Zahnmedizin an: ästhetische Versorgung, Implantate, CEREC, Prophylaxe, Wurzelbehandlung, 3D Röntgen | DVT, Lachgasbehandlung, Schnarchschielen, Sport-Performance-Zahnschienen und vieles mehr. Möchtet ihr mehr zu den einzelnen Behandlungen erfahren? Gerne berät euch das Team persönlich zu den Behandlungen, vereinbart einfach einen Termin unter www.zahnaerzte-molfsee.de.

Foto: Zahnärzte am Museum

ZAHNÄRZTE AM MUSEUM MOLFSEE

Ihr Lächeln liegt uns am Herzen!

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



- PROPHYLAXE
- ZAHNERHALTUNG
- SPORTZAHNSCHIENEN
- IMPLANTATE
- ALIGNER
- SCHNARCHERSCHIENEN
- DIGITALE ABFORMUNGEN
- 3D RÖNTGEN | DVT
- CEREC

Werde Teil unseres Teams!
Wir stellen ein: ZFA



Olaf Bünning | Dr. Uwe Engelsmann | Dr. Ivonne Stöck
Am Museum 1a | 24113 Molfsee | Fon 0431 651424
info@zahnaerzte-molfsee.de | www.zahnaerzte-molfsee.de



ACHTSAM AM STRAND VON ST. PETER-ORDING

Nachdem der Sommer uns alle mit jeder Menge Trubel und Abenteuer verwöhnt hat, steht der Herbst ganz im Zeichen der Achtsamkeit. Gemeinsam mit DB Regio Schleswig-Holstein nimmt euch Finja aus dem Team Förde Fräulein mit an die endlos weiten Strände von St. Peter-Ording und zeigt, wie ihr eure Akkus wieder aufladet.





AUF TRUBEL FOLGT ACHTSAMKEIT

Mein Sommer war toll, er war aufregend und vor allem war er voller Ausflüge, Begegnungen und Abenteuer – und ich bin mir sicher: Eurer war es auch! Nach all dem Trubel freue ich mich jetzt so richtig auf ein paar achtsame Stunden nur mit mir selbst. Und weil ich mich als echte Meerliebhaberin bezeichne, gibt es dafür keinen besseren Ort als den Strand! Den Wind spüren, die Möwen schreien hören, den Sand fühlen, einfach mal eins sein mit der norddeutschen Natur – gibt es etwas Schöneres?

MIT DER BAHN NACH NORDFRIESLAND

Schleswig-Holstein verwöhnt uns zum Glück mit so vielen traumhaften Stränden, dass die Wahl wirklich alles andere als leicht ist. Ich habe mich im Zuge meiner kleinen Auszeit schließlich für die unendlichen sandigen Weiten St. Peter-Ordings entschieden. Die Anreise ist ganz easy: Von Kiel gelangt ihr einmal stündlich in den süßen Urlaubsort an der Nordsee. Mit dem RE74 geht es zunächst nach Husum, dort steigt ihr um in die RB64. Euer Ticket könnt ihr entweder direkt am Automaten, unter www.bahn.de oder über die App DB Navigator kaufen.

ZEIT ZUM ABSCHALTEN

Was ich am Bahnfahren so sehr lieb? Die Freiheit. Ich kann alles tun, was ich möchte. Lesen zum Beispiel. In meinem Sommerurlaub habe ich mir doch so fest vorgenommen, viel häufiger zum Buch zu greifen, um dabei ein wenig dem Alltagsstress zu entfliehen. Im Zug komme ich endlich mal wieder dazu und verschlinge Seite für Seite. Wer lieber auf anderem Wege abschaltet, hört vielleicht einen spannenden Podcast, lauscht der Lieblingsmusik oder lässt den Gedanken freien Lauf, während die nordisch-flache Landschaft am Bahnfenster vorbeizieht. Angekommen am Bahnhof im Ortsteil Bad läuft ihr nur knapp 15 Minuten zum Strand. Na? Bereit, euch in den Nordsee-Wind zu stürzen?



Mit der Bahn seid ihr ganz flexibel unterwegs



Die frische Nordseeeluft lässt Finja ordentlich durchatmen

DEN STRAND MIT ALLEN SINNEN SPÜREN

Mit Wasser, Watt und Welle hab ich hier alles um mich herum, was ich brauche und konzentriere mich auf meine Sinne: Da ist der Wind, der mir so kräftig all meine Sorgen und Zweifel aus dem Kopf pustet. Der feine Sand, der mir ganz sanft durch die Finger rieselt. Das Meeressrauschen, das so laut ist, dass ich meine Alltagsgedanken gar nicht mehr hören kann. Die Seeluft, die ein kleines bisschen salzig schmeckt. Und die Sonne, die sich auf meiner Haut ganz warm anfühlt. Wie ich da so stehe und meine Umwelt ganz bewusst spüre, nehme ich mir eines ganz fest vor: Mir ab sofort ein Beispiel an der Nordsee zu nehmen. Genau wie sie zwischen Ebbe und Flut balanciert, möchte ich die Balance zwischen Alltag und Auszeit halten.



Ganz egal, ob Sand...



... oder Wasser - hier gibt es Natur zum Anfassen

EIN WILLKOMMENER PERSPEKTIVWECHSEL

Auch wenn mir die Sonne so herrlich auf die Nase scheint, hat es der Wind ganz schön in sich. Höchste Zeit, mich wieder ein wenig aufzuwärmen. Und das geht am besten bei einer heißen Tasse frischem Pfefferminztee und einer fluffigen Waffel. Beides bekomme ich in einigen Metern Höhe! Was im ersten Moment etwas merkwürdig klingt, ist in St. Peter-Ording ganz normal. Das Strandbild ist nämlich geprägt von vielen Pfahlbauten, die nicht nur als Wahrzeichen des Ortes gelten, sondern an einigen Stellen – so auch hier in Bad – gemütliche Restaurants beherbergen. Die „Arche Noah“ ist perfekt für meine kleine Stärkung und noch perfekter für einen sagenhaften Ausblick.

ZWISCHEN LEUCHTTURM UND SCHAFEN

Wer schon mal in St. Peter-Ording zu Besuch ist, sollte sich auf keinen Fall den Leuchtturm Westerheversand entgehen lassen. Ihr erreicht ihn ganz entspannt zu Fuß oder mit einem gemieteten Fahrrad. Entlang des Deichs blöken die Schafe um die Wette, während ich radelnd meinem Ziel immer näher komme. Ein paar Blök-Konzerte später erkenne ich aus der Ferne endlich den rot-weiß-gestreiften Riesen. Findet ihr nicht auch, dass so ein Leuchtturm nicht bloß seine Lichtstrahlen aus Meer hinausstrahlt, sondern auch ein Gefühl von Freiheit ausstrahlt?

Ein Blick in St. Peter-Ordings unendliche Weiten lohnt sich immer!



Spaziergang am Meer, oder besser: auf dem Weg zu mehr Bewusstsein und Zufriedenheit

So ein Strandkorb ist der perfekte Ort für bewusstes Journaling oder zum Lesen



Finja erkundet den Leuchtturm in Westerhever mit dem Rad



Bei einer Tasse frischem Pfefferminztee wird es ganz schnell wieder warm ums Herz

SCHLESWIG-HOLSTEINS STRANDVIELFALT

Auch wenn die Strände von St. Peter-Ording durch ihre ganz besondere Weitläufigkeit bestechen, ist dies natürlich längst nicht der einzige Ort, der für einen erholsamen und stärkenden Strandtag infrage kommt. Wie wäre es zum Beispiel mit einem achtsamen Ausflug an den Strand von Eckernförde oder Travemünde? Auch hier ist es nur ein Katzensprung vom Bahnhof zum Wasser. Ganz egal, wohin es euch treibt: Stellt euch ans Meer, breitet die Arme aus und vergesst für einen Tag lang den Rest der Welt.

MIT DB REGIO VON KIEL NACH ST. PETER-ORDING

VERBINDUNG

Züge: RE 74 und RB 64

Takt: 1x pro Stunde

Fahrzeit: ca. 2,5 Stunden

Kosten: SH-Ticket ab 28 Euro

Eure Verbindung und euer Ticket findet ihr in der App DB Navigator oder auf www.bahn.de. Bitte beachtet die Maskenpflicht im Nahverkehr in Schleswig-Holstein.



**Starke News von
echten Profis –
darum mag ich KN+**



Sven Ehrig,
Handballspieler beim THW Kiel.



**Jetzt
testen!**

**News, Podcasts, Live-
ticker – exklusiv in der
neuen KN+ App.**



Kostenlos downloaden!



STADTGESCHEHEN

Tschüss Sommer, hallo Herbst! Hier lest ihr, was der goldene Oktober für uns in Kiel und Umgebung bereithält.



DER #IGERSKIEL-MOMENT DES MONATS

PRÄSENTIERT VON #IGERSKIEL

Instagrammer:

Jan-Michael Böckmann

Instagram: @jmbfoto.de

Gerät: Sony Alpha 7 III und Samyang AF 14mm F2.8 Objektiv

Der Moment: Das Foto ist am 6. Oktober letzten Jahres in Holtenau am Tiessenkai entstanden, als die Sonne nochmal kurz hinter einer dichten Wolkendecke durch kam und diese von unten mit warmem Abendlicht anstrahlte. Durch den abgeblendeten Weitwinkel ergab sich ein schöner Sonnenstern direkt in der Mitte des Traditionsseglers.

Advertorial

30. SEPTEMBER BIS 8. OKTOBER

GLAMOUR SHOPPING-WEEK

Alle kennen sie, viele lieben sie, wenige lassen sie sich entgehen: Wie jedes Jahr beginnt der Herbst für Modebewusste mit der GLAMOUR Shopping-Week.

Bei der Glamour Shopping-Week gibt es in vielen Geschäften wieder Rabatte

02.10. von
13-18 Uhr
verkaufsoffener
Sonntag!



Auch im **Sophienhof Kiel** beteiligen sich viele Händler:innen an der Kooperation mit der bekannten Zeitschrift und locken mit Rabatten und Angeboten. Die Menge an Geschäften unter einem Dach, dazu besondere Beauty- und Fashion-Aktionen schafft es vielleicht sogar, dass man für ein paar Stunden die düstere Weltlage vergisst. An der Aktionsfläche im Obergeschoss warten vom 30. September bis zum 2. Oktober ein paar passende Mitbringsel auf alle Kund:innen. Ein Trostpflaster für die Inflationsrate gibts auch: Bei einem Tageseinkauf von 100 Euro im Sophienhof Kiel gibt es zusätzlich einen 10-Euro-Centergutschein geschenkt. Die genauen Teilnahmebedingungen findet ihr unter gsw.ece.com.

BÜCHERFLOHMARKT ZUM BAUERN- UND REGIONALMARKT

Leseratten und Wühlmäuse aufgepasst! Vom 30. September bis zum 2. Oktober findet außerdem der Bücherflohmarkt im Obergeschoss des Sophienhofs statt. Neben Büchern aus allen Genres sind auch Hörbücher, Zeitschriften, CDs, CD-ROMs und DVDs sowie Schallplatten und Bildbände zu finden. Am Freitag und Samstag kann von 8 bis 20 Uhr und am Sonntag von 11 bis 18 Uhr gestöbert werden. Ebenfalls an der Aktionsfläche im Obergeschoss wartet vom 30. September bis zum 2. Oktober die Farmer-Slotmaschine. Einfach den roten Buzzer an dem Spieleautomaten betätigen: Es drehen sich drei Symbole auf dem Bildschirm und die Spannung steigt. Wer drei übereinstimmende Symbole angezeigt bekommt, darf sich über einen 50-Euro-Centergutschein freuen. Mehr unter www.sophienhof.de.

 **sophienhof**

Sophienhof
Sophienblatt 20, Kiel
Mo-Sa 10-20 Uhr

Alle Informationen zur Veranstaltung findet ihr unter www.sophienhof.de.



Der Bücherflohmarkt lädt zum Stöbern ein



fertilitycenter
schleswig-holstein

Ihr Kinderwunschzentrum im Norden.

Wir
behandeln auch
Single-Frauen &
lesbische
Paare.



Kinderwunschmedizin

Eine Spur persönlicher...

Bei uns erwarten Sie:

- ausführliche, einfühlsame & ehrliche Gespräche auf Augenhöhe
- eine umfassende & strukturierte Diagnostik
- eine moderne Kinderwunschtherapie auf höchstem Niveau

fertilitycenterkiel

im Gesundheitszentrum Kiel-Mitte | Prüner Gang 15
24103 Kiel | Tel. 0431 9741333 | info@fertilitycenter.de



SocialMedia: facebook & instagram

www.fertilitycenter.de



Tanzschule Gemind

Die ganze Welt des Tanzes in Kiel

**90 Jahre Jubiläum -
wir haben Grund
zum Feiern!**

Tag der offenen Tür

5. November 2022

Wir laden herzlich ein: zum Zuschauen und Mittanzen
für kleine und große Kieler Tanzfüße eine Reise in die
90er Jahre Gesellschaftstanz und Kieler Tanzgeschichte.

Das Programm: www.gemind.de

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

#NICHTWEITERLEITEN

Landesweite Kampagne gegen die Verbreitung von kinderpornografischen Darstellungen durch Jugendliche.



Innenministerin Sabine Sütterlin-Waack und Ralph Garschke, Leiter der Abteilung für Polizeiliches Management im Landespolizeiamt, gaben Mitte August den Startschuss für die Kampagne „#nichtweiterleiten“

Täglich werden Nachrichten verschickt, Bilder gelikt und weitergeleitet. Kein Problem, wenn dabei süße Tiere oder Bilder aus dem Urlaub auf dem Display erscheinen. Ganz anders sieht es allerdings aus, wenn es sich um die Darstellungen sexualisierter Gewalt an Kindern oder andere kinderpornografische Inhalte handelt. Was dabei vielen nicht bewusst ist: Mehr als ein Drittel der Tatverdächtigen sind Jugendliche. Es fehlt oftmals das Bewusstsein für die Brisanz der häufig unüberlegt weitergeleiteten Nachricht. Kinderpornografie stellt in Bild, Ton und/oder Schrift dar, wie an Kindern unter 14 Jahren sexualisierter Missbrauch praktiziert wird. Ist dieses Material dann im Umlauf, findet es sich schnell in Klassenchats wieder. Sehr zur Überraschung der Eltern, denn sie wissen meist nichts von den Aktivitäten ihrer Kids am Smartphone.

EMPFEHLUNGEN DER POLIZEI

Um auf den sexualisierten Missbrauch von Kindern in den sozialen Medien aufmerksam zu machen, gab die Polizei Schleswig-Holstein kürzlich den Startschuss für die landesweite Kampagne „#nichtweiterleiten“. In-App-Werbung richtet sich direkt an Kinder und Jugendliche und erscheint beispielsweise beim Aufrufen eines Spiels aus dem Playstore. Innenministerin Sabine Sütterlin-Waack betonte bei der Eröffnung der Kampagne: „Kindesmissbrauch ist ein schreckliches Verbrechen, das die Opfer teilweise ein Leben lang nicht loslässt.“

Die Polizei rät Kindern und Jugendlichen, nicht im Internet nach kinderpornografischen Darstellungen zu suchen. Das ist strafbar und provoziert den sexualisierten Missbrauch an Kindern weiter, weil das angebotene Material sich an der Nachfrage orientiert. Gelangen junge Menschen über Chat-Gruppen an Kinderpornografie, rät die Polizei dazu, auszutreten, das Material nicht weiterzuleiten, aber auch nicht zu löschen und Anzeige zu erstatten. So haben die Behörden die Möglichkeit, die weitere Verbreitung zu stoppen. Schulen wird durch die Polizeidienststellen und die Präventionsbeamten außerdem Aufklärungsmaterial zur Verfügung gestellt.



Das Kieler Rathaus, der Europaplatz oder die Holstenstraße - das alles sind Orte in der Landeshauptstadt, die hörend neu erkundet werden wollen



HÖR(VER)FÜHRUNG KIEL AKUSTISCHE STADTFÜHRUNG SCHÄRFT DIE SINNE

Mit dem neuen „Stadtspaziergang für die Sinne“ bietet die Landeshauptstadt Kiel gemeinsam mit dem Verein Andersicht die Möglichkeit, unsere Stadt auf besondere Art und Weise zu erkunden.

Es ist stockdunkel – und doch taghell für die allermeisten Teilnehmenden der ersten von zwei neuartigen Stadtführungen, bei denen der Schwerpunkt auf dem Hörerlebnis und der akustischen Wahrnehmung Kiels liegt. Plätscherndes Wasser ist zu hören, genauso wie läutende Kirchenglocken. Wieviele es genau sind, ist schwer zu sagen, denn der fließende Straßenverkehr und nicht zuzuordnendes Brummen unzähliger Stimmen in der anonymen Großstadt verzerren die Klanglandschaft. Das alles nehmen unsere Ohren wahr, aber sehen können wir nichts. Wir sind mitten in Kiel und versetzen uns an ausgewählten Plätzen in die Lage von Dr. Jürgen Trinkus, der keine Sehkraft hat und auf die Orientierung mit den Ohren angewiesen ist. Gemeinsam mit Karl Elbl, Pädagoge und Rehabilitationslehrer für blinde und sehbehinderte Menschen, lädt

er uns an diesem Tag dazu ein, die Stadt auf eine besondere Weise kennenzulernen. Dazu erhalten die Teilnehmenden auf Wunsch Schlafmasken, die sie während der rund eineinhalbstündigen Tour aufsetzen können, um sich in die Lage von beeinträchtigten Menschen zu versetzen. Durch das Rathaus führt unsere Reise vorbei an der Wunderino-Arena über den Europaplatz und die Holstenstraße bis zum Holstenfleet. Nach einer Hörmeditation geht es für die Gruppe schließlich zu den Ursprüngen der Landeshauptstadt am Kieler Kloster. Denn den Schlussakkord setzt die Führung dort, wo Graf Adolf IV. von Schauenburg im Jahre 1227 das Kieler Kloster gründete und damit den Grundstein für die „Holstenstadt tom kyle“ (1233) legte. Anmeldung zur Führung am 11. Oktober unter www.kiel-sailing-city.de.

Fotos: Anna Lena Hermann



Baufinanzierung

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.

HÜBSCHER CLOTHING DER WEG IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

Wie geht das eigentlich, das mit der Selbstständigkeit? Dass es auf diese Frage keine vorgefertigte Antwort geben kann, merkte der 23-jährige Danilo Hübscher schnell ...



VON DER SCHNAPSIDEE ZUR EIGENEN MARKE

Danilo ist gelernter Industriemechaniker, macht derzeit seinen Techniker und designt seit 2017 dank Siebdruck mit seiner Marke Hübscher Clothing eigene Kleidung. Noch lange vor den ersten Aufträgen fertigte er damals Shirts für eine Gruppe von Freund:innen an. Geschockt von hohen Preisen und der dennoch miesen Qualität, die online bei Textildruck herrschten, stellte sich Danilo die Frage, ob er selbst das nicht besser machen könnte. „Ein Jahr und viele Test-T-Shirts später konnte ich die Frage mit JA! beantworten und endlich mein erstes Design zeigen. Die Shirts sind so gut angekommen, dass ich motiviert war, mehr zu drucken.“ Das tat er dann auch, im Keller seiner Eltern. Als nach und nach ein Konzept aus der fixen Idee wurde, fand er die StrandFabrik. „Dort hatte ich endlich Platz für eine echte Produktion – ohne den kleinen Kellerraum und Mamas Bügeleisen. Außerdem habe ich wichtige Menschen gefunden, die mich in meinen Ideen unterstützen und vernetzen!“ Die StrandFabrik ist für Danilo aber auch abseits seiner Marke ein Lieblingsort geworden: „Ich habe hier viele Freunde kennengelernt und einige Ideen umsetzen können. Für Bastler und Macher kann der Workspace eine zweite Heimat werden.“

UMWELTBEWUSSTES ARBEITEN

Lange Zeit war der Siebdruck sehr mit Chemikalien belastet. Das hat sich aber geändert und alle von Danilos Verbrauchsgüter sind abbaubar, so sind zum Beispiel auch die Farben wasserbasiert, es entsteht kein Sondermüll. „Ich versuche stets minimalistisch zu arbeiten und recycle zum Beispiel mein Wasser. Niemand muss bei mir neue Kleidung kaufen, ich kann hervorragend auch auf vorhandene Textilien drucken“, erklärt Danilo. Ob das Designerleben jetzt DER Weg für ihn ist? „Ich möchte mich im Maschinenbau weiterbilden, daher bleibt der Siebdruck vorerst eine Nebentätigkeit, bei der ich aber viele tolle Erfahrungen sammeln kann und meine Zeit sinnvoll nutze.“ Und gleichzeitig macht er die Welt ein kleines bisschen bunter.



AUSBILDUNG ZUR TELEFONSEELSORGE

Anderen in Krisen zuzuhören und richtig beizustehen, ist nicht immer einfach. Deswegen bildet der Evangelisch-Lutherische Kirchenkreis Altholstein Interessierte vierzehn Monate kostenlos aus, um ihnen ein Grundwissen über psychische Erkrankungen und seelsorgerische Gesprächsführung beizubringen. Damit bereitet die Ehrenamtskoordination die Interessierten darauf vor, Teil der Kieler Telefonseelsorge werden zu können. Mehrere zehntausend Anrufe gehen jährlich ein, mit denen sich ein Team aus 70 Ehrenamtlichen auseinandersetzt. Die Gespräche werden von beiden Seiten immer anonym und vertraulich behandelt. Weitere Infos zur Ausbildung bekommt ihr unter Tel.: (0431) 240 27 17.

Foto: PeopleImages/iStock/Getty Images Plus



STADTGESCHEHEN

KULTURWOCHEN – DER ANDERE BLICK: IRAN

Um Integration und Verständnis zu fördern, wurde vor einigen Jahren das Projekt „Kulturwochen – der andere Blick“ in Kiel gegründet. Dieses Jahr steht der Iran im Fokus des Projektes. Im Oktober und November gibt es dank des vielfältigen Veranstaltungsprogramms Einblicke in das Land, es wird Raum zum Austausch geboten und dazu eingeladen, den eigenen Blick zu erweitern. Dabei gibt es im öffentlichen Raum, als auch in verschiedenen Kieler Locations verschiedene Events, wie beispielsweise Fotoausstellungen, Paneldiskussionen, Filme oder auch ein Kochkurs. Alle wichtigen Informationen sowie das gesamte Programm gibt es unter www.kulturwochen-kiel.de.

Foto: PeopleImages/iStock/Getty Images Plus



PERFEKT FÜR DEINE GEBURTSTAGSFEIER!
Alle Attraktionen inklusiv!

Dieselstraße 7 | 24223 Schwentimental



Laser-Tag, Schwarzlicht Mini-Golf, Arcade-Games, uvm.

www.actionarena.info

RADELN OHNE ALTER

RADELN
OHNE ALTER KIEL E. V.,
Esmarchstr. 64, Kiel
Tel.: (0431) 608 01 543
kiel@radelnohnealter.de
radelnohnealter.de



Rikscha-Fahrten durch Kiel für mobilitäts- eingeschränkte Personen

Der Verein „Radeln ohne Alter e. V.“ ermöglicht Menschen, die aus verschiedenen Gründen selbst kein Fahrrad fahren können, als Beifahrer:in Kiel mit frischem Wind um die Nase zu erleben. So wird mobilitätseingeschränkten Personen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglicht. Dabei steht das gemeinsame Erlebnis für die Fahrgäste und ehrenamtlichen Pilot:innen im Vordergrund. Ob ein Halt am Ostseekai oder im Hiroshimapark, mit einem Zwischenstopp für ein Fischbrötchen oder Eis – den Fahrten sind keine Grenzen gesetzt. Dabei wird geklönt, begeisterten Passant:innen zugewunken und lange nicht besuchte Ecken Kiels werden endlich wiederentdeckt.

VON DER IDEE ZUR VEREINSGRÜNDUNG

Die Geschichte der Initiative beginnt 2012 in Kopenhagen. Als der Unternehmer Ole Kassow mit dem Rad an einem Seniorenheim vorbeifuhr, sah er davor einen älteren Herrn sitzen. Ole Kassow fragte sich, ob der Herr früher vielleicht auch gerne Fahrrad gefahren ist. Kurzerhand mietete er sich eine Fahrrad-Rikscha, um im Seniorenheim Fahrten anzubieten. Das Angebot wurde direkt freudig von einer Dame und ihrer Betreuerin angenommen. Daraus entstand ein inzwischen international organisierter Verein.

RIKSCHA-FAHRTEN ALS LICHTBLICK

Den regionalen Ableger in Kiel gründete Tobias Cassalette 2019. Mit Stadtgeldern gefördert, radeln die Kieler Pilot:innen mit den ersten zwei von vier geplanten Elektro-Rikschas „Gerd“ und „Lucia“ regelmäßig durch Kiel, um mobilitätseingeschränkten Menschen eine Freude zu bereiten – auch die Mitnahme eines Rollstuhls soll bald unkompliziert möglich sein.

So ging es auch Edeltraud auf ihrer Tour zur Kiellinie. Fünf Jahre war sie nicht mehr dort, als die Rikscha-Fahrerin vor ihrer Haustür vorfuhr. In der Sonne sitzend genoss sie den leichten Fahrtwind und bestaunte die herrliche Aussicht auf die Förde. Mit einem Stopp am Seehundbecken und am Landeshaus war der Ausflug für sie eine herrliche Abwechslung.

Für Menschen wie Edeltraud engagieren sich inzwischen mehr als 40 Mitglieder und 20 aktive Pilot:innen im Verein Radeln ohne Alter. Auch Kooperationspartner:innen hat der Verein inzwischen, darunter die Anlaufstelle Nachbarschaft Fockstraße der AWO Kiel, die Howe-Fiedler-Stiftung, die Alzheimer Gesellschaft Kiel e.V. und die AWO Beratungsstelle Demenz und Pflege.

UNTERSTÜTZUNG GESUCHT

Um noch mehr Menschen die Fahrwünsche erfüllen zu können, sucht der RoA Verein Kiel noch weitere Kooperationspartner:innen. Darüber hinaus würde er sich über weitere Pilot:innen und die Hilfe von Fahrradmechaniker:innen freuen.



Foto: Radeln ohne Alter e.V.



SCHNUPPERN, STÖBERN, SCHENKEN

Die Wintertees sind eingetroffen! Ob Rotbusch-, Schwarz-, Grün- oder Früchtetees – schon beim Betreten des **Heikendorfer Teekontors** steigt einem der herrliche Duft der verschiedenen Sorten in die Nase. Neben qualitativ hochwertigem Tee aus aller Welt findet ihr hier alles, was ihr für das perfekte Drumherum braucht: Kandis, Filter, Geschirr, Dosen, Becher, Kannen und vieles mehr. Solltet ihr auf der Suche nach einem Geschenk, Souvenir oder einer Grußkarte sein, werdet ihr hier ebenfalls fündig. Als kleine Idee für die Vorweihnachtszeit gibt es dieses Jahr „Fünf Minuten Weihnachten in der Tüte“. Die Gebrauchsanweisung hierfür lautet: Handy ausschalten, Tee vorbereiten, Kerze anzünden, Füße hochlegen, Geschichte lesen, Tee und Gebäck genießen. www.teekontor-heikendorf.de

Foto: Getty Images/marekuzasz/Stock/Getty Images Plus

NACHHALTIGKEITS-PROJEKTE GESUCHT

Kiel bekennt sich zur Agenda 2030 und deren 17 nachhaltigen Entwicklungszielen (Sustainable Development Goals). Um die Entwicklung voranzubringen, braucht es ein engagiertes Zusammenwirken von Zivilgesellschaft und Verwaltung. Die Landeshauptstadt hat deshalb zur Förderung von Nachhaltigkeitsprojekten eine jährliche Projektförderung in Höhe von 50.000 Euro eingerichtet. Bis Montag, 31. Oktober, können nun Projektanträge für 2023 eingereicht werden. Die Projekte müssen einem der folgenden Themenbereiche zuzuordnen sein: Energie, Mobilität, Ernährung, Kreislaufwirtschaft, Tauschdienste, Lokale Produktion, Soziales Unternehmertum, Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Das Antragsformular und weitere Informationen findet ihr unter auf kiel.de/durchstarten.



Foto: andrews//Getty Images

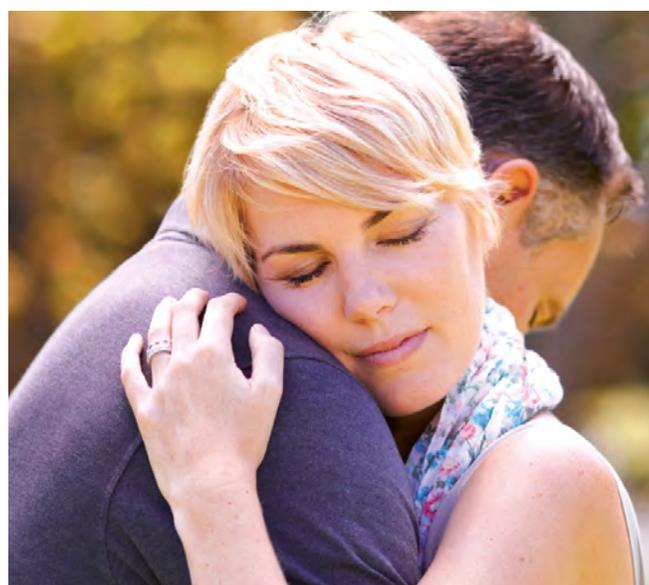
Teekontor Heikendorf

Tee und mehr...



**REGELMÄSSIGES
REINSCHAUEN LOHNT SICH –
wir bieten Abwechslung
durch Spezials und
saisonale Teesorten**

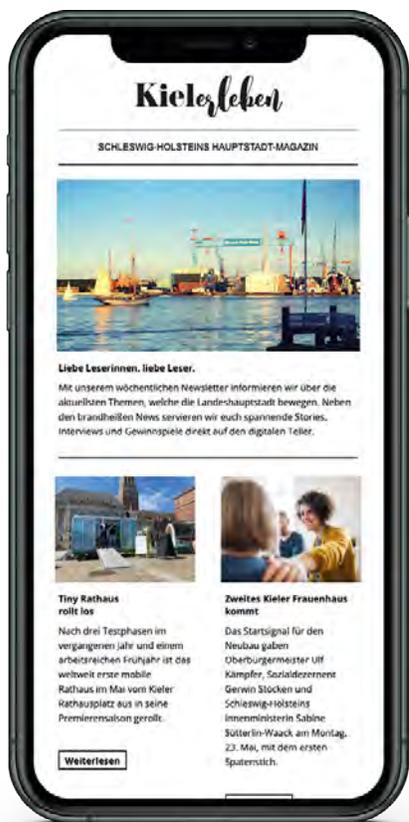
TEEKONTOR HEIKENDORF
Möltener Weg 55 (Ecke Dorfstraße) + 24226 Heikendorf
Tel.: 0431 241224 + Fax 0431 2608444
www.teekontor-heikendorf.de



Das Schweigen brechen. Miteinander aus der Krise finden. Viele Paare suchen Hilfe, wenn es schon fast zu spät ist. Wir unterstützen sie, wieder ins Gespräch zu kommen und die Probleme zu lösen. pro familia bietet professionelle Beratung zu Partnerschaft, Sexualität und Lebenskrisen - einfühlsam und vertraulich in landesweit 13 Beratungsstellen. Mehr unter www.profamilia.de/sh oder Tel. 04 61 - 90 92 620

mit uns können Sie reden **pro familia**
Schleswig-Holstein

IMMER TOP INFORMIERT



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

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

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

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

kielerleben.de/newsletter

STADTGESCHEHEN

PRODUKT DES MONATS ERHELLT DIE GRAUEN HERBSTSTUNDEN

Nun beginnt die Zeit, in der wir es uns Zuhause richtig gemütlich machen. Mit diesen Kiel-Motiven bringt ihr Licht ins Dunkel.

Laternen sind leuchtende Evergreens und bringen nicht nur Kinderaugen in den Wintermonaten zum Leuchten. In den eigenen vier Wänden werden sie zum Hingucker und werten so manche ungenutzte Ecke auf – und das mit maritimem Kiel-Gefühl. Diese beiden Laternen mit Leuchtturm- oder Segelschiff-Motiv erhaltet ihr in zwei Größen (22cm und 14cm) im Welcome Center Kieler Förde für 29,90 Euro bzw. 19,90 Euro. Beide Laternen eignen sich natürlich nicht nur für drinnen, sondern auch für den Garten, die Terrasse oder den Balkon.



Macht es euch Zuhause gemütlich mit den Kiel-Laternen für 29,90 Euro bzw. 19,90 Euro

Foto: Kiel-Marketing

ERFOLGREICHER ABSCHLUSS MIT BENEFIZAKTION BOOTSHAFENSOMMER 2022

Nach fünf erfolgreichen Wochenenden am Kieler Bootshafen, galt das letzte des Bootshafensommers dem guten Zweck. An dem Benefizwochenende wurde für die Hospiz-Initiative Kiel eine Spendenaktion veranstaltet. Besucher:innen des Bootshafensommers konnten diese Aktion unterstützen, indem sie bei der Rückgabe

Meik Ehlers (Geschäftsführer CUP&CINO), Christian Schütze (Projektleiter Kiel-Marketing), Detlef Joschko (Vorstandsmitglied Hospiz-Initiative Kiel e. V.) und Lars Lenßen (Geschäftsführer dean&david)



ihrer Becher und Gläser auf den Pfand verzichteten und diesen stattdessen an die Hospizbewegung spendeten. All denjenigen, die dazu bereit waren einen Teil zu der Aktion beizutragen, gilt ein großes Dankeschön. Allein durch die Pfandspenden der Besucher:innen konnten 2.700 Euro gesammelt werden. Ein ebenso großes Dankeschön gebührt den beiden Gastronomen, CUP&CINO und dean&david, die diese Spendensumme anschließend um weitere 1.000 Euro erhöht haben. „Wir schauen auf einen ereignisreichen Bootshafensommer 2022 zurück und freuen uns sehr, dass er in diesem Jahr mit der wertvollen Benefizaktion der Hospiz-Initiative Kiel abgeschlossen werden konnte. Voller Vorfreude blicken wir schon jetzt auf viele tolle Aktionen und großartige Musik-Acts beim Bootshafensommer im nächsten Jahr!“, resümiert Christian Schütze, Projektleiter bei Kiel-Marketing.

Foto: Kiel-Marketing



Janine Streu (Kiel-Marketing) und Einar Rubin (Kieler Wirtschaftsförderung) rollen attraktiven Nutzungskonzepten den roten Teppich aus

WEITERE „KIEZGRÖSSE“ FÜR DIE INNENSTADT GESUCHT

Wiederauflage des Wettbewerbs zur Förderung attraktiver Nutzungskonzepte.

Die Kieler Innenstadt befindet sich im Aufbruch. Spätestens seit der Fertigstellung des Holstenfleets lebt das Herz der Stadt sichtbar auf und kann mit hohen Frequenzzahlen die gefühlte Neubelebung auch messbar bestätigen. Das Innenstadt-Management von Kiel-Marketing e.V. und die Kieler Wirtschaftsförderung GmbH möchten diese Aufbruchsstimmung nutzen, um auch im Hinblick auf den Sortimentsmix weiterhin neue Impulse zu setzen. Dafür wird der Wettbewerb „Kiezgröße gesucht“ wieder aufgelegt, der im Frühjahr 2022 das Gewinnerkonzept „der Heimathafen“ hervorgebracht hatte. Mit den Geldern aus dem Fördertopf des Innenstadtprogramms der Landeszentrenförderung ist Kiel-Marketing in der Lage, als Zwischenmieter aufzutreten und die angemietete Fläche zu deutlich vergünstigten Konditionen weiterzuvermieten. Anders als im Frühjahr sucht Kiel-Marketing gemeinsam mit der Kieler Wirtschaftsförderung in dieser Runde zunächst das Konzept, um dann im zweiten Schritt eine passgenaue Fläche zu finden. „Es gibt sowohl potenzielle Ladenflächen für etabliertere Retailkonzepte als auch kleinere für Nachwuchskonzepte. Grundsätzlich sind wir hinsichtlich der Branchenzugehörigkeit vollkommen offen. Wichtig ist ein stimmiges, attraktives Konzept, das neben spannenden Produkten ein großes Augenmerk auf Aufenthaltsqualität und Erlebnisorientierung für die Kund:innen richtet“, erklärt Kiel-Marketing Geschäftsführer Uwe Wanger.

SO KÖNNT IHR EUCH BEWERBEN

Die Bewerbungsphase läuft vom 1. Oktober bis zum 30. November. Alle bis dahin eingereichten Bewerbungen werden von einem lokalen Gremium vorsortiert und danach an eine externe Fachjury weitergegeben. Auch die Bürger:innen können wieder online für ihr Lieblingskonzept abstimmen. „Im Rahmen unseres Profilierungsprozesses „Kiel kann Kiez“ ist uns auch eine gezielte Stärkung der einzelnen Quartiere sehr wichtig. Wer diese Passgenauigkeit für sein Konzept schlüssig darlegt, kann zusätzlich Punkte sammeln“, erläutert Innenstadt-Managerin Janine-Christine Streu. Je nach Größe der Fläche können die Untermieter:innen bis zu 20 Monate lang 80 Prozent der Altmiete einsparen. Alle Bewerbungsunterlagen findet ihr unter www.kieler-innenstadt.de/kiezgroesse.

KIEL
KANN
KIEZ



KIEZGRÖßE GESUCHT!

Wir rollen **attraktiven Nutzungskonzepten** den roten Teppich aus!

Bewerben Sie sich bis zum
30.11.22 mit Ihrem Konzept
um den Aniedlungsfonds
Innenstadt¹ und **sparen Sie bis
zu 80 Prozent der letzten Kaltmiete:**
www.kieler-innenstadt.de/kiezgroesse



Kiel-Marketing

¹ Der Aniedlungsfonds wird gefördert durch das Innenstadtprogramm der Landeszentrenförderung SH

Kiel.
Kiel

Sailing. City.

STAUNEN UND MITMACHEN – KITAKULTURTAGE LOCKEN MIT BUNTEM PROGRAMM

Geschichten lauschen, Musik machen, malen und vieles mehr: Bei den KitaKulturTagen vom 1. bis 14. November laden die Kultureinrichtungen der Landeshauptstadt Kiel wieder zu vielen kostenfreien Aktionen in ihre Häuser.

Für Kinder zwischen zwei und sechs Jahren haben das Stadt- und Schifffahrtsmuseum, die Musikschule Kiel, die Stadtbücherei, das Junge Theater im Werftpark und die vhs-Kunstschule mit der Stadtgalerie Kiel ein buntes Programm zusammengestellt. Für jede Altersgruppe ist etwas dabei. Bereits Kinder ab zwei Jahren erkunden im Jungen Theater im Werftpark mit Tanz, Geräuschen und Musik den ewigen Kreislauf des Wassers. Dreijährige verfolgen in der Stadtbücherei den jungen Hans auf seinem Weg ins Glück. Vierjährige trommeln und tanzen in der Musikschule was das Zeug hält. Und Vorschulkinder brechen zu einer Erlebnisreise durch den Warleberger Hof auf oder lassen in der vhs-Kunstschule per Trickfilm die Drachen tanzen. Die Angebote der KitaKulturTage sind in einem Programmfaltblatt zusammengefasst, das den Kieler Kitas zugeschickt worden ist. Das Falblatt liegt im Neuen Rathaus und in den beteiligten Kultureinrichtungen zum Mitnehmen bereit und kann im Internet unter www.kiel.de/kitakulturtage heruntergeladen werden. Kindertageseinrichtungen können ihre Gruppen direkt bei den beteiligten Häusern anmelden. Die Kontaktadressen stehen im Falblatt und auf der Internetseite.



Foto: LH Kiel

JETZT ALTE DIAS UND NEGATIVE DIGITALISIEREN LASSEN

Sie lagern zu Tausenden auf Dachböden oder im Keller: alte Dias oder Negative mit schönen Erinnerungen! Diaprojektoren werden rar und es wird zunehmend schwer, die alten Erinnerungen anzuschauen. Zudem verblassen oft die Farben, sodass einst schöne Bilder nur noch flau aussehen. **VICO** schafft Abhilfe und digitalisiert alte Dias und Negative in bester Qualität. Der professionelle Fujifilm Scanner mit hochwertiger optischer Einheit sorgt für hervorragende Ergebnisse. Bei jedem Scan werden von Hand Farben, Helligkeit und Kontrast korrigiert, sodass optimale Dateien von den wertvollen Dias und Negativen erstellt werden. Übrigens: Das Scannen findet bei VICO im Haus statt, wertvolle Medien werden nicht per Post verschickt! Neben Dia-Digitalisierung sind auch Scans von Kleinbild- oder Mittelformatnegativen sowie von alten Pocket-Filmen möglich! Einfach die Expert:innen bei VICO nach den Möglichkeiten fragen: So können alte Erinnerungen problemlos gesichert und von der CD nachbestellt werden. Für weitere Fragen steht das VICO-Team am Exerzierplatz jederzeit gern zur Verfügung, Tel.: (0431) 982 62 24.

Foto: VICO

SICHERN SIE IHRE ALTEN SCHÄTZE



Handarbeit
aus Kiel
schon ab
0,35 € pro Scan

PREMIUM SCAN SERVICE

ALLE INFOS
UNTER
0431-98262 24

- » Scan von Negativ (SW+Color) oder KB-Dia
- » in verschiedenen Auflösungen möglich
- » inkl. manueller Farb- und Dichtekorrektur
- » Handarbeit im eigenen Labor - kein Verschicken Ihrer wertvollen Originale

ab 0,35€ pro Scan - jetzt informieren



KIEL-MARKETING & KIELERLEBEN SO GEHT URLAUB AN DER KIELER FÖRDE

Gemeinsam mit Kiel-Marketing hat die KIELerleben-Redaktion das Iagemagazin „Kieler Förde“ nun bereits zum vierten Mal in Folge produziert. Unzählige Sightseeing-, Shopping-, Kultur- und Gastrotipps laden zur Entdeckertour durch den Norden ein. Im Fokus dieses Mal: die GORCH FOCK, Kiels Wahrzeichen und Botschafterin. Wir haben uns mit Nils Brandt unterhalten, der fast acht Jahre Kommandant auf dem Schiff war, und einen Einblick in das Leben mit und auf dem imposanten Dreimaster gibt. Außerdem haben wir das Villenviertel Düsternbrook genauer unter die Lupe genommen und die besten Tipps zu Ausflügen, Touren und Stränden in der Umgebung gesammelt – hier werden auch waschechte Nordlichter sicher noch die eine oder andere Entdeckung machen. Ihr bekommt das druckfrische Magazin im Welcome Center Kieler Förde am Stresemannplatz, in der Touristinformation Heikendorf oder online unter www.kiel-sailing-city.de/hotels.html#/prospekte.

OHNE BALLAST IN DEN HERBST

Wenn sich der Sommer langsam verzieht, wird es Zeit, den Herbst willkommen zu heißen und es sich zu Hause gemütlich zu machen. Das bedeutet gleichzeitig, Platz zu machen und störenden Ballast zu entsorgen. Einen kleinen, aber wichtigen Beitrag können altes Silberbesteck oder versilbertes Besteck leisten. Meist liegt es doch nur herum und kann stattdessen zu Geld gemacht werden.

Zeitanker in der Holtenauer Straße 88 kauft ebenso Zinnbecher, -teller und -krüge etc. sowie Goldschmuck und Zahngold an. Für den Ankauf muss nur ein Personalausweis vorliegen, ein Termin ist nicht erforderlich. Für weitere Fragen steht Inhaber Timo Keil unter Tel.: (0431) 56 51 78 zur Verfügung.

Foto: stock.adobe.com/integakunstfoto



ZEITANKER
Holtenauer 88
zeitanker.eu
📍 kieleruhrenladen



*Timo Keil -
Ihr Edelmetall-
Experte*

ANKAUF VON SILBERBESTECK UND VERSILBERTEM BESTECK

Mo. bis Fr. 10-14 Uhr & 16-19 Uhr



Daniela Karsten und Corinna Kasten (v. li.) übernehmen die Planung für eure nächste Reise

MIT LEIDENSCHAFT DABEI:

CORINNA KASTEN UND DANIELA KARSTEN

Die beiden Reiseexpertinnen vereint nicht nur der ähnliche Nachname, sondern auch die Leidenschaft zum Reisen. Vor allem aber die Begeisterung, Reisen für andere Menschen zu planen. Und das haben die beiden Frauen schon sehr früh erkannt. Sie kennen sich bereits aus ihrer Ausbildungszeit und standen seitdem immer in Kontakt. Im Reise-Loft Kiel haben sie mehr Raum für die Beratung und können bei Bedarf auch außerhalb der Geschäftszeiten Termine mit den Kund:innen vereinbaren. Besonders Spaß macht ihnen der Beruf, wenn sie Menschen, auch basierend auf ihren eigenen Erfahrungen, spezielle Wünsche oder sogar Once-in-a-Lifetime-Erlebnisse ermöglichen können. „Was gibt es Schöneres, als die eigene Leidenschaft mit in den Beruf bringen zu können?!\", betont Corinna Kasten.

BERATUNG AUF HÖCHSTER EBENE

Im neuen Reise-Loft findet Reiseplanung in ganz neuer Form statt.

Nach den vergangenen Jahren ist den Menschen beim Reisen vor allem eines wichtig: Sicherheit! Dass der Flug startet, die Koffer rechtzeitig den Zielort erreichen und man auch wieder nach Hause kommt. Reisebüros können helfen, solche Schwierigkeiten bei einem Urlaub zu vermeiden. Nicht umsonst ist die Nachfrage nach einer professionellen Reiseberatung aktuell höher als vor der Pandemie. Für Geschäftsführer Sönke Theodor Biehl war das der richtige Zeitpunkt, um die Reiseberatung auf ein nächstes Level zu bringen. Im **Reise-Loft** am Alten Markt berät das vierköpfige Team seit einem Jahr auf höchster Ebene. Und das nicht nur, weil sie im 1. Stock sitzen, sondern weil sie auf einen langjährigen Erfahrungsschatz zurückgreifen können. Ganz ohne Zeitdruck gehen die Expert:innen auf alle Reise Wünsche ein und geben Tipps, wie die Reise noch schöner werden kann.

Die Reiseberater:innen in Kiel fühlen sich wohl in ihrem Reise-Loft am Alten Markt 12. Während des Gesprächs können sie ihrer Kundschaft im 1. Stock eine gewisse Privatsphäre und Ruhe bieten. Familienurlaub, Hochzeitsreise, Skireise oder Backpacking-tour? Das finanzielle Limit spielt keine Rolle. „Auch wenn das Budget einer Kundin oder eines Kunden klein ist, ist die Reise genauso wertvoll für diese Person wie ein Luxusurlaub für jemand anderen“, erklärt der Geschäftsführer. Die Ziele sind ein hohes Qualitätsversprechen und eine glückliche Kundschaft, die im nächsten Jahr sogar ihre:n Nachbar:in mitbringt. Also: Auch wenn das Geschäft etwas versteckt liegt, lohnt sich ein Gang nach oben und die Räumlichkeiten sind auch barrierefrei zu erreichen.

Wer einen Termin vereinbaren möchte, findet unter www.biehl-reisen.de die Kontaktmöglichkeiten für die jeweiligen Berater:innen.

„Am liebsten ‚machen‘ wir Urlaub! Für unsere Kundinnen und Kunden.“

Geschäftsführer Sönke Theodor Biehl



Vorschau

In der nächsten Ausgabe stellen wir die Kolleg:innen Anika Selzer und Tobias Mahrt vor.

ACTIONREICHE FERIEN!

Bald ist es soweit! Mitte Oktober steht mit den Herbstferien die erste Verschnaufpause im neuen Schuljahr an. Wer kochen will wie bei Harry Potter, ist bei dieser Veranstaltung richtig: Macht gemeinsam Butterbier, Mrs Weasleys Kürbispasteten, Hagrids Felsenkekse und lasst es euch schmecken. Oder doch lieber die Wellen erobern? Lernt bei einem 3-Tage-Kurs Surfen! Auch in diesem Jahr bietet der Kieler Ferienpass ein umfangreiches Angebot, um die Herbstferien abwechslungsreich zu gestalten. Beim Klettern, Freerun, Angeln, Baseball oder sogar bei Segel- und Surfkursen können sich Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren auspowern. Auf Reiter- und Bauernhöfen im Kieler Umland kommen Tierfreund:innen auf ihre Kosten und auch viele sportliche Aktivitäten stehen auf dem Programm. Erstmals ist auch das Kieler Opernhaus beim Ferienpass dabei und gewährt Blicke hinter seine Kulissen. Zirkusspaß gibt es wieder in der MeerManege und mit Hundetraining, Basteln, Backen und vielem mehr könnt ihr eure Herbstferien aufregend gestalten. Der Ferienpass Kiel wird einmal im Jahr erworben und kostet für Kieler Kinder und Jugendliche fünf Euro. Er wird bei der Buchung einer Veranstaltung automatisch erworben. Kiel-Karteninhaber:innen werden von der Grundgebühr befreit. Teilnehmer:innen von außerhalb sind ebenfalls herzlich eingeladen, sie zahlen eine Grundgebühr von 28 Euro. Zu der Grundgebühr kommen individuelle Kosten der gebuchten Veranstaltungen. Das ganze Programm ist unter www.kiel.de/Ferienpass zu finden, dort erfolgt auch die Anmeldung.

Foto: evgenyatamanenko/Stock/Getty Images Plus



REISEBÜRO BIEHL

Mit Sicherheit unterwegs.



Kiels Reise-Loft

Alter Markt 12 · 1. OG · 24103 Kiel

T. 04 31 / 66 40 100 · ☎ 04 31 / 66 40 100

www.biehl-reisen.de

Am liebsten
machen wir Urlaub!

Spontan
oder mit
Termin

Herzlich willkommen in
Kiels Reise-Loft
am Alten Markt!

- ✓ Lässige Location.
- ✓ Premium-Beratung.
- ✓ Traumreisen zu Top-Preisen!



Über die Hochbrücke wurden die nördlichen Stadtteile ans Glasfasernetz angeschlossen

Glasfaserkabel im Inneren der Hochbrücke



TNG-Bauleiter Lars Wiese zeigt das Leitungsrohr im Förde-Düker

GLASFASER IN KIELER HÖHEN UND TIEFEN

Auch an außergewöhnlichen Kieler Orten wird das TNG-Glasfasernetz gebaut.

Der Glasfaserausbau in Kiel und Umland hat im Sommer große Fortschritte gemacht und die Tiefbauer:innen der **TNG Stadt-netz GmbH** dabei auch an zwei ungewöhnliche Orte geführt. Da die Glasfaser-Backbonetrasse in Kiel als Ring durch die Stadt verlegt wird, mussten im Zuge der Baumaßnahmen sowohl die Förde als auch der Kanal überquert werden.

Im August wurde daher über die Holtenuer Hochbrücke die Leerrohranlage für die Anbindung in den Norden der Landeshauptstadt verlegt. Die Backbonetrasse kommt aus Suchsdorf, überquert den Kanal zukünftig über die Hochbrücke und versorgt die Ausbaugebiete nördlich des Kanals. Das Vorgehen bei der Verlegung war dasselbe wie beim regulären Glasfaserausbau an der Straße. Die circa 500 Meter langen Leerrohre wurden zuerst in der Holtenuer Hochbrücke verlegt, anschließend die Glasfaser eingblasen. Von der Hochbrücke kommend wird das Glasfasernetz aktuell im Süden von Altenholz gebaut, bevor die Tiefbaumaßnahmen dann nach derzeitiger Planung parallel in Holtenu, Friedrichsort und Pries fortgesetzt werden.

Außerdem wurden Friedrichsort und Heikendorf über den Förde-Düker mit der TNG Glasfaserleitung verbunden und so der Ringschluss durchgeführt. Der Ausdruck Düker stammt vom Wort „Taucher“ und bezeichnet ein Bauwerk zur Unterführung von Kabeln unter einem Gewässer hindurch. Im Düker unter der Kieler Förde sind verschiedene Leitungen und Rohre verlegt, wie

beispielsweise Abwasser- und jetzt auch Glasfaserleitungen. Die Querung beider Gewässer führt dazu, dass das TNG-Netz die Stadt Kiel nach Ausbau in einem Ring umspannt, und sorgt somit für eine Redundanz und damit Absicherung gegen Ausfall.

Gleichzeitig werden die Ausbauplanungen, die Aufstellung der Hauptverteiler und der Tiefbau in weiteren Stadtteilen und Gemeinden durchgeführt. Bauauftakt in Flintbek war bereits im September, aktuell beginnen die Tiefbaumaßnahmen in Schwientental, Hassee und Kronsburg. Im Amt Schrevenborn starten die Bauarbeiten in Schönkirchen, bevor Heikendorf und Mönkeberg folgen.

HIGHSPEED-INTERNET FÜR WEITERE KIELER STADTTEILE

Ab sofort können sich die Anwohner:innen aus Meimersdorf, Wellsee, Elmschenhagen und Projensdorf mit der Buchung eines TNG-Glasfasertarifs für eine Anbindung an die Intertechnologie der Zukunft entscheiden und sich den kostenfreien Glasfaserausbauschluss sichern.

Interessierte können sich von den TNG-Mitarbeiter:innen vor Ort und bei einem der Online-Info-Events beraten lassen. Weitere Informationen sind unter www.tng.de/kiel und auf den Unterseiten der jeweiligen Stadtteile und Gemeinden zu finden.

SCHLUSS MIT DER HEKTISCHEN SUCHE NACH DER AKTUELLEN AUSGABE!

Jetzt abonnieren & Prämie sichern!



**12 AUSGABEN
FÜR NUR 29,90 €
PLUS PRÄMIE**

Abonniere Online unter:
www.lebensart-sh.de/abo



BESTELLUNG



PER POST

Coupon an: falkemedia,
Exerzierplatz 3, 24013 Kiel



PER MAIL

Coupon an:
info@verlagskontor-sh.de



PER FAX

Coupon an:
0431 200 766 502



WHATS APP

Coupon an:
0171 64 54 736



UNSERE PRÄMIEN

1 Ausgabe Sylt Fräulein
Auf 170 Seiten gibt Finja Schulze alias Sylt Fräulein zahlreiche Inspirationen und Informationen über die beliebte Nordseeinsel Sylt.



1 Ausgabe So is(s)t Italien
„So is(s)t Italien“ möchte seinen Lesern die italienische Küche näherbringen. Es geht von Kochtraditionen und Neuheiten über die Esskultur, den Geschmack der Jahreszeiten bis hin zur speziellen Küche der Regionen.



1 Ausgabe HealthyLife Low Carb
In der neuen Ausgabe der HealthyLife LOW CARB erwarten Sie 81 neue Low-Carb-Rezepte, die beweisen, wie lecker es sein kann, gesund und leicht zu essen!

Ja, ich will! Hiermit bestelle ich ein Abonnement der unten angekreuzten Zeitschrift für 12 Ausgaben zum Preis von 29,90 Euro (incl. 7% MwSt).

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> KIELerleben | <input type="checkbox"/> RENSBURGERleben |
| <input type="checkbox"/> Lebensart Flensburg / Schleswig / Nordfriesland | <input type="checkbox"/> Lebensart Lübeck / Hamburg-Nord / Norderstedt / Alsteralt / Waldsdörfer / Ahrensburg |
| <input type="checkbox"/> Lebensart Kiel / Probstei / Eckernförde | <input type="checkbox"/> Lebensart Hamburg West / Elbvororte / Pinneberg / Itzehoe |
| <input type="checkbox"/> Lebensart Neumünster / Mittelholstein / Rendsburg | |

Für jedes weitere Abo an die gleiche Adresse berechnen wir nur 6,- Euro zusätzlich.
Beispiel: 12 x KIELerleben und Lebensart Kiel für zusammen 35,90
Das Abonnement verlängert sich nicht automatisch.

Name | Vorname Geburtsdatum

Straße | Hausnummer | Postfach

Postleitzahl | Ort Land

Telefon E-Mail

BANKEINZUG

IBAN BIC

Datum | Unterschrift

Die mit * gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden

WUNSCH-PRÄMIE

- 1 Ausgabe Sylt Fräulein**
(im Wert von 9,90 €)
- 1 Ausgabe So is(s)t Italien**
(im Wert von 6,50 €)
- 1 Ausgabe HealthyLife Low Carb**
(im Wert von 5,90 €)

Bitte freimachen

FALKEMEDIA
EXERZIERPLATZ 3
24103 KIEL



MILAN UND DIE WILDE MEUTE

Milan Fahrenkrug versorgt ehrenamtlich verletzte Wildtiere. Unsere Praktikantin Leonie hat ihm und seiner immer größer werdende Meute einen tierischen Besuch abgestattet.

Stitch knabbert am Moos unter meinen Schuhen und versucht eifrig, an meiner Sohle vorbeizukommen. „Wenn das Moos unter etwas ist, dann ist es spannender“, sagt Milan, der Gründer des **Wildtierhilfe Schellhorn e. V.** und grinst. Stitch ist ein Waschbär, der zusammen mit seiner Schwester Lilo durch den Garten taumelt. Die beiden sind circa fünf Monate alt und können sich durch eine Nervenschädigung noch nicht allzu gut auf den Beinen halten. Sehr zum Verdruss von Stitch, den Milan auch liebevoll Beschwerbär nennt. Denn jedes Mal, wenn Stitch sich auf die Nase legt, meckert er erst einmal vor sich hin. Lilo ist da genügsamer. Die beiden machen glücklich, und doch sind sie aus einem traurigen Grund hier: Sie und Hunderte weitere Wildtiere – darunter Spatzen, Bussarde, Frettchen, Rehe und viele mehr – müssen aufgepäppelt werden.

Ganz egal, ob kuschelvernarrter Waschbär ...



... süßes Damwild Kalb ...



... oder flauschiges Fuchsjunges - Milan pflegt sie alle wieder gesund!



PFLEGEN UND GEHEN LASSEN

Als wir zum Taubenschlag gehen, zeigt Milan auf verschiedene Tauben und erzählt mir ihre Geschichten. Draufgetreten, unter einer Autobahnbrücke gebrütet, vereinsamt. Vielen Tieren kann er nicht mehr helfen, weil die Finder:innen sie (unwissentlich) falsch gefüttert haben. „Wenn Wildvogelfutter zur Hälfte aus Körnern und zur anderen Hälfte aus Insekten besteht, haben Laien kaum eine Chance. Küken kannst du auch Backsteine füttern, die essen alles, und retten kann man sie nach der Fehlfütterung oft nicht mehr“, erklärt er.

EIN JOB OHNE PAUSE

Die Zeiten von Milans ehrenamtlicher Arbeit haben es in sich „Von sechs bis ein oder zwei Uhr nachts. Wenn ich tagsüber bei der Arbeit bin, übernimmt meine Freundin“, sagt er und erzählt von den Tieren, die er in letzter Zeit wieder ausgewildert hat. Schwäne, Eisvögel, Rehe – die Liste ist lang. Die Futter- und Tierarzkosten sind dennoch enorm. Jedes Tier hat ganz eigene Bedürfnisse, und Milan und seine Freundin Mia versuchen alldem gerecht zu werden. Deswegen freuen sich die beiden und ihre Tiere riesig über Spenden.

Wer verletzt oder krank in der Wildtierhilfe ankommt, wird ganz schnell aufgepäppelt



Falsch gefüttert: Der vordere Spatz ist gesund, der hintere wird jedoch vielleicht nie fliegen können

Fotos: Leonie Rossdam

PAYPAL:

wildtierhilfe-schellhorn@gmx.de

SPENDENKONTO:

Wildtierhilfe Schellhorn e. V.
DE49 2105 0170 1003 9149 40

ARBEIT & AUSBILDUNG

Bock auf einen Top-Job? Wir zeigen auf den kommenden Seiten, welche Betriebe suchen, wer ausbildet und welche Arbeitgeber:innen es euch ermöglichen, eure Chancen zu verwirklichen.



Foto: milanvujic/Getty Images

Herzlich Willkommen
bei inlingua Kiel

Die neuen
Sprachkurse
starten jetzt!

JETZT FÜR
SPRACHKURSE
ANMELDEN!

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

Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse

inlingua[®]

Sprachen sind inlingua.

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

www.inlingua-kiel.de

AUSBILDUNGSQUALITÄT VOR DEM DIGITALEN STRUKTURWANDEL

Das Berufsbildungspersonal fit für die Herausforderungen der Digitalisierung zu machen, ist das Ziel des „NETZWERK Q 4.0 – Netzwerk zur Qualifizierung des Berufsbildungspersonals im digitalen Wandel“. Das Projekt des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) und der Bildungswerke der Wirtschaft entwickelt und erprobt regional- und branchenspezifische Weiterbildungsformate nah am Arbeitsalltag für Auszubildende. Um dieses Angebot laufend zu verbessern, hat sich die Technische Akademie Nord e.V. als Projektpartner zur Aufgabe gemacht, ein aktuelles Stimmungsbild in Schleswig-Holsteins kleinen und mittleren Unternehmen zu erheben: **Nur vier von zehn Unternehmen verfolgen tatsächlich eine Digitalisierungsstrategie.** 61% der Unternehmen messen der Digitalisierung in der Ausbildung eine eher geringe Bedeutung bei. Überdies befasst sich fast die Hälfte aller befragten Unternehmen weniger intensiv mit Digitalisierung im Ausbildungsalltag, auch bedingt durch fehlende Unterstützung auf Leitungsebene.

Hoher Weiterbildungsbedarf

Schleswig-Holsteins Ausbildungsverantwortliche haben einen hohen Weiterbildungsbedarf. Der gravierendste Bedarf an Weiterbildung teilt sich mit jeweils 64% auf die Vermittlung neuer, fachspezifischer Inhalte an Auszubildende und die Stärkung der eigenen Selbst- und



Unterstützung

Dieses Problem möchten Sie in Ihrem kleinen oder mittleren Unternehmen angehen, aber Sie wissen nicht wie? Das NETZWERK Q 4.0 unterstützen Sie mit passgenauen Trainings und Austauschformaten:



>> www.netzwerkq40.de

Sozialkompetenz (Soft Skills) auf. Ersteres liegt mit 15% über dem Bundesdurchschnitt – Letzteres weicht mit über 40% auffallend stark ab. Allgemein gilt, dass der Weiterbildungsbedarf in allen befragten Schwerpunkten über dem Bundesdurchschnitt liegt, weshalb es gerade in Schleswig-Holstein einen hohen Nachholbedarf zu geben scheint.

↓ JETZT DOWNLOADEN

REGIONALSTUDIE AUSBILDUNGSQUALITÄT VOR DEM DIGITALEN STRUKTURWANDEL

NETZWERK
4.0 IN SCHLESWIG-
HOLSTEIN

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



VERSTÄRKUNG GESUCHT!

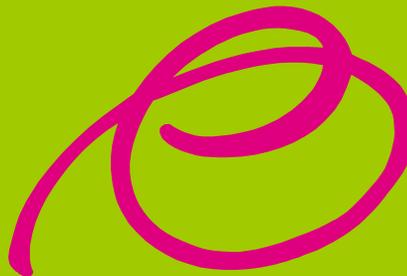
Das tiergestützte Therapiezentrum in Kiel sucht zu sofort Ergotherapeuten:innen und Physiotherapeuten:innen. „Wir würden gerne mehr Patient:innen betreuen, da wir eine lange Warteliste haben und uns trotz eines großen Teams einfach die Kollegen:innen fehlen, die uns dabei tatkräftig unterstützen“, sagt Carolin Möller, In-



Foto: Tiergestütztes Therapiezentrum

haberin des Therapiezentrums. „Wir arbeiten tiergestützt, ein Hund ist aber keine Voraussetzung. In der Physiotherapie wäre es großartig, wenn die Fortbildung in manueller Therapie und/oder Lymphdrainage und/oder Bobath für Kinder vorhanden wären. Aber auch wenn das nicht gegeben ist, stellt das kein Problem dar, wir beteiligen uns sehr gerne an den Ausbildungskosten“, fährt sie fort. Alles weitere bespricht Carolin sehr gerne telefonisch mit euch: Tel.: (0431)785 88 28 oder ihr schreibt eine E-Mail an cm@ttz-kiel.de. Sie und das Team freuen sich auf euch!

TIERGESTÜTZTES THERAPIEZENTRUM



Bewerbungen telefonisch oder schriftlich an:

**Carolin Möller
+ Team**

PRAXIS AM SCHLOSS
Burgstraße 2
24103 Kiel
Tel.: 0431 98 65 43 00

cm@ttz-kiel.de
www.ttz-kiel.de

Wir suchen:

- Ergotherapeut*innen
- Physiotherapeut*innen

zu sofort in Voll- oder Teilzeit.

Wir arbeiten tiergestützt, ein eigener Hund ist aber keine Voraussetzung. Eine Fortbildung in manueller Therapie, Lymphdrainage und/oder Bobath für Kinder ist wünschenswert, aber kein Muss.

Wir freuen uns auf dich!

*Jetzt
erhältlich!*



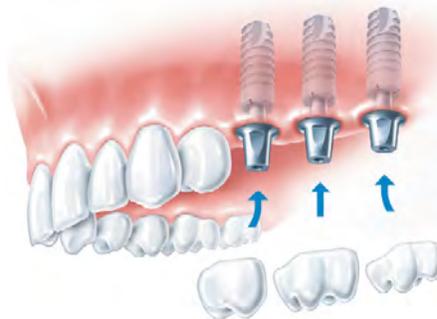
SO FINDET IHR DEN TRAUMJOB

In der neuen Ausgabe von geht los! – dem Auszubildenden-Magazin findet ihr so viele freie Ausbildungsstellen wie noch nie.

Bei mehr als 325 Ausbildungsberufen und über 20.000 verschiedenen Studiengängen ist es nicht so einfach, sich für einen Weg zu entscheiden. Darum ist es gut, sich Zeit für die Berufswahl zu nehmen. Mit diesem Magazin geben wir euch einen Überblick über Möglichkeiten und Chancen für eure Zukunft. Wir von „geht los!“ geben euch viele Tipps und Anregungen, wie ihr den passenden Beruf findet: Von der gelungenen Bewerbung über das Vorstellungsgespräch bis hin zu den ersten Tagen in der Ausbildung. Damit ihr diese auch findet, präsentieren wir euch einige interessante Berufsbilder und vor allem Betriebe und Unternehmen aus Schleswig-Holstein und Hamburg, die fähige Nachwuchskräfte suchen. Außerdem findet ihr jede Menge Stellenanzeigen von Betrieben, die euch suchen. Die Ausgabe findet ihr in unzähligen Auslagestellen im ganzen Land und auf www.gehtlos-sh.de.

IMPLANTATION UND ZAHNERSATZ IN EINER HAND

Zahnimplantate jetzt auch minimal-invasiv (ohne Schnitten)



schmerzarm • kostengünstig • schnell
im Vergleich zu konventionellen Methoden

Mitarbeiter/-in gesucht - werde Teil unseres Teams!

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

IN WENDTORF BEI KIEL

ZU BESUCH BEI BOTTSAND BOOTSBAU

Seit einem Jahr ist Maike Wohlfahrt ein Teil des jungen und dynamischen Teams von Bottsand Bootsbau. Trotz einiger Bedenken entschied sie sich für das Meer und gegen finanzielle Sicherheiten.

Feinschliff: Bei vielen Handgriffen im Bootsbau-Handwerk ist Fingerspitzengefühl gefragt



Wenn die Boote ihr Winterlager beziehen, gibt es jede Menge zu tun



Vor den Toren der Landeshauptstadt an der Kieler Außenförde wandert, eingerahmt von der Landzunge des Naturschutzgebiets Bottsand, die Sonne dieser Tage immer schneller an den Masten der Boote in der Marina hinunter, die hier ihr Winterlager aufsuchen. Es ist Anfang September – die Zeit, in der die Tage nicht nur kürzer und die Nächte länger werden, sondern auch das Arbeitspensum für die zehn Bootsbauer:innen von Bottsand Bootsbau stetig wächst. Mit dem Ende der Segelsaison beginnt nun die Kransaison: Hochkonjunktur für Geschäftsführer Leif Reincke und seine junge Besatzung von Bootsbauer:innen und jenen, die es werden wollen. Denn der 26-jährige Reincke – und damit der wohl jüngste Werft-Chef an der Ostsee – beschäftigt in seinem Unternehmen, das er 2021 gemeinsam mit Kommilitone und Freund Lukas Feierabend gründete, drei Auszubildende.

STÄNDIG WIND, WASSER UND BUG-GEPLÄTSCHER

Eine von ihnen ist Maike. Seit einem Jahr lernt die gebürtige Bremerin in dem jungen Start-up den Beruf der Bootsbauerin. Nach einem Studium in Berlin setzte sie ihre Segel gen Norden neu und machte sich auf den Weg nach Wendtorf, um noch einmal etwas ganz Neues anzufangen – aus Liebe zum Meer, dem norddeutschen Charme, dem Wind und allem, was maritim ist. „Das war eine bewusste Entscheidung“, sagt die 32-jährige Auszubildende, die sich trotz finanzieller Widrigkeiten für ihre Leidenschaft entschlossen hat. Schließlich bekommt sie kein BAföG und auch die Unterstützung durch die Berufsausbildungsbeihilfe (BAB) fällt aufgrund ihrer Erstausbildung weg. Nach einem zweiwöchigen Praktikum bei Bottsand Bootsbau stand für Maike jedoch fest: diese Ausbildung, hier, jetzt und nirgendwo anders. Für sie passte einfach alles zusammen. Das Team, eine gemeinsame Vision und die Möglichkeit, Teil von etwas Besonderem zu sein.

KEINE WERFT WIE JEDE ANDERE

Das ist in Wendtorf der Fall. „Ich bin hier die erste Azubine, bekomme seit der Zusammensetzung des Teams alles von Beginn an mit – das allein ist schon etwas Besonderes“, sagt Maike. Die Kommunikation, kurzfristige Absprachen und Umplanungen, das alles wird auf kurzem Dienstweg miteinander geklärt. Feste Strukturen wie in anderen Betrieben, in denen die Alteingesessenen den jungen Leuten sagen, wo es langgeht, gibt es nicht. „Diese Flexibilität fehlt



Mit viel Liebe zum Detail gehen alle Mitarbeitenden ihrem Traumberuf nach

in vielen anderen Unternehmen“, berichtet die Auszubildende aus Gesprächen mit ihren Kameraden in der Berufsschule. Blockweise findet der Unterricht vier Wochen am Stück auf dem Priwall in Travemünde statt. Jede:r, der dieses spezielle Handwerk erlernt, reist aus ganz Deutschland an die Ostseeküste Schleswig-Holsteins.

DIGITALISIERUNG TRIFFT HANDWERK

Doch nicht nur was die einzigartige Zusammensetzung angeht, unterscheidet sich die Werft an der Kieler Außenförde maßgeblich von anderen: An Tablets und digitalen Managementsystemen verwaltet die Belegschaft von Bottsand ihre Aufträge. Alle Mitarbeitenden sind so in der Lage, auf die Details wie den Bearbeitungsstatus eines Auftrags zuzugreifen. „Wir schaffen eine moderne, zukunftsorientierte und digitalisierte Arbeitsumgebung“, sagt Geschäftsführer Leif Reincke. „Damit wollen wir Einflüsse aus Tech- oder Green-Start-ups aufgreifen und in unsere Handwerkswelt integrieren. So lässt sich in unseren Augen modernes, nachhaltiges Handwerk gestalten, umsetzen.“

NORMALER ARBEITSTAG? - GIBT'S NICHT

Schleifen, hämmern, kurbeln, spachteln und kranen: Ohne sich die Hände schmutzig zu machen, geht es nicht – und soll es auch gar nicht, wie Maike erklärt. „Genau das ist das Schöne am Bootsbau“, sagt sie. Die Arbeit sei vielfältig, genau wie die Werkstoffe und Materialien, mit denen sie arbeiten. Während Maike an einem Arbeitsmorgen Glasfasermatten zuschneidet und laminiert, ist an einem anderen Tag die tatkräftige Unterstützung aller beim Maststellen gefragt. Weil sich die Werft über das Tagesgeschäft von Bootsbau und -restauration hinaus auch um Servicearbeiten rund ums Ausrüsten von Photovoltaikanlagen, Unterhaltungselektronik, Navigations-elektronik, Deckshardware, Notfallmittel und vieles mehr kümmert, ist ein breites Verständnis für die Konstruktion und Funktionsweise eines Bootes nötig. Langweilig wird es in den kommenden zwei Jahren verbleibender Ausbildungszeit für Maike und ihre Kolleg:innen also sicherlich nicht. Und wenn sich das Team nach Feierabend bei einem Kaltgetränk gemeinsam in die untergehende Sonne setzt und den Arbeitstag Revue passieren lässt, ist Maike alles klar: Hier bin ich angekommen, hier will ich segeln und sein.

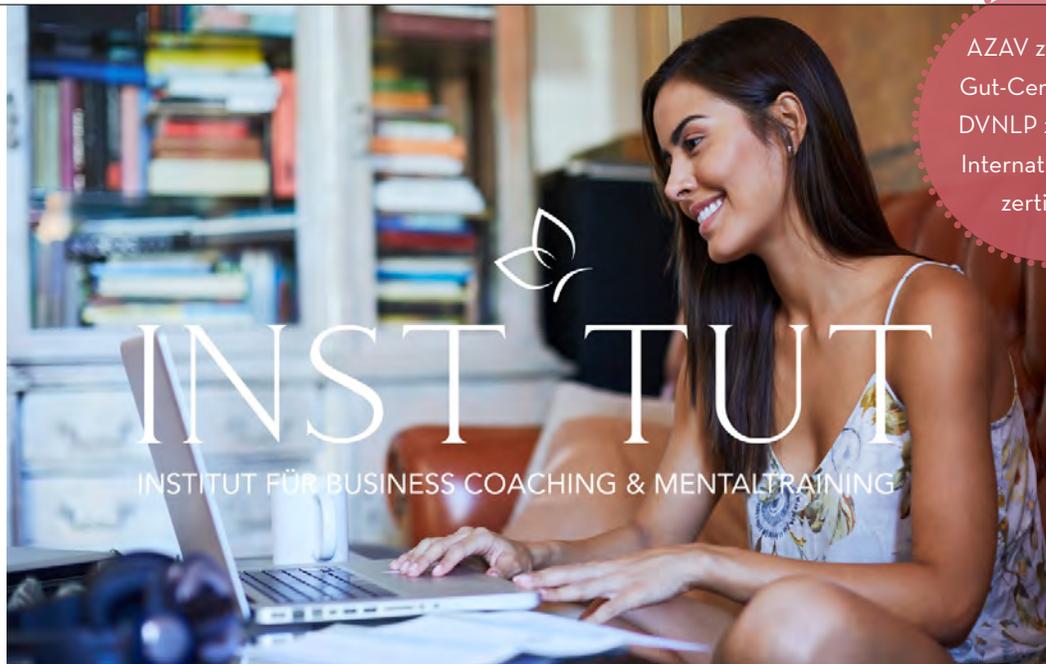
Wer sich über die Bottsand-Werft informieren möchte, kann dies tun unter www.bottsand-bootsbau.de.



Chef Leif Reincke packt selbstverständlich auch mit an, wenn es ernst wird



Der Lohn für die Arbeit: Nach Feierabend geht es noch einmal raus auf die Ostsee



AZAV zertifiziert
Gut-Cert zertifiziert
DVNLP zertifiziert
International NLP
zertifiziert

MENTALTRAINING UND BUSINESS COACHING

Das Institut für Business Coaching & Mentaltraining bietet deutschlandweit anerkannte Aus- & Weiterbildungen, Seminare, internationale Workshops sowie Einzelcoaching für persönliche und berufliche Themen, wie zum Beispiel Mentaltraining und Begleitung bei der Existenzgründung inklusive Marketing & Design auf Deutsch, Englisch und Spanisch.

Alle Seminare, die das Institut für Business Coaching & Mentaltraining anbietet, werden von Coachingexpert:innen mit mehr als 25 Jahren Erfahrung geleitet, darunter promovierte Psycholog:innen, Mobbing- und Konfliktberater:innen, Doktor:innen, Führungskräfte und Trainer:innen sowie Dozentinnen und Dozenten namhafter Universitäten. Hier habt ihr die Möglichkeit, euch zum Psychologischen Coach, Mentaltrainer:in, Business Coach/Systemischer Professional Coach/NLP-Basic, Practitioner oder Master ausbilden zu lassen.

**„You don't just wake up
and become the butterfly.
Growth is a process.“**

Rupi Kaur

Fariba Heil, Institut für Business
Coaching & Mentaltraining
Kleiner Kuhberg 8-10, Kiel
Tel.: (0431) 66 68 30 60
Mobil: (0151) 15 40 02 00
www.mentaltraining-kiel.com

ZERTIFIZIERTE ONLINE-SEMINARE - LIVE STREAMING VIA ZOOM

- | | |
|------------------|--|
| 05.10. – 12.10.: | Ego State Therapy I (Persönlichkeitsanteile und die Arbeit mit dem inneren Kind) |
| 07.10. – 09.10.: | Magie der Sprache II |
| 17.10. – 28.10.: | Strategien der Neurolinguistik DVNLP |
| 01.11. – 10.11.: | Moderne Psychologie |
| 16.11. – 23.11.: | Ego State Therapy II (Persönlichkeitsanteile und die Arbeit mit dem inneren Kind) |
| 05.12. – 15.12.: | Teamcoaching & Agiles Management |
| 09.01. – 18.01.: | Hypnose – eine Reise zu Dir selbst! |
| 06.02. – 17.02.: | Prinzipien des systemischen Coachings |

1-TAGES WORKSHOP

- | | |
|---------|-------------------------------------|
| 13.10.: | Train the trainer |
| 15.11.: | Charakterstärken |
| 13.12.: | Jahresrückblick |
| 19.12.: | Selbstwert & Selbstliebe |
| 19.01.: | Dein Mottoziel für 2023 |

Die Plätze für alle Seminare sind begrenzt, meldet euch für ein unverbindliches Beratungsgespräch unter Tel.: (0151) 15 40 02 00. Auch mit Bildungsgutscheinen (BGS) der Arbeitsagenturen könnt ihr die Angebote in Anspruch nehmen.



**BOTTSA
ND**
B O O T S B A U

DEIN EINSTIEG BEI UNS

Jetzt bewerben!



*Bewirb dich in wenigen
Minuten über unsere
Direkt-Bewerbung!*

bottsand-bootsbau.de/karriere

Bootsbau Meister:in
(m/w/d)

Bootsbau Gesell:in
(m/w/d)

Auszubildende:r
Bootsbau
(m/w/d)

 info@bottsand-bootsbau.de

 www.bottsand-bootsbau.de

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Gegen den goldenen Oktober haben wir gar nichts einzuwenden - und falls es draußen ungemütlich wird, machen wir es uns erst recht kuschelig. Mit den schönsten Tipps für euer Zuhause.



KAUFHAUS DER KUNST

Advertorial

AUF LEISEN *Sohlen* SCHLEICHT DER HERBST ...

Doch das ist gar nicht so wild, denn mit den hübschen (Wohn-)Accessoires vom Kaufhaus der Kunst in Heikendorf machen wir uns den Herbst richtig schön und gemütlich.

**KAUFHAUS
DER KUNST**

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



PLITSCH, PLATSCH, REGENSPASS

Der nächste Regen kommt bestimmt – und dann sind unsere Lütten bestens vorbereitet, um riesigen Spaß im Matsch zu haben. Nämlich mit den tollen und praktischen Regenjacken, Matschhosen und Gummistiefeln, die fast ausschließlich in Europa und nach Oeko-Tex Standard hergestellt sind.



KLEIDUNG FÜR DIE KLEINSTEN

Noch mehr hübsche Kleidung – für die Lütten – findet ihr ebenfalls im Kaufhaus der Kunst. Sei es eine Kleinigkeit zur Geburt, ein niedliches Stofftier zum Kuscheln oder der gemütliche Sessel zum Entspannen und Welt entdecken. Schaut in Heikendorf vorbei und lasst euch inspirieren.

LEUCHTENDES TREIBGUT

Die wunderschöne Lampe aus Treibholz wurde in Handarbeit angefertigt, was bedeutet, dass jedes Stück ein Unikat ist. Sie hält die Erinnerungen des Sommers noch ein wenig länger fest und bringt uns mit hellem Leuchten durch die dunklere Jahreszeit. Für 98 Euro im Kaufhaus der Kunst.



DOSENFISCH

Nein, nein, hierbei handelt es sich nicht um olle Sardinen aus der Dose! Sondern um Partypiekser, die beim nächsten Abend mit Freund:innen zu Oliven, Käse oder ähnlichem gereicht werden und für einen besonderen Partyspaß sorgen. Gefunden für 13,50 Euro im Kaufhaus der Kunst.



I AM SAILING ...

Die Abende, an denen wir gemeinsam mit Rod Stewart während des Sommers auf dem Boot trällerten, neigen sich dem Ende zu. Doch mit diesem Salz- und Pfefferstreuer, inklusive Ablagefläche für Servietten, lässt sich das Segelgefühl noch verlängern. Im Kaufhaus der Kunst für 17 Euro.

JETZT ODER NIE!

Die Energiekrise bereitet uns allen Sorge und lässt viele Fragen aufkommen. Mit der Kampagne „Energie sparen. Jetzt.“ geben die Stadtwerke Kiel gemeinsam mit einem Bündnis zahlreicher regionaler Partner:innen Handlungsempfehlungen und appellieren an unser aller Verantwortungsgefühl.

„Strom einzusparen hilft nicht nur, unter anderem Erdgas für die Energieerzeugung zu reduzieren, es hilft auch der Haushaltskasse. Denn 320 Euro Stromkosten im Jahr kann ein Haushalt in einem Mehrfamilienhaus sparen. In einem Einfamilienhaus sogar 410 Euro pro Jahr.“

Frank Meier, Vorstandsvorsitzender der Stadtwerke Kiel AG

Die Heizperiode steht vor der Tür: Was können wir tun, um Energie einzusparen? Als Faustformel gilt: Durch ein Grad weniger Raumtemperatur lässt sich der Gasverbrauch um sechs Prozent reduzieren. Doch auch bei wärmeren Temperaturen macht das Energiesparen Sinn, denn für angenehm warmes Duschwasser muss der Warmwasser-Aufbereiter viel Energie aufwenden. Reduziert ihr eure persönliche Duschzeit um die Hälfte und senkt sogar die Wassertemperatur leicht, dann spart dies nicht nur Warmwasser, sondern auch Energie. Das tut nicht nur der Umwelt, sondern auch der Haut gut – so auch die Empfehlung von Hautärztinnen und Hautärzten.

„ZUSAMMEN SCHAFFEN WIR DIE KRISE“

Die Bundesregierung hat am 23. Juni die Alarmstufe, die zweite von drei Stufen im Notfallplan Gas, ausgerufen und somit auf die stark gesunkenen russischen Gaslieferungen reagiert. Die Alarmstufe sendet das klare Signal an alle Gasverbraucherinnen und Gasverbraucher von der Industrie bis zu den privaten Haushalten, dass dort, wo es irgendwie geht, Gas eingespart werden muss. Den Appell der Bundesregierung nimmt das Bündnis aus den Stadtwerken Kiel sowie zahlreicher regionaler Partner:innen zum Anlass, um mit ausgewählten Motiven und einer klaren Botschaft den Ernst der Lage zu verdeutlichen: Jetzt oder nie. Als wiederkehrendes Element platziert die Gemeinschafts-Aktion den Claim „Energie sparen. Jetzt.“ sowie den Zusatz „Zusammen schaffen wir die Krise“.

„Mit der Kampagne weisen wir gemeinsam mit den schon rund 50 Partner:innen auf die aktuellen und zukünftigen Herausforderungen im Rahmen der Energiekrise



„Der günstigste und effizienteste Beitrag hin zu mehr Unabhängigkeit in der Energieversorgung ist weniger Energieverbrauch. Es handelt sich um eine große gemeinsame Aufgabe, bei der Politik, Industrie, Unternehmen, Verbraucherinnen und Verbraucher mithelfen können, damit es gelingt.“

Frank Meier, Vorstandsvorsitzender der Stadtwerke Kiel AG

hin. Unsere eindeutige Botschaft dabei: Um sicher durch den Herbst und Winter zu kommen, muss der Energieverbrauch jetzt schon runtergehen“, sagt Frank Meier, Vorstandsvorsitzender der Stadtwerke Kiel AG, über das Ziel der neuen Kampagne.

HILFREICHE TIPPS

„Strom einzusparen hilft nicht nur, unter anderem Erdgas für die Energieerzeugung zu reduzieren, es hilft auch der Haushaltskasse. Denn 320 Euro Stromkosten im Jahr kann ein Haushalt in einem Mehrfamilienhaus sparen. In einem Einfamilienhaus sogar 410 Euro pro Jahr“, rechnet Meier vor und gibt dazu gleich ein paar Tipps für Immobilienbesitzerinnen und -besitzer.

Ein hydraulischer Abgleich, der die Wärme gleichmäßig im Gebäude oder in der Wohnung verteilt, kann beispielsweise helfen, den Energieverbrauch in der Immobilie zu senken. Ein Fachbetrieb stellt sicher, dass alle Heizkörper die nötige Wärme abgeben, um die gewünschte Raumtemperatur zu erzielen. Dabei werden auch individuelle Kriterien berücksichtigt, wie die Eigenschaften des Hauses, Fenster und Dämmung der Außenwände. So lässt sich der Energieverbrauch um zehn bis 15 Prozent reduzieren. „Der günstigste und effizienteste Beitrag hin zu mehr Unabhängigkeit in der Energieversorgung ist weniger Energieverbrauch. Es handelt sich um eine große gemeinsame Aufgabe, bei der Politik, Industrie, Unternehmen, Verbraucherinnen und Verbraucher mithelfen können, damit es gelingt. Auch wir tragen unseren Teil dazu bei und haben unter www.energie-sparen-jetzt.sh umfangreiche Tipps zusammengefasst“, so Meier und weist abschließend noch einmal darauf hin, insbesondere im Herbst und kommenden Winter noch stärker auf das Heizverhalten zu achten.



SCHON GEWUSST?

1°C

Wer die Wohnungstemperatur im Schnitt um 1°C senkt, spart bereits 6% Energie

67 %

des Gesamtenergieverbrauchs in einem Haushalt machen Warmwasser und Heizen aus

29 %

des gesamten Energieverbrauchs in Deutschland entfallen auf Privathaushalte



Seit über
80 Jahren

FAHRENKRUG
KACHELÖFEN UND KAMINE

www.fahrenkrug-kamine.de

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

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

Kirchenstraße 11 24211 Preetz
Telefon 04342/78 78 65



ENERGIEKRISE: BERATUNGSANGEBOTE FÜR ALLE KIELER:INNEN

Wir alle sind bereits kräftig dabei, Energie zu sparen. Sei es durch weniger Heizen, achtsame Nutzung von Warmwasser oder dem Modernisieren der eigenen Geräte. Wenn die Energierechnung trotz Einsparungen höher ausfällt, stellt das manche vor Probleme. Verschiedene Beratungsangebote bieten Hilfe. Sie stehen allen Kieler:innen zur Verfügung und bieten je nach Situation Unterstützung. Wir möchten euch einige vorstellen:

1. Für alle Kieler:innen steht das neue Bürgertelefon der Stadt Kiel zur Verfügung. Unter der Rufnummer (0431) 901 33 33 werden Fragen rund um die Energiekrise und die steigenden Kosten beantwortet.

2. Wenn ihr Zuhause mehr Energie einsparen möchtet, berät euch die Energieberatung der Verbraucherzentrale und die der Energieberatung zu Wohngebäuden vom Bundesamt für Wirtschaft. Bei den Stadtwerken Kiel findet unter dem Motto „Winter is coming – Energie sparen. Jetzt.“ eine Kampagne zum Energiesparen statt (siehe Seite 50/51). Auch hier werden **verschiedene Beratungen zum Energiesparen angeboten**. Auch über **Fördermöglichkeiten**, um beispielsweise euer **Haus zu modernisieren**, wird informiert.

3. Für Studierende stehen die jeweiligen **Sozialberatungen an den Hochschulen** zur Verfügung. Studierende der CAU und der Fachhochschule erhalten Hilfe beim AStA der Universität Kiel unter der Mailadresse bafogberatung@asta.uni-kiel.de.

Silvia Rosenberger steht für Angehörige der Muthesius Kunsthochschule unter der Rufnummer (0431) 519 84 13 bereit. Alle Studierenden können zudem die Beratung des Studentenwerks SH nutzen. Persönliche Gespräche werden hier in der Mensa 2 in der Leibnizstraße 12-14 montags und donnerstags 11 bis 14 Uhr angeboten.

4. Vor allem für ältere Menschen bietet die Anlaufstelle Nachbarschaft (anna) wohnortsnah verschiedene Beratungsangebote. Sie ist mit 18 Standorten in ganz Kiel vertreten. Informationen erhaltet ihr unter (0431) 901 33 31.

5. Über Wohngeld und andere Sozialleistungen, die Menschen in der Krise finanziell entlasten, informiert die **Sozialleistungs- und Rechtsberatung der Stadt Kiel** unter der Rufnummer (0431) 901 29 32. Ab 2023 werden zudem mehr Menschen wohngeldberechtigt sein. Informationen zum Wohngeld findet ihr auf www.kiel.de/wohngeld.

GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.

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

Wir erhalten
Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!

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



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.



Advertorial

ENERGIEPREISE: HAUS & GRUND FORDERT ENTLASTUNG FÜR PRIVATE VERMIETER

Die Lösung kostet die Steuerzahler keinen Cent.

Die Energiepreissteigerungen treffen weite Teile der Bevölkerung hart. Mit als erste geraten jetzt private Vermieter zunehmend in finanzielle Schieflage und sind von Insolvenzen bedroht. Viele Rückmeldungen der mehr als 11.000 Mitglieder von Haus & Grund sind dramatisch und enden meist in der Erkenntnis, die Vermietung aufgeben zu müssen. Hintergrund ist, dass die Gasversorger derzeit die Preise teilweise massiv erhöhen und die Abschlagszahlungen der Vermieter an die Versorger sofort steigen. Eine einvernehmliche Erhöhung der Vorauszahlungen der Mieter gelinge jedoch immer seltener und eine einseitige Erhöhung sei unzulässig. Wenn die Ampel-Koalition nicht eingreift, tragen die privaten Vermieter die Last in den kommenden sieben bis acht Monaten alleine. Das werden viele – gerade vermietende Rentner – nicht durchhalten. In einem kleinen Mehrfamilienhaus könne sich die zusätzliche Kosten-

last bis zum kommenden Frühjahr auf einen fünfstelligen Betrag summieren. Haus & Grund Kiel fordert eine gesetzliche Änderung, sodass eine Anpassung der Vorauszahlungen durch die Vermieter immer dann zeitnah möglich ist, wenn die Versorger ihrerseits die Vorauszahlungen erhöhen. Selbstverständlich müssen diese Anpassungen auch weiterhin angemessen sein. Damit wäre aber ein großer Schritt zur Stabilisierung des Vermietungsmarktes getan, der durch direkte Hilfen für einkommensschwache Mieter ergänzt werden sollte. Wer die Stimme der privaten Eigentümer stärken möchte, sollte jetzt Mitglied beim Eigentümerverein Haus & Grund Kiel werden. Die 11.000 Mitglieder geben Haus & Grund Kiel ein starkes Mandat und mit jedem Mitglied wächst die Meinungsmacht. Mitglied werden ist ganz einfach: entweder direkt auf der Geschäftsstelle im Sophienblatt 3 oder online unter www.haus-und-grund-kiel.de.



Rechtsanwalt
Sönke Bergemann,
Geschäftsführer
Haus & Grund in Kiel

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

Foto: Haus und Grund



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

DAS COMEBACK DES BAUSPARVERTRAGS

Die historische Niedrigzinsphase der letzten Jahre ist vorbei – und eine Aussicht auf dauerhaft niedrige Bauzinsen bleibt auch für die nahe Zukunft eher Wunschdenken. Wer sich jetzt langfristig ein günstiges Zinsniveau sichern möchte, kann dennoch auf ein probates Mittel zurückgreifen: den Bausparvertrag. Er hat eine vielseitige Verwendung bei Immobilienkauf, Anschlussfinanzierung oder Modernisierung. Lange Zeit war Bausparen kaum attraktiv, mittlerweile hat sich das Blatt jedoch gewendet: „Das Bausparverträge inzwischen wieder interessant sind, liegt vor allem daran, dass die Baufinanzierungszinsen seit Anfang des Jahres gestiegen sind. Bauspardarlehen sind aktuell noch, je nach Tarif, rund 0,6 bis 1,5 Prozentpunkte günstiger als ein klassisches Annuitätendarlehen“, weiß Oliver Arp, Spezialist für Baufinanzierung bei Dr. Klein in Kiel. „Die Guthabenverzinsung ist zwar eher nicht der Rede wert und auch die Abschlussgebühren müssen berücksichtigt werden. Allerdings sichern sich Interessierte mit einem Bausparvertrag schon jetzt den günstigen Zinssatz für später – das ist besonders für sicherheitsorientierte Menschen attraktiv“, ergänzt Sandra Trennt. Das könnten nicht nur zukünftige Immobilienkäufer für sich nutzen: Auch diejenigen, die bereits im Eigenheim wohnen, können vom Bausparvertrag als Zinssicherungsinstrument profitieren – und ihn zum Beispiel für die Anschlussfinanzierung oder auch für spätere Modernisierungen und Reparaturen verwenden. „Wie genau solch eine Konstellation aussehen kann, lässt sich nicht verallgemeinern. In einem Beratungsgespräch rechnen wir gerne verschiedene Möglichkeiten durch und schauen ganz individuell, ob ein Bausparvertrag sinnvoll ist“, erklärt Holger Paasch. „Wir vergleichen unterschiedlichste Tarife von sechs Bausparkassen für Sie – kostenlos und unverbindlich.“ Dr. Klein in Kiel: Sandra Trennt / Holger Paasch / Oliver Arp, Holstenstr. 14-16, Tel. (0431) 64 08 28 20, www.drklein.de



Foto: mktinaa/istock/Getty Images Plus

FISCHER'S LAGERHAUS WUNDERLAND DER WOHN- ACCESSOIRES

BESONDERHEITEN & WEIHNACHTLICHES

Bei fischer's LAGERHAUS stehen diesen Monat zwei spannende neue Warenwelten an: Eine Lieferung aus der Türkei sowie Weihnachtliches rund um das Thema Vorfreude erwarten euch. Die wundervollen Produkte aus der Türkei werden euch ein bisschen Fernostflair in die eigenen vier Wände holen: Dank der Kissenhüllen aus original alten Kelims, Möbelstücken aus Kastanienholz, die in einer Schreinerei im Süden vom Schwarzen Meer gefertigt werden oder auch den einzigartigen Lampen aus Mosaiken oder Salzsteinen erstrahlt euer Zuhause in besonderem Licht. Apropos besonderes Licht: Bei der Themenwelt „Vorfreude“ dreht sich alles um die geruhsamen Tage im Winter. Ein wenig Weihnachten, ein bisschen Winter und vor allem viel Gemütlichkeit findet ihr vor Ort.

VERKAUFSOFFENER SONNTAG AM 30. OKTOBER

Unter dem Motto „Herbstzauber“ findet am 30. Oktober 2022 außerdem der nächste verkaufsoffene Sonntag statt. Im gesamten Ostseepark wird es ein Rahmenprogramm mit Spiel und Spaß für die ganze Familie geben: Hüpfburgen, Quattro-Highjump, Drachenbasteln, Halloween-Kinderschminken und viele weitere Attraktionen warten auf euch. fischer's LAGERHAUS sowie viele weitere Läden werden an diesem Tag von 12 bis 17 Uhr für euch ihre Türen öffnen. Schaut vorbei und lasst euch verzaubern.

fischer's
LAGERHAUS
handgefertigte Waren und ausgefallene Wohnkultur

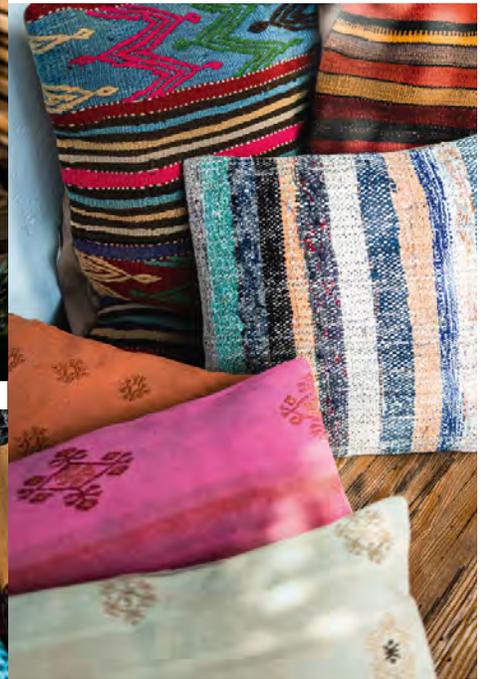
fischer's LAGERHAUS
Mergenthalerstraße 22
24223 Schwentinental

Öffnungszeiten:
Mo-Sa von 10-19 Uhr
So, 30. Oktober von 12-17 Uhr
www.fischers-lagerhaus.de

Fotos: fischer's LAGERHAUS



Verkaufsoffener
Sonntag am
30. Oktober



VORMERKEN

8. Oktober 2022 -
Türkei
22. Oktober 2022 -
Vorfreude



10 € GUTSCHEIN

bei einem Einkauf ab € 30,- *

* Gültig bis zum 31. Oktober 2022. Im Geschäft abgeben. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Nicht einlösbar im Onlineshop und auf Bücher.

NEU BEI NELSON PARK: SOLAR-TERRASSEN- DÄCHER

Photovoltaik ist eine Möglichkeit, ökologisch vertretbar Strom zu gewinnen. Norddeutschlands größter Hersteller von Terrassendächern und Kaltwintergärten, Nelson Park Terrassendächer, hat sein Produktspektrum entsprechend erweitert. Ab sofort gibt es die Möglichkeit, Terrassenüberdachungen mit Solarmodulen bauen zu lassen. Es handelt sich dabei um lichtdurchlässigere Module, durch die die Terrasse nicht vollständig beschattet wird. Die Module sind in die Glaseindeckung integriert. Die Solar-Terrassendächer sind individuell konstruierbar und bieten zusätzlich zu den Vorteilen einer Überdachung eine wunderbare Option, grünen Strom zu gewinnen. Ob mit oder ohne Solarmodule: Mit fundiertem Fachwissen und großem Erfahrungsschatz helfen und beraten die Techniker von Nelson Park bei der Planung und Gestaltung. Neben der praktischen Nutzbarkeit entsteht so ein schöner Blickfang im Garten. Alle Terrassendächer und Kaltwintergärten werden millimetergenau und ausschließlich aus hochwertigen pulverbeschichteten Aluminiumprofilen gefertigt. Moderne Glasüberdachungen bieten Schutz, verdunkeln aber weder die Terrasse noch die sich anschließenden Räume. Versehen mit Seiten-

Foto: Nelson Park



elementen entsteht ein idealer Wind- und Wetterschutz. Je nach Bedingungen vor Ort kann das Terrassendach zudem an die Hauswand oder an den Dachvorstand montiert werden. Auch eine Auf-Dach-Montage ist möglich. In diesem Fall werden einige Dachziegel gegen baugleiche Ziegel mit Halterungen ausgetauscht. Sollten Haus- und Wandanschluss nicht möglich sein, kann das Terrassendach auch freitragend gebaut werden. Weitere Infos: Nelson Park Terrassendächer, www.nelsonpark-td.de.

Die Terrasse überdachen und gleichzeitig Strom erzeugen: Neu bei Nelson Park: Solar-Terrassendächer



12 % Rabatt*
zum Saisonende
*gilt nicht für Solarmodule



Neu!
Solar-
Terrassen-
dächer

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



Nelson Park Terrassendächer

Servicebüros:

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

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

www.nelsonpark-td.de

DAS kaufe ich für MICH !



exklusive Schlafsysteme und Bettwaren von:

dasBett
KOMPLETT

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

WISSER GmbH

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



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

Wisser GmbH
Hollerstraße 105
24782 Büdelsdorf

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

www.wisser-buedelsdorf.de

WOHNEN & WOHLFÜHLEN



Bei Siak Apart findet ihr zu jeder Jahreszeit die passende Deko

Für die gemütliche Jahreszeit müssen auch gemütliche Kissen her



Quadrervoller HERBST

Wenn sich die bunten Farben der Natur zurückziehen, möchte man es ihr manchmal gleichtun. Sich am liebsten ins hübsch dekorierte Zuhause kuscheln, an abgelegenen Orten durch die Natur spazieren und einfach den hyggeligen Herbst genießen. Gedeckte Farben passen hervorragend zu dieser Stimmung und lassen sich super mit anderen Tönen oder Farbtupfen kombinieren. Bei **Siak Apart** in der Kolberger Straße 15 in Nortorf hat Inhaberin Silke Klahn wie immer eine schöne Auswahl an Dekorationsartikeln, Kleidung und den passenden Accessoires zusammengestellt. Ein Besuch lohnt sich, das Geschäft ist montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr und samstags von 10 bis 13 Uhr geöffnet.



Eine große Tasche muss bei jedem Ausflug dabei sein



Der Leo-Look geht immer, auch beim herbstlichen Outfit

NEUE VISION FÜR MODERNES KERAMIKDESIGN

Die Räume, in denen wir leben, sind nur scheinbar unbeweglich und immer gleich. Schaut man sie sich zu unterschiedlichen Zeiten und mit unterschiedlichen Lichtern an, so ändert sich die Erscheinung. Auf einer hauchdünnen Keramikplatte scheint Leben zu entstehen. Paper41 Pro ist ein Projekt der Firma 41zero42, das Umgebungen auf ungewöhnliche Weise beleuchtet, verändert und neu interpretiert. Das Team hat versucht, die Aufmerksamkeit unserer Gedanken nur auf das Objekt zu lenken und den Kontext, in dem es platziert werden soll. So entstehen Seiten mit Freihandskizzen, Landschaftsdarstellungen und Collagen. Und für jede Seite eine Geschichte, die eine andere erzählt, die eine andere erzählt und so weiter. Wie das Ganze in Form einer Fliese aussieht, können sich Interessierte bei **RABE Fliesen & Marmor** in der Deliusstraße 11 genauer anschauen.



Foto: Paper41



EIN PARTNER FÜR EURE IMMOBILIE

Die GWU-Gruppe ist ein im Norden verankertes genossenschaftliches Wohnungsunternehmen mit Sitz in Eckernförde. Dabei blickt das Unternehmen auf über 100 Jahre Erfahrung zurück. Erfahrung, von der nicht nur die Mieter:innen profitieren, sondern auch Immobilieneigentümer:innen. Letzteren steht die **GWU HV GmbH** als Teil der Gruppe zuverlässig zur Seite. Ihr sucht Verwalter:innen für eure Mietobjekte? Oder jemanden, der sich um Sondereigentum, das Property-Management oder um Wohnungseigentümer-Gemeinschaften kümmert? Bei der GWU HV bekommt ihr all das aus einer Hand.

Technisches Know-how und kaufmännisches Fachwissen werden dabei so kombiniert, dass sowohl die Zufriedenheit eurer Mieter:innen als auch die Wertsicherung eures Eigentums langfristig gesichert sind. Das GWU setzt auf den digitalen Fortschritt und bei der Bewirtschaftung aller Bestände auf modernste EDV, digitale Prozesse und mobile Lösungen. Zum Beispiel erfolgt die Wohnungsabnahme via Tablet. Weitere Infos erhaltet ihr unter www.gwu-hv.de.

Foto: Genossenschaftliches Wohnungsunternehmen Eckernförde



GWU
HV GmbH

EIN PARTNER, ALLE LEISTUNGEN.

Ob Miethausverwaltung, die Betreuung von Wohnungseigentümer-Gemeinschaften, ein ganzheitliches Property-Management oder der Verkauf Ihrer Immobilien – mit uns als Partner bekommen Sie all das und noch mehr regional und aus einer Hand!

www.gwu-hv.de



DORIS HELDT
Wrangelstraße 27
24105 Kiel

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

**IMMOBILIEN JETZT 360°
VIRTUELL BESICHTIGEN!**



**Helle, großzügige Wohnung // auf 3 Etagen
top für Paare // am Ortsschild Kiel**



frei ab sofort // ca. 100 m² Wohn- und Nutzfläche // 3 Zi. // 2001 Dachstuhl saniert // 2022 top renoviert // Böden + Schalter NEU // Stellplätze im Hof Keller // eigene Gartenterrasse in Schönkirchen // Wannenbad mit Fenster // nette Hausgemeinschaft

**Kaufpreis 269.000 €
Provision 3,57%**

Energieverbrauchsausweis: 169 kWh (m²a) // Energieklasse F
Energieträger Erdgas // Warmwasser enthalten // Baujahr 1930 // Heiz. 2002

// Inserate verlinkt auf der Homepage

**ruhige Dachgeschosswohnung
auf 2 Etagen // in Schinkel**



Süd-Balkon // großer Abstellraum innerhalb der Wohnung // weißes Bad mit Wanne, Dusche und Fenster



frei ab 2023 // ca. 81 m² Wohn- & Nutzfläche // 3 Zimmer auf 2 Etagen // offener Wohn-/Essbereich Keller Fahrrad- und Waschkeller // PKW-Stellplatz // Nähe Nord-Ostsee-Kanal

**Kaufpreis 239.000 €
Provision 3,57%**

Energieverbrauchsausweis: 122,3 kWh (m²a) // Energieklasse D
Energieträger Öl // Warmwasser enthalten // Baujahr 1994

// Inserate verlinkt auf der Homepage



#liebingsmaklerin
#drohnenpilotin
#immobilienheldt



RETTE SEIN GELD, WER KANN!

Immobilienmaklerin Doris Heldt über die derzeitige Lage: „Die Inflation vernichtet Werte und Lebensstandard. Allerdings macht sie auch aus heute 300.000 Euro Schulden, in zehn Jahren vielleicht nur noch 200.000 Euro. Wer kann, sollte daher jetzt eine Immobilie kaufen. Allerdings machen es die Finanzierer:innen den Kaufinteressent:innen nicht gerade leicht, ein Darlehen zu erhalten. Denn steigenden Energiekosten haben dazu geführt, dass in der Kalkulation für die Lebenshaltung pro Kopf (!) rund 100 Euro mehr als Energiekostenanteil angesetzt werden. Das hat Auswirkungen auf die Kaufpreise. Will man, dass ein Immobiliengeschäft gelingt, müssen sich nun die Verkäufer:innen bewegen. Daher sind die bislang sehr hohen Kaufpreise ein klein wenig moderater, bleiben jedoch auf hohem Niveau stabil. War früher noch Bauen eine Alternative, entfällt diese Option wegen Fachkräftemangel, Materialknappheit durch Lieferengpässe und Mehrkosten aufgrund höherer Energiepreise. Unterm Strich hat man bei einer Immobilie – im Gegensatz zu Aktien – immer noch die Wohnung oder das Haus und kann darin wohnen oder vermieten. Wer soll das alles bezahlen? In der Studenten-WG meines Sohnes ist der Gas-Vertrag ausgelaufen und statt bislang 100 Euro sollen die drei nun monatlich 500 Euro für Heizung und Warmwasser vorauszahlen. Da ist es für manche nicht nur schwer bis unmöglich, Eigenkapital anzusparen, sondern es geht schlicht ums Überleben.“

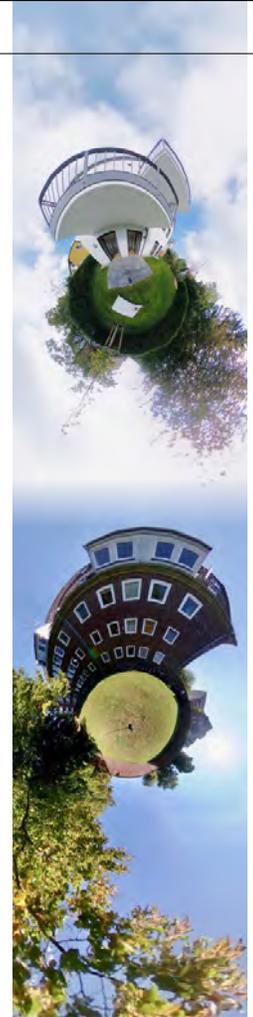


Foto: Doris Heldt



KERZEN SELBST ZIEHEN

Statt eines langen Gesichts wegen der kalten Jahreszeit könntet ihr zur Abwechslung dieses Jahr mal Kerzen ziehen. Denn mit dem Herbst kommt auch die Kerzenzeit. Macht doch einfach ein schönes Event mit Freund:innen daraus! Im Internet gibt es zahlreiche Anleitungen, wie und womit ihr Kerzen selbst ziehen könnt. Und auch im Kieler Umland gibt es Orte, an denen ihr selber Kerzen ziehen könnt, zum Beispiel in der Krumbeker Kerzenscheune (www.krumbeker-kerzenscheune.de). Das ist nicht nur eine feine Idee, weil man dabei gut entspannen kann und die Farbe und Form der Kerze selbst in der Hand hat – sondern weil man dabei auch noch gemeinsame Zeit verbringen kann. Umso mehr könnt ihr euch freuen, wenn ihr im Dunkeln eine Kerze anzündet, die Erinnerung an einen schönen Tag den Raum erhellt und ihr es euch so richtig gemütlich macht.

Foto: M.Dörr & M.Frommlerz/Adobe Stock



Das neue
Interliving
Magazin
ist da!

AUFREGENDE NEUIGKEITEN VON MÖBEL JANZ

Bei Möbel Janz bekommt ihr diesen Monat nicht nur richtig tolle Wohntipps in ihrem neuen Magazin zu lesen, sondern auch jede Menge Rabatte.

Folgendes Szenario: Pünktlich zum Jahreszeitenwechsel steigt die Lust in einem auf, dem eigenen Zuhause in puncto Einrichtung und Dekoration einen neuen Anstrich zu verpassen – aber irgendwie fehlen die Kreativität, das Know-how, ja die zündenden Ideen. Kommt euch das bekannt vor? Dann haben wir einen richtig tollen Tipp für euch: Das neue Interliving Magazin von **Möbel Janz** ist da! Auf 52 prall gefüllten Seiten lest ihr alles über aktuelle Wohntrends, Einrichtungskonzepte und Materialkunde. Versorgt mit wertvollen Wohntipps und frisch inspiriert könnt ihr direkt loslegen, eure vier Wände einzurichten, umzudekorieren und euch in euren vier Wänden so richtig wohlfühlen. Wer jetzt neugierig geworden ist, besucht einfach die Website www.moebel-janz.de/interliving-magazin. Dort könnt ihr entweder online blättern oder euch ein gedrucktes Exemplar für zu Hause bestellen.

SPARFÜCHSE AUFGEPASST

Doch nicht nur der virtuelle Besuch lohnt sich – schaut unbedingt auch in der Filiale in Schönkirchen vorbei, denn aktuell sind viele Ausstellungsstücke in allen Abteilungen reduziert. Diese sind auch schnell lieferbar, sodass sie ganz rasch bei euch zu Hause einziehen dürfen. Und für alle Sparfüchse setzt Möbel Janz mit seiner Herbst-Aktion noch einen obendrauf: Alle KIELerleben-Leser:innen können aktuell 10 Euro auf ihren Einkauf sparen. Den Gutschein findet ihr als Beileger in dieser Ausgabe. Viel Spaß beim Lesen, Stöbern und Shoppen!

WELCOME
FUTURE
WE ARE MEDIA-PIONEERS!



WIR STELLEN EIN:

IT-System- administrator:in

Vollzeit (hybrid: remote und vor Ort)

Du möchtest Deine Kenntnisse und Fähigkeiten im IT Bereich eines mittelständischen Unternehmens einbringen und weiterentwickeln? Du scheust Dich nicht davor anzupacken? Du denkst mit und bringst gern Ideen zur Weiterentwicklung unseres Unternehmens ein? Dann bist Du bei uns genau richtig. Wir bieten Dir ein Team mit flachen Hierarchien und kurzen Entscheidungs- und Arbeitswegen. Wir freuen uns, wenn Du Verantwortung übernimmst und Dich bei uns voll einbringst.

Deine Aufgaben:

- Mitwirkung bei der Planung, Konfiguration, Verwaltung und kontinuierlichen Weiterentwicklung der zentralen und dezentralen IT-Strukturen
- Betreuung und Weiterentwicklung der Fachsysteme
- proaktive Beratung von Geschäftsleitung, Führungskräften und Fachbereichen, insbesondere bei Prozessoptimierungen und Systementscheidungen
- Steuerung der externen Dienstleister für IT-Produkte und -verfahren

Deine Fähigkeiten:

- einschlägige Kenntnisse im Bereich von Apple und Synology Produkten, Netzwerk (HPE) und Serverstrukturen (VMWare, Windows Server, Linux)
- Kenntnisse im Bereich Netzwerkadministration
- Hohes Maß an Verständnis für IT-Security aber auch neuen Cloud-Technologien (SAAS, IAAS, PAAS)

Unsere Tools:

VMWare ESXi, Synology Disk und Rackstations, HPE Switche und Zyxel Firewalls, Starface VoIP Cloud Telefonanlage, Microsoft Active Directory, Jamf Apple Mobile Device Management, Apple Macs, Google Workspace, Slack, Woodwing Studio

Findest du dich in der Beschreibung wieder?

Dann bewirb dich noch heute bei uns:
bewerbung@falkemedia.de

Du hast Fragen?

Sarah Dibbern
Tel. (0431) 200 766 34

Informiere Dich gern über weitere Jobangebote
bei falkemedia unter falkemedia.jobs.personio.de





LIEBLINGSSTÜCKE, DIE BLEIBEN

Unsere Individualität zeigt sich nicht nur in unserer Persönlichkeit, sondern auch in den Dingen, die uns täglich umgeben.

Seit über 25 Jahren bietet die HMC Möbel Company die neuesten und angesagtesten Trends rund ums Wohnen. Für seine Kund:innen ist das Team stets auf der Suche nach neuen Ideen für eine individuelle, hochwertige Einrichtung. Komplette Konzepte für den Wohn-, Ess- und Schlafbereich bieten jede Menge Inspiration für die Gestaltung der eigenen vier Wände. Ein interessanter Mix aus hochwertigen Markenherstellern und Newcomern aus der Möbelbranche hält für jeden Geschmack etwas bereit. Ausgewählte Accessoires, Lampen, Spiegel und Kissen runden das Sortiment ab. Mit dem individuellen Einrichtungssystem lassen sich zudem Wohnräume ganz nach Belieben erfüllen. Egal ob Low-, Side- oder Highboard, Vitrinen, Regale oder ganze Bücherwände – alles ist nach eigenen Wünschen planbar. In dem großen Sortiment an Möbelstücken und hübschen Dekorartikeln findet sich für jeden Geschmack das passende Lieblingsstück.



Konsole aus Metall in verschiedenen Farben für 289 Euro, Lammfellhocker 149 Euro

Noch mehr Spaß macht der Einkauf während der Aktionstage bis zum 30. Oktober. In dieser Zeit bietet HMC einen Rabatt von zehn Prozent auf das gesamte Sortiment. Ausgenommen sind lediglich reduzierte Artikel, Aktionsprodukte sowie markengeschützte Waren der Firmen Brühl und Ligne Roset. Am 30. Oktober lädt das Einrichtungshaus außerdem zum großen Sonntagsverkauf ein: Zwischen 12 und 17 Uhr kann nach Herzenslust gestöbert und geshoppt werden. Fachkompetente Einrichtungsberater:innen stehen den Kund:innen bei der Planung ihrer Lieblingsstücke zur Seite. Egal ob Polstermöbel, Regalwandplanungen, Tische, Stühle, Betten oder Kleiderschränke: Die geschulten Einrichtungsberater:innen nehmen sich für jeden Kunden und jede Kundin Zeit und beraten ganz nach den persönlichen Bedürfnissen.

HMC Möbel Company
Dieselstraße 3, Schwentental
Tel. 04307 / 839363
www.moebel-company.de

Aktionstage bis 30.10.2022



Multifunktionssofa höchster Raffinesse

brühl



reddot design award

10% Aktionsrabatt

auf unser komplettes Sortiment*

alternativ Finanzkauf bis 36 Monate 0%



Relaxstuhl mit Hocker
Leder & Fuß schwarz

Aktionspreis € 1.798,- statt €2.476,-



Relaxstuhl gr. Stoff- & Lederauswahl
in Stoff ab € 1.648,-

*ausgenommen reduzierte, Aktions- und markengeschützte Ware (Fa. Brühl, Ligne Roset)

HMC Möbel Company GmbH
Ostseepark Schwentental
Dieselstraße 3 · 24223 Schwentental
Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de



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



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



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



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



DAS BETT KOMPLETT RICHTIG GUT SCHLAFEN ...

Advertorial

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

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



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

JETZT EIN NEUES BETT, DENN ...

... Nacken- und Schulterschmerzen gehören zu den großen Volkskrankheiten. Sind Lattenrost und Matratze auf die Bedürfnisse der Schlafenden erst einmal richtig abgestimmt, spielt auch das Kopfkissen eine entscheidende Rolle für die Stabilität der Wirbelsäule und damit für ein schmerzfreies Schlafen. Das Bett komplett bietet bis zum 29. Oktober die Möglichkeit, eine kostenlose Nackenstütz-Bedarfs-Analyse durchzuführen. Im Anschluss erhaltet ihr Leihkissen für zu Hause, die ihr ggf. einfach umtauschen könnt.

Inhaberin Sinje Pachur bei der Vermessung einer Kundin



Fotos: Das Bett komplett

HERZSTÜCK KÜCHE

Nachhaltigkeit spielt bei Küchenwelten Kiel eine große Rolle: Qualität und der Umgang mit den Kund:innen stehen im Mittelpunkt von Simon Krause und seinem Team.

Eine Küche ist mehr als ein Raum zum Kochen, hier werden Erinnerungen geschaffen und geprägt – und das über mehrere Jahre hinweg. Damit eine Küche lange Bestand hat, sollte die Qualität der Möbel auf sehr hohe Haltbarkeit ausgelegt sein. Bei **Küchenwelten Kiel** in Wittland 12 wird Nachhaltigkeit großgeschrieben – sowohl in Bezug auf die Langlebigkeit der Produkte als auch auf die Beziehungen mit den Menschen. „Wir glauben daran, dass Nachhaltigkeit nicht nur ein Schlagwort ist, das sich auf den Umgang mit der Natur bezieht. Zur Umwelt gehören auch die Menschen und Beziehungen. Eine nachhaltige Geschäftsbeziehung ist für mich, wenn die Kund:innen wissen, dass sie ein faires Angebot und gute Qualität bekommen“, sagt Geschäftsführer Simon Krause. „Es bringt nichts, mit unrealistischen Rabatten oder Aktionen zu werben, die die Kund:innen am Ende dann doch bezahlen.“ Diesen Ansatz verfolgen er, seine Geschäftspartnerin Doris Crivitz und das gesamte Team seit Anfang 2022 in den neuen vergrößerten Räumlichkeiten, wo sie ihre moderne und barrierefreie Ausstellung präsentieren. Mehr unter www.kieler-kuechen.de.



Fotos: Küchenwelten Kiel



KÜCHEN Welten Kiel

herzlich • persönlich • individuell



Küchenwelten Kiel, Wittland 12, 24109 Kiel

Tel.: 0431-729933910 • Fax: 0431-72993399

info@kieler-kuechen.de • www.kieler-kuechen.de



SWING VON BOLIA MIT DEM EU ECOLABEL AUSGEZEICHNET

Der von Henrik Sørig Thomsen entworfene Esstischstuhl Swing wurde mit dem EU-Umweltzeichen ausgezeichnet. Diese Zertifizierung bestätigt das kontinuierliche Bestreben des Unternehmens, immer umweltfreundlichere Produkte zu gestalten.

Mit dem EU Ecolabel werden von unabhängiger Seite geprüfte Produkte ausgezeichnet, die geringere Umweltauswirkungen als vergleichbare Angebote aufweisen. Als einziges offizielles Umweltzeichen ist es in sämtlichen Mitgliedsländern der Europäischen Union sowie in Norwegen, Liechtenstein und Island anerkannt und ermöglicht Verbraucher:innen seit seiner Einführung im Jahr 1992, zwischen Produkten und Dienstleistungen vergleichbarer Qualität die umweltfreundlichste Variante zu identifizieren.

Der von Bolia initiierte Zertifizierungsprozess für das EU Ecolabel erfolgt auf freiwilliger Basis. Der zur Prüfung vorgestellte Esstischstuhl Swing ohne Polsterung wird in Handarbeit aus FSC®-zertifiziertem Massivholz (FSC® C165134) aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern gefertigt. Es handelt sich hierbei um das erste Modell von Bolia, dem diese Kennzeichnung verliehen wurde. Die strengen Umwelt- und Leistungskriterien ermöglichen nur etwa zehn bis zwanzig Prozent der Antragsteller:innen den Erhalt des EU Ecolabels. Um mit dem Umweltzeichen ausgezeichnet zu werden, müssen die vorgestellten Produkte im Verlauf ihres gesamten Lebenszyklus hohe Umweltstandards erfüllen: von der

Rohstoffgewinnung über die Fertigung und den Vertrieb bis hin zur Entsorgung. Darüber hinaus soll das Zeichen Unternehmen zur Entwicklung innovativer Produkte ermutigen, die langlebig, leicht zu reparieren und recycelbar sind.

ÜBER BOLIA

Bolia.com ist ein dänisches Designunternehmen mit 78 Stores in Dänemark, Schweden, Norwegen, Deutschland, den Niederlanden, der Schweiz, Österreich, Frankreich und Luxemburg, sowie Webshops in 30 europäischen Ländern. Darüber hinaus kooperiert Bolia mit über 600 renommierten Händler:innen in mehr als 50 Ländern weltweit.

Das Bolia Design-Kollektiv besteht aus mehr als 60 internationalen Designer:innen, die ihre Leidenschaft für das New Scandinavian Design und nachhaltige Kreationen mit der Marke teilen. So entstehen in enger Zusammenarbeit zwei jährliche Kollektionen, die ihre Inspiration aus der sich ständig verändernden Natur Skandinaviens beziehen. Jedes einzelne Design ist individuell auf die spezifischen Wünsche und Bedürfnisse der Kund:innen abgestimmt.

Fotos: Bolia

bannigfein.
SCHLESWIG-HOLSTEIN

nachhaltige Möbel & Wohnaccessoires, regional entwickelt & gefertigt
Exklusive & maßgeschneiderte Entwürfe von Möbeln, Einbauten & Interieurs



SELBST GEMACHT

FUTTERSTATION FÜR VÖGEL



Das Füttern von Vögeln zur Herbst- und Winterzeit ist allseits beliebt. So wird nicht nur den Vögeln über die kalte Jahreszeit geholfen, sondern auch ein Naturerlebnis im eigenen Garten geschaffen. Wie eine schöne Futterstelle selbst gemacht werden kann? Wir haben da eine Idee.

IHR BRAUCHT

- eine Kordel
- 2 alte Tassen
- eine Untertasse
- einen kleinen Stock
- etwa 150 g Kokosfett
- etwas Speiseöl
- etwa 150 g Vogelfutter (z. B. Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, gemischte Saaten)
- Kochtopf
- Kochlöffel
- Heißklebepistole

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR VOGELFUTTER-TASSE



1. Zuerst lasst ihr das Kokosfett im Topf auf dem Herd schmelzen. Gebt dann die Körnermischung und etwas Speiseöl hinzu. Das Öl verhindert, dass das Fett zu hart wird und bröckelt.

2. Füllt die Körner-Fett-Masse in die Tassen. In die eine Tasse steckt ihr zusätzlich einen Stock in die Mitte. Der Stock ist später die Sitzmöglichkeit für die Vögel. Lasst die Masse nun gut aushärten.

3. Nun könnt ihr die eine Tasse ohne den Stock an der Untertasse fixieren. Gebt dazu mit der Heißklebepistole einen Klebepunkt auf die Tassenwand gegenüber des Henkels und drückt sie gegen die Untertasse.

4. Nachdem der Kleber getrocknet ist, könnt ihr an beide Tassenhenkel ein Stück Kordel kneten. Damit könnt ihr eure neuen Futterstationen an einem Ast oder einer anderen geeigneten Stelle aufhängen. Auf die Untertasse könnt ihr zusätzlich noch trockene Vogelfuttermischungen legen.



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



GELD RAUSWERFEN AN FENSTER ERNEuern

Wir sind Ihr Partner für energetische Sanierung!

- Fassadendämmung
- Innendämmung
- Dachdämmung
- Fenster/Türen/Böden

Bauzentrum TEPKER

Bauzentrum TEPKER GmbH & Co. KG
 Hohen-Corn-Straße 16 - 18
 24793 Osterndorf
 Telefon 0431-12208-0
www.bauzentrum-tepker.de
sales@tepker.de

ideen & machen - Gemeinsam für deinen Traum



MODE & BEAUTY

Im Oktober wollen wir es leuchtend bunt! Egal, ob all-over im Mantel oder als kleines Highlight, es soll vor allem Farbe regnen. Was sonst in Sachen Mode und Beauty passiert, lest ihr hier.

FUNKELNDE SCHÖNHEITEN

Strahlen die Farben, strahlt das Gesicht. Dieses Motto macht sich die neue „Colors-Collection“ des Herstellers Quinn zu eigen. Die wunderschönen Ringe halten, was ihr Name verspricht, nämlich pure Intensität in Farbe und Tragegefühl. Die rauchigen Brauntöne des Rauchquarz schenken innere Ausgeglichenheit und Ruhe – gerade in den stressigen Situationen des Alltags. Quinn vergibt bei dieser Kollektion die Hauptrolle an prächtig geschliffene Farbedelsteine, während glänzendes Silber die perfekte Bühne für die Protagonisten bietet.

Die „Colors-Collection“ gibt es bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße 8-10. Mehr dazu unter: www.juwelier-happe.de.

Foto: PR



„LIEBEN SIE FEINES HAAR?“

Advertorial



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

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

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-Föhnemuffel 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

Happe Jeweler
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

Im Oktober
20%
auf unsere
Trauringe.
Kommen Sie
vorbei!

Das trägt Kiel

Der Style von Kielerin und PR-Consultant Lotte lässt sich kurz und knackig in drei Stichworten beschreiben: sportlich, chic und geradlinig. Durch diese Klarheit ihrer Looks fallen vor allem auffällige Accessoires toll auf und werten das ganze Outfit auf. „Ich liebe Mode, die schlicht ist, aber raffinierte Schnitte hat, so ist man immer gut und elegant angezogen, ohne zu aufgeregt auszusehen“, erklärt sie. Im Herbst holt Lotte am liebsten gemütlich-grobe Strickteile, Kleider und Mäntel aus ihrem Schrank hervor und kombiniert diese super gern mit Sneakern – oder ihren Cowboystiefeln. Lieben wir, denn: These boots are made for ... fashion!

Lotte, 26 Jahre



SCHÖNHEIT IST KEINE FRAGE DES ALTERS

DAS LOFT Medical Beauty Spa bietet ein breites Spektrum an effektiven Beauty Treatments, um dem Alter ein Schnippchen zu schlagen:

- Hyaluron
- Botox / Polypeptide
- Radiessen
- Fadenlifting / Vampirlifting
- Fettweg-Spritze
- Hydrafacial

www.dasloftkosmetik.de
Tel.: (043 31) 663 96 25

Foto: Das Loft Kosmetik

DAS LOFT BY MAREIKE WITZ

- ANTI - AGING
SPEZIALISIERT
- MEDIZINISCHE
KOSMETIK
- LASHES

AKTION

Fettweg Kinn

99€ statt 160€
(je Behandlung)

Es können bis zu
3 Anwendungen
nötig sein



DAS LOFT
MEDICAL BEAUTY SPA

Schleuskuhle 23
24768 Rendsburg
Tel.: 0 43 31 – 663 96 25
www.dasloftkosmetik.de



Waschen,
Schneiden, Föhnen
für Damen schon
ab 65 Euro



Inhaberin Anna Zornsch und ihr Team freuen sich auf euch und euer einzigartiges Haar

JEDES HAAR IST EINZIGARTIG

Ein tolles Selbstwertgefühl fängt bei den Haaren an: Sitzt die Frisur schlecht, so fühlen wir uns häufig unwohl. Damit das nicht passiert, sorgt das Team von **Miss Lesley** für den richtigen Style auf eurem Kopf! Dort werden pflegeleichte und langlebige Frisuren kreiert, mit denen ihr euch langfristig gut fühlt und Freude am täglichen Styling findet. Trendfrisuren, Kurz- und Langhaarschnitte, Bobs, akkurat oder wuschelig – der Frisurenvielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Und auch, wenn man nicht jedem Kopf dem neuesten Trend unterziehen kann – jedes Haar ist schließlich einzigartig – schaffen es die Friseur:innen von Miss Lesley mit guter Kommunikation die passende Frisur für euch zu erarbeiten und eure Wünsche zu erfüllen. Termine unter misslesley.de/terminanfrage oder Tel.: (0431) 826 29.

Foto: Ramona Dabringer

**MISS
LESLEY**

UNIQUE HAIRDRESSER
EST. 1986

WIR BILDEN AUS!

Bewerbungen persönlich oder
schriftlich unter
info@misslesley.de

miss LESLEY
Niemannsweg 89
24105 Kiel
Telefon: 0431/82629
Mail: info@misslesley.de

Öffnungszeiten:
Di-Do: 08:30 – 18:00 Uhr
Fr: 09:00 – 18:30
Sa: 09:00 – 13:30 Uhr
So-Mo: Geschlossen

GESUNDHEIT & WELLNESS

Jetzt ist der beste Zeitpunkt, um kurz innezuhalten, den Sommer zu verabschieden und den Rest des Jahres willkommen zu heißen. Auch für unsere mentale Gesundheit ist so eine Pause wichtig. Was ihr außerdem alles tun könnt, erzählen wir euch hier.





WOHLFÜHLEN DANK PHYSIODOCK

Wenn die Tage kürzer werden und wir es zu Hause so richtig gemütlich haben, bietet sich die Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und in uns und unseren Körper hineinzuhorchen: Geht es mir gut? Habe ich Schmerzen? In Zeiten, in denen man mit vielen Themen belastet ist, sollte man rechtzeitig auf seinen Körper hören und handeln. Robert Kuiper und das Team von **PHYSIODOCK** in der Holtenuer Straße 196 bieten euch Physiotherapie, Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Massagen, Manuelle Lymphdrainage und Fußpflege auf dem aktuellen Stand der medizinischen Entwicklung. Vereinbart einen Termin unter Tel.: (0431) 80 63 80 oder lasst euch unter www.physiodock.de beraten.

Foto: PHYSIODOCK

DAHER RÜHRT DAS LEISTUNGSTIEF

Wenn wir uns schlapp und müde fühlen, schieben wir das oft auf das Wetter und die dunkle Jahreszeit. Hält ein Leistungstief jedoch länger an, kann es auch andere Ursachen haben. Nicht selten steckt ein Mangel an Vitamin B12 dahinter. Der Körper benötigt dieses unter anderem für die Blutbildung. Außerdem spielt es im Nervensystem eine zentrale Rolle. Wie kommt es dazu, dass unser Körper zu wenig mit Vitamin B12 versorgt wird? Es ist fast ausschließlich in Lebensmitteln enthalten, die tierischen Ursprungs sind – also etwa in Fleisch, Fisch, Milch und Eiern. Deshalb sind Vegetarier:innen und Veganer:innen oft nicht ausreichend damit versorgt. Weitere Gründe für ein Defizit können Störungen im Verdauungstrakt sein. Gerichte sollten zudem schonend gegart oder erhitzt werden, damit das darin enthaltene Vitamin B12 nicht zerstört wird.



Wer frühzeitig gegen ein Defizit vorgeht, hat außerdem die Möglichkeit, Nervenschäden zu vermeiden

Foto: LumiNola/Getty Images



MACH DEIN DING 12 WOCHEN GRATIS*



4FUN-FITNESS.DE

* Bei Neuabschluss einer mind. 12 monatigen Mitgliedschaft im Oktober im 4 Fun Fitness Kiel, Kronshagener Weg 97, Tel. 0431-12 90 11

ALLOHEIM SENIOREN-RESIDENZEN

TEAMWORK AUCH NACH DIENSTSCHLUSS

Im Pflegealltag bei Alloheim werden Zusammenhalt und Teamarbeit großgeschrieben. Doch auch wenn der Feierabend eingeläutet ist, endet der Teamspirit unter den Mitarbeitenden noch lange nicht. Davon durften sich unsere Redakteurin Finja beim Kieler Drachenbootrennen vergangenen Monat selbst überzeugen.



Seite an Seite: Das Team von Alloheim zeigt, dass Teamwork nicht nach Feierabend endet

ALLOHEIM BEIM DRACHENBOOTRENNEN

Die meisten von euch kennen es mit Sicherheit: das Kieler Drachenbootrennen. Im September war es nach zweijähriger coronabedingter Pause endlich wieder so weit und zahlreiche Teams von Kieler Vereinen und Firmen gingen an den Start. Darunter auch drei Teams der Alloheim Senioren-Residenzen. Diese Teams waren bunt zusammengewürfelt aus Mitarbeitenden von insgesamt fünf der acht Kieler Alloheim-Einrichtungen. Vertreten waren das Günter-Lütgens-Haus in Kiel-Projensdorf, das Magda-Theede-Haus in Ellerbek, das Gertrud-Völcker-Haus in Gaarden, das Altenzentrum Freiligrathstraße in Kiel-Schreventeich und das Seniorenzentrum Kiel-Pries. Ein wirklich guter Schnitt, wie wir finden!

KIELERLEBEN MIT AN BORD

Eigentlich ist unsere Redakteurin Finja nur vor Ort, um die drei startenden Alloheim-Teams bei ihren Rennen zu begleiten und zu fotografieren – von Land aus! Doch als sie von Katinka Clausen, Residenzleitung des Günter-Lütgens-Hauses, erfährt, dass es in ihrem Team krankheitsbedingte Ausfälle gibt, heißt es für Finja: Spontanität ist alles! Im Nu schlüpft sie in eines der knallgrünen Teamshirts und wird kurzerhand in die Alloheim-Crew und ihr Drachenboot aufgenommen.



Sitzt nicht nur hier sondern auch auf der Arbeit im selben Boot: die Alloheim-Crew



Pflege(r)in Sonja Schwantis gibt im Drachenboot den Takt vor



Während das Team auf dem Wasser alles gibt, sammelt sich die Fangemeinde an Land



ECHTER TEAMSPIRIT

In dieser besonderen Situation erlebt sie hautnah den intensiven Zusammenhalt der Mitarbeitenden mit. Für gewöhnlich sehen sie sich nur auf der Arbeit, doch nun sitzen sie auch in ihrer Freizeit Seite an Seite – und geben ein echt tolles Team ab! Im Drachenboot wird gelacht, es wird gegrölt und trotz aller Anstrengung wird auch gescherzt. Als die Arme vor lauter Paddelerei schon schmerzen, ertönt es zur Motivation der Kolleg:innen ein paar Reihen hinter Finja: „Wir kommen aus der Pflege, wir haben schon ganz was anderes geschafft!“ Eine ganz besondere Aufgabe kommt Pflegerin Sonja Schwantis zu. Als Trommlerin sitzt sie ganz vorne im Boot und gibt den Takt an. Jeder Paddelschlag soll doch schließlich synchron sitzen. Darüber hinaus motiviert sie die gesamte Besatzung mit einem lauten „Ihr schafft das!“ oder einem fröhlichen „Ihr macht das super!“

JUBEL AUCH AN LAND

Doch das ist nicht der einzige Support, den es gibt. Auch an Land sammeln sich eine Menge Fans an, die die drei Alloheim-Teams bejubeln. Familien, Freund:innen und Kolleg:innen sind zum Anfeuern gekommen, teilweise sogar mit bunten Plakaten und Tröten ausgestattet. Mittendrin Eliška Wornick, Betreuungsleitung im Günter-Lütgens-Haus. „Die Besatzung hat schon fleißig

auf der Schwentine trainiert. Heute geben sie alles und wir feuern sie an“, erzählt sie mit einem Strahlen im Gesicht und schwenkt dabei ein kleines, grünes Alloheim-Fähnchen. Die Stimmung – sowohl zu Wasser als auch an Land – ist sinnbildlich für den Zusammenhalt, der bei Alloheim herrscht. Und das nicht nur bei Freizeitveranstaltungen wie dieser hier, sondern auch auf der Arbeit.

PARALLELEN ZWISCHEN JOB UND FREIZEIT

Dieser beeindruckende Zusammenhalt ist nur wenig überraschend, sieht der Berufsalltag der Pflegekräfte doch im Grunde ganz genauso aus wie bei einem Drachenbootrennen: Alle sitzen im selben Boot, arbeiten Seite an Seite, unterstützen und motivieren einander, und mit vereinten Kräften kommt man schließlich ins Ziel. Nur, dass das Ziel im Alltag nicht die Zielgerade auf der Kieler Hörn ist, sondern das Wohlbefinden der pflegebedürftigen Bewohner:innen. Und genau dies steht bei Alloheim stets an erster Stelle.



Günter-Lütgens-Haus
Charles-Roß-Ring 89-91, Kiel
Tel.: (0431) 33 97 90



kiel-guenter-luetgens-haus@alloheim.de
www.alloheim.de/pflege-kiel-guenter-luetgens

TAG DER OFFENEN TÜR



Tanzschule mit Tradition:
Familie Gemind Anfang der 60er Jahre

90 Jahre **Tanzschule Gemind** in Kiel – das muss gefeiert werden! Das familiengeführte Traditionsunternehmen feiert am Samstag, den 5. November ab 10 Uhr sein Jubiläum mit einem Tag der offenen Tür und hat sich eine Menge einfallen lassen: Kostenlose Mitmach- und Schnupperangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene und ein buntes Rahmenprogramm warten auf große und kleine Kieler Tanzfüße. Das Team der Tanzschule freut sich auf viele Besucher:innen, die alte Erinnerungen auffrischen, Neues ausprobieren oder gemeinsam die Welt des Tanzes erleben möchten. Und auch sonst findet hier jede:r den passenden Tanzkurs – von Kindertanz über Jugendkurs bis hin zum großen Solotanz-Bereich. Wem es schon in den Fußspitzen zuckt, findet das Tagesprogramm unter www.gemind.de.

Foto: Tanzschule Gemind



Heike Lewin hat nun
in ihrer Praxis ...



... mit Barbara Wegner
klasse Unterstützung

ZUWACHS IN DER PRAXIS AUXILIUM

In der **Praxis Auxilium** begleitet Heike Lewin Menschen mittels Hypnose und Neuro-Linguistischem Programmieren in ein schlankes Leben: Durch Auflösung von negativen Denk- und Verhaltensmustern werden positive Verhaltensweisen manifestiert und durch Training mühelos umgesetzt. Das Verlangen nach Süßem reguliert sich und der emotionale Hunger wird gestoppt. Mehr Infos unter www.praxis-auxilium.de (0171) 388 40 89. Seit September unterstützt Barbara Wegner die Praxis. Als Heilpraktikerin und Yager Code Therapeutin hilft sie Menschen, sich von ihren Ängsten, Phobien oder Panikattacken zu befreien. Als klinisch getestete Therapiemethode arbeitet der Yager Code mit einer höheren Intelligenz als Teil unseres Geistes, mit deren Hilfe sich tiefliegende Ängste und Phobien heilen lassen. Mehr Infos unter www.barbara-wegner.de oder (0163) 860 44 83.

Fotos: Heike Lewin, Barbara Wegner

Hypnose ist nicht spooky!



*Es ist eine
Abkürzung zu
Deinen
Wünschen!*

me time

Dr. Maren Grütters - Rapid Transformational Therapie (RTT®) - Hypnose - Coaching
www.metime.coach - mail@metime.coach - 0175 1686081 - in Mönkeberg bei Kiel und online weltweit



5 TIPPS FÜR DIE EIGENE WELLNESS-OASE

Kerzen, ein gutes Buch und vielleicht noch eine Gesichtsmaske, so stellen die meisten sich ein gutes Bad vor. Doch da geht noch mehr! Wir verraten euch, wie ihr euer Bad zum perfekten Wohlfühlort macht.

1. ABSCHALTEN MIT BESTEM SOUND

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

2. FÜR DEN EXTRA WELLNESS-MOMENT

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

3. NACKENKISSEN NUTZEN

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

4. AROMATHERAPIE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Ätherische, natürliche Öle können einen starken Effekt ausüben. Beruhigend und entspannend wirken oder gar glücklich können sie machen. Wichtig ist es, auf reine Öle, am besten in Bio-Qualität, zu achten.

5. WELLNESS IST ÜBERALL - NICHT NUR IN DER WANNE

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

Schönberger Landstraße 144a | 24232 Schönkirchen

CHIROWERK

PRIVATPRAXIS FÜR AMERIKANISCHE
CHIROPRAKTIK

Termine

MO, MI u. FR: 09:00 – 14:00 Uhr
DI u. DO: 13:00 – 19:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung



CHIROWERK f @

EINFACH ONLINE
TERMIN BUCHEN!

T: 04348 - 690 99 70 WWW.CHIROWERK.DE

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

**Wir können
helfen!**

Hochtontherapie:

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



Sprechen Sie uns an:

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

www.gleichstromstimulation.de



WIDDER
21.03. - 20.04.

Habt ihr in der letzten Zeit mit etwas Neuem begonnen, werdet ihr dies jetzt mit Leichtigkeit weiterentwickeln und voranbringen. Auch was ihr lange aufgeschoben habt, erledigt sich fast wie von selbst. Kaum ein Problem, für das ihr nicht zumindest eine theoretische Lösung findet.



STIER
21.04. - 20.05.

Euren guten Ruf bezüglich eurer Zuverlässigkeit solltet ihr aber nicht aufs Spiel setzen. Haltet euch mit Ankündigungen also noch zurück. Trennt euch insbesondere nicht überstürzt von alten Vorhaben. Für welches Projekt ihr euch engagiert, muss nicht jetzt entschieden werden.



ZWILLINGE
21.05. - 21.06.

Es liegt an euch, ob ihr diese kurze Zeit der Ruhe nutzt, um neue Kräfte für zukünftige Abenteuer zu sammeln, oder ob ihr ein Problem daraus macht, dass nichts Weltbewegendes passiert. Spannungen in der Kommunikation können ab Mitte des Monats eine Rolle spielen.



KREBS
22.06. - 22.07.

Ihr fahrt in diesem Monat einen besonders deutlichen Stimmungswechsel zu spüren bekommen. Nehmt eure Selbstkritik zu Monatsbeginn also nicht zu ernst. Auch übertriebene Vorsicht lohnt sich nicht. Geht ihr lieber nur auf Nummer Sicher, werdet ihr jetzt nicht weit kommen. Euch steht genügend Energie zur Verfügung.



LÖWE
23.07. - 23.08.

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.



JUNGFRAU
24.08. - 23.09.

Erfolg hat nur, wer seine Grenzen kennt. Wenn ihr euch in euren Leistungen ausschließlich an Platz „Eins“ des Siegereppchens orientiert, könnt ihr nur verlieren. Nutzt eure neu gewonnenen Erkenntnisse, um eure Zukunft aus einer erweiterten Perspektive heraus zu planen.



SKORPION
24.10. - 22.11.

Ihr fühlt euch energiegeladen und möchtet lieber etwas unternehmen als gar nichts. Das wäre jedoch keine gute Idee. Klärt zunächst, wie ihr mit den Bereichen umgehen wollt, mit denen ihr zur Zeit unzufrieden seid. Enge Freundschaften erwarten eure Bereitschaft zur Auseinandersetzung.



SCHÜTZE
23.11. - 21.12.

Jetzt könnt ihr endlich die Dinge voranbringen, die euch wichtig sind. Vielleicht müsst ihr sogar darauf achten, andere nicht mit eurem derzeitigen Schwung zu überrollen. Ob mit Behörden oder Mitarbeiter:innen: Lasst Kompetenzstreitigkeiten soweit es geht auf sich beruhen.



STEINBOCK
22.12. - 20.01.

Mit einer etwas entspannteren Haltung wird euch vieles leichter gelingen als mit der Einstellung, ihr allein wärt für alles verantwortlich. Gerade wenn ihr euch nicht so ganz im Klaren sein solltet, was ihr jetzt wollt, ist dies eine gute Gelegenheit, sich mehr auf andere einzulassen.



WASSERMANN
21.01. - 19.02.

Entwicklungen, die vor ca. einem Jahr begonnen haben, gelangen jetzt entweder zu einem Höhepunkt oder fordern eine Neuregelung. Dabei schöpft ihr in jedem Fall frische Energien für eure weiteren Ziele. Nicht alle Probleme lassen sich jedoch auf einmal lösen. Unternehmt lieber auch einmal etwas zu eurem Vergnügen.



FISCHE
20.02. - 20.03.

Ihr hinterfragt einige Bereiche eures Lebens. Lasst euch nicht entmutigen, indem ihr euren Blick lediglich auf die Unstimmigkeiten richtet. Die Zeit ist günstig, um wichtige Anliegen Schritt für Schritt voranzubringen. Nur für die Vertiefung von Liebesbeziehungen ist dieser Monat wenig geeignet. Abwarten heißt das Zauberwort.

**STERNZEICHEN
DES MONATS**



WAAGE
24.09. - 23.10.

Wahrscheinlich seid ihr jetzt leichter als sonst zu verunsichern. Geschieht dies durch eure eigenen Zweifel, solltet ihr diese untersuchen und euch mit jemandem beraten, der euch schon länger kennt. Wenn ihr euch gedrängt fühlt, etwas zu unternehmen, solltet ihr überstürzte Entscheidungen vermeiden. Auch für die Erfüllung eurer Beziehungsträume müsst ihr noch Geduld aufbringen. Am Anfang des Monats macht ihr eure Wünsche zur Priorität. Diese werden erfüllt, aber es gibt ein Gegenstück: Euer Antrieb ist Geben.

UNSER ASTROLOGE

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



Martin A. Banger

TAG DER MENTALEN GESUNDHEIT

Was in anderen Ländern längst bekannt ist und entsprechend behandelt wird, sollte auch bei uns angekommen sein: Stress macht krank. Um daran zu erinnern, gibt es den Tag der mentalen Gesundheit am 10. Oktober – oder auch den Global Mental Health Day. Damit mal nicht über das Wetter, sondern „den Sturm in unseren Köpfen“ geredet wird, wie es auf der Website www.tagdermentalengesundheit.de heißt. In Berlin findet sogar ein großes Event dazu statt. Sich Gedanken zu machen, was es bedeutet, unter seelischen Problemen zu leiden, kann man sich aber überall. Das Ziel des Tages ist es, das Bewusstsein für genau diese Problematik zu stärken und Bemühungen um die Förderung von mentaler Gesundheit zu aktivieren. Gerade die Pandemie hat sich in den letzten beiden Jahren stark auf unsere Gesundheit ausgewirkt - physisch und psychisch. Die Gründe für mentale Probleme können dabei sehr unterschiedlich sein und jede:r hat ein anderes Gefühl für Stress. Während man selbst noch gelassen ist, fühlt sich ein:e Freund:in vielleicht schon erdrückt. Es ist in keinem Fall peinlich oder gar eine Schande, sich Hilfe zu holen. Denn ihr seid nicht alleine. Unter www.kvsh.de oder www.pksh.de findet ihr Therapeut:innen. Ihr müsst nur den ersten Schritt schaffen.

Foto: sewream/Adobe Stock



MRS.SPORTY

ICH HABE 13 KILO VERLOREN

ICH BIN MRS.SPORTY



JETZT
GRATIS
TRAINING
BUCHEN *

Mrs.Sporty Kiel-Vorstadt
Walkerdamm 17 / Eingang Schülperbaum
Tel.: 0431 - 53 55 226
www.mrssporty.de/club162

Mrs.Sporty Kiel-Wik
Prinz Heinrich Strasse 20 / Famila
Tel.: 0431 - 54 44 99 30
www.mrssporty.de/club313

Mrs.Sporty Kronshagen
Kieler Straße 86
Tel.: 0431 - 53 49 415
www.mrssporty.de/club213

**GROSSARTIGES TRAINING
FÜR GROSSARTIGE FRAUEN!
IM CLUB, ONLINE UND OUTDOOR.**

* Nur für Interessentinnen, die noch nicht Mitglied sind. Nur einmal einzulösen. Nicht verkäuflich. Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Walkerdamm 17/ Eingang Schülperbaum, 24103 Kiel. Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Prinz-Heinrich-Str.20/ bei Famila, 24106 Kiel. Inhaber*in: Mrs.Sporty Kiel-Kronshagen: Manuela Meuel, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen

MUTMACHERINNEN MIT GANZ VIEL HERZ

Der Oktober ist als offizieller Awareness-Monat für Brustkrebs auch als Pinktober bekannt. Das Ziel: Mehr Aufmerksamkeit auf die Krankheit zu lenken. Wir reißen uns ein und haben mit Esther Irmer, der Vorsitzenden des Kieler BrustkrebsSprossen e. V. gesprochen.



Beim Sprossen-Spenden-Lauf ins Leben gabs Support vom Ministerpräsidenten Daniel Günther und UKSH-Direktor Prof. Nicolai Maass



Was unterscheidet „Mutmacherinnen“ von anderen Büchern zum Thema Brustkrebs?

Es ist typisch norddeutsch, geradeheraus und ohne Tabus, dafür voller Power und Zuversicht. Egal wie herausfordernd die Erkrankung auch ist, jede Geschichte endet mit einem Lichtblick oder einem positiven Appell. Für uns ist es das Buch, das wir als Selbst-Betroffene erfolglos gesucht haben und mit dem wir nun anderen Frauen helfen wollen.

Der Verein Kieler BrustkrebsSprossen e. V. wurde 2016 von Angeline Hamborg, Betina Schwanck und Nina Hübner (*) gegründet, die sich mit Anfang 30 während der Behandlung in der Frauenklinik des Uniklinikums Schleswig-Holstein kennengelernt hatten. Seitdem ist ein einzigartiges Mutmacherinnen-Netzwerk für mehr als 100 Betroffene entstanden - gemeinsam für das Leben! Mehr Infos unter www.brustkrebssprossen.de.

KIELerleben: Was ist die Aufgabe der Brustkrebs Sprossen?

Esther Irmer: Der Verein ist dazu da, jung an Brustkrebs erkrankte Frauen zu begleiten. Wir fangen unmittelbar nach der Schock-Diagnose auf und helfen, mit der Krankheit klarzukommen. Der Erfahrungsschatz des Sprossen-Netzwerks ist Gold wert. Gemeinsam sind wir zudem sportlich aktiv, unternehmen viel Schönes zusammen und setzen positive Impulse für ein Leben mit Brustkrebs.

Ihr habt im Frühjahr euer Buch „Mutmacherinnen“ vorgestellt. Welche Motivation verbirgt sich dahinter?

Wir haben in Schleswig-Holstein unser Netzwerk, können uns treffen, uns ins Gesicht schauen und an die Hand nehmen. Diese Möglichkeit haben aber längst nicht alle, denn deutschlandweit sind diese Selbsthilfegruppen eher ab 60+. Wir möchten mit dem Buch unseren Spirit, unser Know-how und unsere Kraft weitergeben. Gerade jungerkrankte Leserinnen sollen wissen: Da sind noch andere, die das alles schon durchgemacht haben und denen gehts gut.

Was erwartet die Leserinnen?

Ein buntes Potpourri aus Erfahrungsschätzen zu verschiedenen Therapieschritten, Tipps zu Sport und Ernährung und sogar Rezepte. All das ist festgehalten in Kurzgeschichten, geschrieben von 24 Frauen. Und jede Geschichte ist anders. Es gibt nicht **den** Krebs oder **den** Heilungsweg und so kann sich jede Leserin aus unseren Ratschlägen das rausziehen, was am besten zu ihr passt.

Foto: UKSH/Stabsstelle Integrierte Kommunikation

Mutmacherinnen
Power-Impulse für ein Leben mit
BRUSTKREBS

Überall erhältlich, wo es Bücher gibt!
ISBN: 978-3-98538-008-4

Esther Irmer (Hg)

Mit dem Kauf dieses Buches unterstützt Du Brustkrebs-Sprossen e.V.

NEUE DEMENZ-WG VOR „GRÜNER KULISSE“

Auf dem Areal Hof Hammer im Stadtteil Russee entsteht mitten im Grünen eine besondere Wohngemeinschaft, die Menschen mit Demenz ein neues Zuhause bietet.

Die WG ist Teil eines „inklusiven“ Wohnquartiers, in dem Menschen mit und ohne Behinderung, jung und alt ebenso wie Familien und Singles zusammenleben. „Wir wissen wie wertvoll die vertraute Umgebung, gewachsene Nachbarschaften und enge Kontakte zu Familie und Freund:innen sind. Mit unseren Wohngemeinschaften möchten wir es demenziell Erkrankten mit steigendem Betreuungsgrad ermöglichen, in ihrem gewohnten Quartier oder ihrem Stadtteil zu bleiben,“ erklärt Benjamin Seidel, Geschäftsbereichsleiter Pflege und Senioren bei der **Diakonie Altholstein**. Zwölf Wohnungen mit eigenem Bad gibt es in der Demenz-WG „Hof Hammer“. Die Mieter:innen können sich dort individuell einrichten und Möbel und Erinnerungsstücke von zu Hause mitbringen. „Ein Großteil des Zusammenlebens spielt sich in dem großzügigen Gemeinschaftsbereich mit

offener Wohnküche ab. Hier wird gekocht, gemeinsam gegessen und je nach Interessen der Bewohner:innen gespielt, gebastelt und gesungen,“ schildert Sarah Möbius, Pflegedienstleiterin bei der Diakonie Altholstein. Die Räumlichkeiten sind so gestaltet, dass auch genügend Rückzugsorte zur Verfügung stehen. Sieben Tage rund um die Uhr unterstützen Pflege- und Hauswirtschaftskräfte das Zusammenleben der Mieter:innen in der WG und schaffen eine Atmosphäre, in der sich die Bewohner:innen geschützt und aufgehoben fühlen. Noch vor der Eröffnung der Demenz-WG im November, haben Interessent:innen die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen unverbindlich bei Sarah Möbius und ihrem Team zu informieren. Die Infotage finden am 13. Oktober von 16 bis 18 Uhr und am 15. Oktober von 10 bis 12 Uhr auf Hof Hammer 32 in Kiel statt.



Foto: Diakonie Altholstein



BRINGEN SIE SICH MIT ♥ BEI UNS EIN!

Wir suchen ab sofort für unsere Demenz-WG auf Hof Hammer in Kiel

- **Pflegekraft (m/w/d)**
- **Betreuungskraft (m/w/d)**
- **Servicekraft (m/w/d)**

Ihre Arbeitszeitwünsche berücksichtigen wir gerne.

Weitere Informationen erhalten Sie über Sarah Möbius
Tel. 0431 2400992 | sarah.moebius@diakonie-altholstein.de

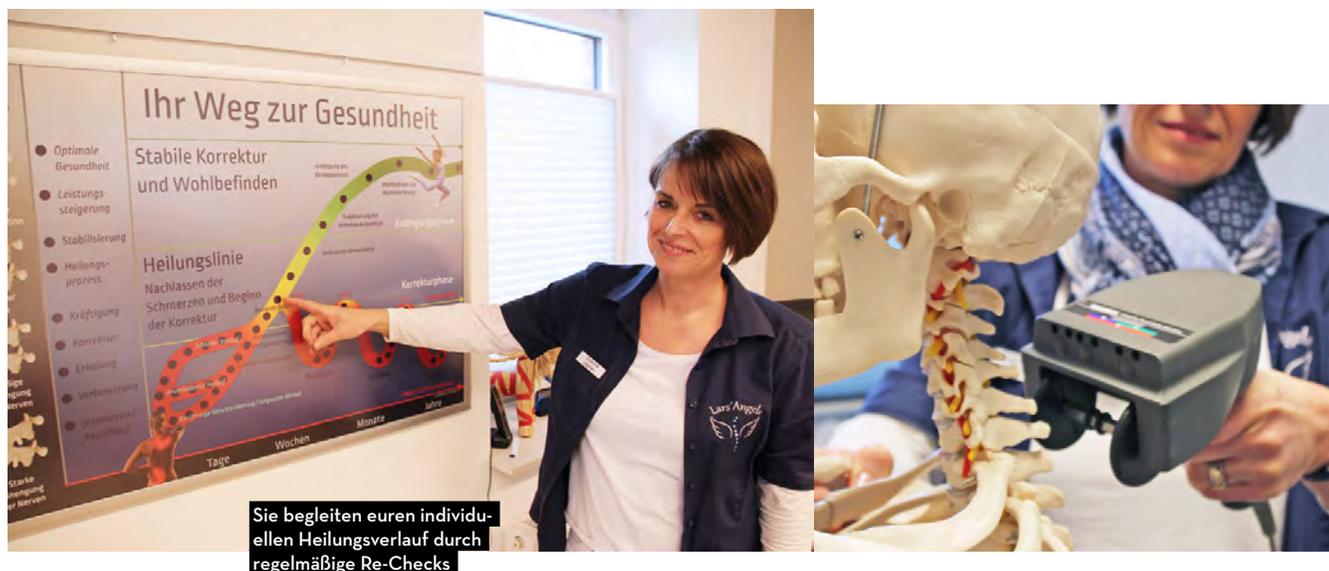
Interesse? Wir freuen uns über Ihre Bewerbung, gerne per Mail!

PFLEGE LEBEN
#LEBENSaufTRAG

Diakonie 
Altholstein

SIE GEHEN DER URSACHE AUF DEN GRUND!

In der vitalistischen amerikanischen Chiropraktik (Chiro griech.= Hand) werden gezielt manuelle Techniken eingesetzt, um Fehlstellungen und Blockaden der Gelenke und der Wirbelsäule zu beheben. Dabei ist jedoch immer der gesamte Mensch im Fokus.



Sie begleiten euren individuellen Heilungsverlauf durch regelmäßige Re-Checks

Viele Menschen denken bei Chiropraktik zuerst an Rückenschmerzen und „Knickknack“ – aber weit gefehlt. Chiropraktik nimmt mit sanfter und gezielter Technik den Druck aus dem Nervensystem und stellt die notwendige Verbindung zwischen Gehirn und Körper wieder her. Nur durch diese Verbindung kann der Körper sein volles Leistungspotential ausschöpfen und gesund und kraftvoll sein.

Leider ist es oft auf den ersten Blick nicht leicht zu erkennen, wo sich die Wirbelfehlstellungen befinden, da die Symptome häufig an anderer Stelle auftreten. Eine eingehende umfangreiche Diagnostik und eine anschließende körperliche Untersuchung sind daher der Praxis von **Chiropraktik Nord** in Gettorf die Startvoraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung.

- Dazu füllt ihr einen ausführlichen Anamnesebogen aus.
- Es folgt ein eingehendes Gespräch mit euch.
- Eure Röntgen und/oder MRT-Bilder/ Befunde (sofern vorhanden) fließen in die Diagnostik mit ein
- Das Team führt spezifische Beweglichkeitstests und neurologische Untersuchungen durch.
- Vermessen der Wirbelsäule mit dem Wirbelsäulenscan.

Mit den Ergebnissen aus dieser umfangreichen Erstuntersuchung entsteht euer ganz persönlicher Behandlungsplan. Der dabei eingesetzte Insight Millennium Scan ist eine strahlungs- und schmerzfreie Möglichkeit, die Fehlstellungen inner-

halb der Wirbelsäule zu lokalisieren. Die Symptome können weit entfernt von der Stelle auftreten, an der sie verursacht werden. Aus diesem Grund muss immer die gesamte Wirbelsäule untersucht werden. Selbst bei nachgewiesenen Bandscheibenschäden kann Chiropraktik hilfreich sein. Oftmals ist nicht der Bandscheibenvorfall der Verursacher der Beschwerden, sondern eine Fehlstellung in einem anderen Segment der Wirbelsäule. Im Laufe der Behandlung werden in regelmäßigen Abständen weitere Checks durchgeführt, damit eine optimale Kontrolle des Behandlungsverlaufes stattfindet.

CHIROPRAKTIK IST DARÜBER HINAUS EMPFEHLENSWERT ...

- um die Arbeitskraft zu erhalten und als Prävention, damit es gar nicht erst zum Ausfall kommt.
- im Home-Office, wenn man längere Zeit an ungeeigneten Möbeln sitzt und im familiären Umfeld arbeitet.
- um stressresistenter zu werden und die Arbeitsbelastung besser zu verkraften
- um das Immunsystem zu stärken und der Belastung von außen besser begegnen zu können

In der Praxis von Chiropraktik Nord seid ihr in guten Händen. Ruft einfach an, vereinbart einen ersten Termin und lebt los! Weitere Infos unter www.chiropraktik-nord.de.



FAHRRADFAHREN – GERNE AUCH IM HERBST

Für viele ist der Sommer DIE Zeit zum Fahrrad fahren. Aber auch zur kälteren Jahreszeit lohnt sich der Schwung auf den Drahtesel. Neben den geringen aber wichtigen Mengen an Vitamin D, die ihr an der frischen Luft von A nach B aufsaugen könnt, hilft die Bewegung außerdem dabei, schlechter Laune vorzubeugen. Die Kälte im Gesicht trägt übrigens ungemein dazu bei, wach zu werden. Zwar sind Schauer und Frost auf dem Fahrrad weniger erfreulich, aber so seid ihr umso erleichterter durch die Bewegung aufgewärmt im Büro, im Supermarkt oder zu Hause anzukommen. Ihr spart euch ganz nebenbei das Eiskratzen, Staus und einiges an Kraftstoffkosten – und natürlich an Treibhausgasen.

SANFT & 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. Das Entfernen von unerwünschten Haaren sorgt für ein freies, attraktives und hygienisches Gefühl. Doch leider lässt man so manches über sich ergehen, um die lästigen Härchen zu entfernen. Egal ob Rasur, Enthaarungscreme oder Wachsen: die Haut brennt, schmerzt, ist lange gereizt und sowieso wachsen die Haare zu schnell wieder nach! Die Lösung gibt es bei **Körperteam** in Kiel. Hier werden störende Härchen dauerhaft entfernt, dank eines sanften und innovativen Verfahrens der dauerhaften Haarentfernung. Jetzt im Herbst ist die perfekte Zeit, um mit der dauerhaften Entfernung der unerwünschten Haare an Brust, Bauch, Achseln, Beinen, Gesicht und Co. zu beginnen. Auch andere beliebte Anwendungen wie Kryolipolyse, Mesoporationsgesichtsbehandlungen sowie Fußpflege bietet Sonja Lessau an. Am besten lässt sich all das bei einem kostenlosen Beratungsgespräch besprechen. Termine und Infos unter info@koerperteam.de, auf www.koerperteam.de oder unter Tel.: (0431) 38 78 37 17.



körper **team**

DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG

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

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



JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN

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

HUNGER & DURST

Yummy! Endlich gibt es die vielen Köstlichkeiten wieder, die nur die goldene Jahreszeit hervorbringt: Äpfel und Birnen, Kürbisse und Nüsse – und natürlich Pilze! Wir freuen uns auf diesen Genuss. Ihr auch?





TOP NEWS:

VON TONI'S ZU CASA AL PORTO

Das beliebte italienische Restaurant Casa Tripaldi in Laboe verteilt bald auch in der Kieler Innenstadt eine große Portion Dolce Vita ...

Direkt neben dem Restaurant am Hafen von Laboe eröffnete das Team vom Casa Tripaldi vor einiger Zeit den hauseigenen Feinkostladen. Und schon steht das nächste Projekt in den Startlöchern, denn es gibt Zuwachs! Das Restaurant Toni's, das in der Hafensstraße 15 von Kiel lange Zeit DIE Anlaufstelle für Fans des guten italienischen Geschmacks war, schließt seine Türen. Denn Toni Atlante geht in den Ruhestand und übergibt sein Restaurant in die Hände von Donato Tripaldi und Domenico Vigliotti.

Das Casa al Porto wird derzeit fleißig renoviert, der Stil angepasst – es soll ein bisschen edler werden. Oh, was sind wir schon gespannt! Ganz klar ist bereits, dass das Restaurant mit einem tollen und erfahrenen Team auf die Kielerinnen und Kieler wartet. Ihr könnt euch also auf einen wunderbaren Ort freuen, der sich hervorragend dafür eignet, sich in der Innenstadt mit original italienischer Küche, von Antipasti über frischen Fisch und exzellentem Fleisch bis hin zu leckerer Pasta und knuspriger Steinofenpizza, verwöhnen zu lassen. Mehr unter www.casa-al-porto.de.

Fotos: Casa Tripaldi

Alle italienischen
Köstlichkeiten
auch online:
www.feinkost-casa-tripaldi.de



1Q 2022



**RISTORANTE • PIZZERIA
FEINKOSTLADEN**

RESTAURANT –
direkt am Yachthafen Laboe, Kieler Förde

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

Fördewanderweg 2 • 24235 Laboe
Telefon 04343 42 42 0
E-Mail: info@casa-tripaldi.de

Ganzjährig geöffnet!



GASTRO BELT
23. BIS 25. OKT. 2022
 KULTURWERFT GOLLAN | LÜBECK
 TÄGLICH 10 BIS 18 UHR

SAVE THE DATE!

DIE FACHMESSE FÜR GASTRONOMIE AN DER OSTSEE

INFOS UND TICKETS UNTER WWW.GASTRO-BELT.DE



DIE ZUKUNFT BEGINNT JETZT!

Premiere in Lübeck: Bei der **GASTROBELT** in der beliebten Location „Kulturwerft Gollan“ kommen vom 23. bis 25. Oktober Gastronom:innen, Hoteliers, Hersteller:innen und Einkäufer:innen aus der Hansebelt-Region mit einem Einzugsgebiet von über zehn Millionen Einwohner:innen zusammen. In einem einzigartigen Ambiente präsentieren sie Produktneuheiten, innovative digitale Lösungen, zukunftsweisende Technik, Food-Trends und regionale Erzeugnisse. Wer in einem überschaubaren Rahmen und in angenehmer Atmosphäre persönliche Gespräche führen, neue und erfolgreiche Geschäftsbeziehungen eingehen und seine Absatzgebiete nachhaltig vergrößern möchte, sollte sich diese neue Gastrofachmesse in Lübeck nicht entgehen lassen. 23.- 25. Oktober, täglich 10-18 Uhr, Kulturwerft Gollan, Infos und Tickets unter www.gastro-belt.de.

Foto: Gastrobelt



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

WIR BIETEN IHNEN EIN GAUMEN-VERWÖHNPROGRAMM.

- Feiern Sie in unseren stillvollen 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

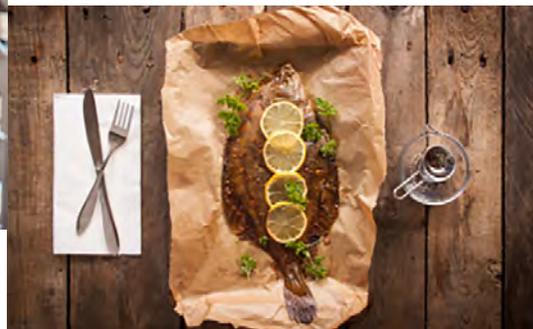
JETZT RESERVIEREN
 TEL. 04321.78 39 530
www.loks-restaurant.de



SELBSTGEMACHT VITAMINBOMBE HOLUNDERBEERE

Im Herbst ist vielleicht Erkältungszeit – aber auch Holunderbeerezeit! Und die kleinen blauen Beeren haben es faustdick hinter den Ohren, vor allem in Sachen Vitamine. Denn aus den Beeren kann man wunderbar Sirup machen, der sowohl bei einer Erkältung als auch im Secco gut schmeckt. Einfach die schwarzen Dolden vom Busch pflücken, gründlich waschen, die grünen oder rötlichen Beeren aussortieren und die restlichen Beeren mit einer Gabel von der Dolde lösen. Anschließend mit Wasser bedecken und kochen. Wichtig: Beim Kochen wird auch das Gift der Beeren vernichtet. Danach filtern, abwiegen, die gleiche Menge Zucker wie Beeren hinzufügen, zehn Minuten weiter kochen, eine Zitrone pro Liter hinzufügen, abfüllen und fertig ist die Vitaminbombe! Mit Vitamin C, B2 und reichlich Antioxidantien ist der Sirup ideal bei Erkältungen.

Foto: eflstudioart/Adobe Stock



HERBST IM STRANDHOTEL

Im Oktober nimmt euch das Strandhotel mit auf eine Weinreise nach Italien und serviert beim „Ostseedinner“ Köstliches aus dem Meer.

WEINREISE NACH ITALIEN

Am 26. Oktober um 18.30 Uhr begrüßt euch das Strandhotel zusammen mit Valentina Sanna vom Weingut Antinori zu einer Weinreise nach Italien. Freut euch auf ein leckeres 4-Gänge-Menü und viel Wissenswertes rund um die Weine und das Anbaugebiet in bella Italia. Das Menü kostet 59 Euro pro Person, inklusive der begleitenden Weine. Das Strandhotel freut sich auf zahlreiche Reservierungen bis zum 20. Oktober.

OSTSEEDINNER

Zusammen mit der Kieler Meeresfarm veranstaltet das Strandhotel am 27. Oktober um 18.30 Uhr ein „Ostseedinner“. Zwischen den vier Gängen des Ostsee-Menüs erzählt der Meeresbiologe Dr. Tim Staufberger Wissenswertes rund um die Meeresbewohner der Ostsee. Das Menü kostet 49,90 Euro pro Person exklusive Getränke. Auch hier freut sich das Strandhotel auf zahlreiche Reservierungen bis zum 20. Oktober.

Strandhotel Strande, Strandstraße 21, Strande, Tel.: (04349) 917 90, info@strandhotel.de, www.strandhotel.de

Fotos: Strandhotel

Steaks

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



ab 1. Mai
eröffnen wir
unseren
Biergarten



Steaks - Pizza - Pasta

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

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

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

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

JETZT BEWERBEN: - - - -

Wir suchen:

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

www.fuegodelsur.com



Pilze sammeln

Wer es mal probiert hat, weiß um die entspannende Wirkung, die eine Pilzwanderung mit sich bringt. Anfänger:innen sollten sich lieber geübten Sammler:innen anschließen, um nicht versehentlich giftige Exemplare zu erwischen.

Doppelter Hochgenuss

Pilze & Naturglück

*Im Herbst sprießen im Wald und auf den Wiesen endlich wieder die Pilze aus dem Boden.
Mit geschultem Blick ist das Sammeln ein besonderes Naturerlebnis.*



TAGLIATELLE MIT PARMESAN-PILZSOSSE

Zubereitungszeit 90 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 750 g gemischte Pilze (z. B. Steinpilze, Maronenröhrlinge, Champignons)
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Butter
- 1/2 TL Chiliflocken
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 500 g Tagliatelle
- 3 Stiele Petersilie
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Pilze sorgfältig putzen, nur bei Bedarf waschen und trocken tupfen, dann in Scheiben oder kleine Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Öl und Butter in einer Pfanne

erhitzen und die Schalotten darin hell andünsten. Die Pilze dazugeben, ca. 5 Minuten unter Wenden leicht bräunen, dann den Knoblauch 3–4 Minuten mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen. Brühe und Sahne in die Pfanne gießen und einköcheln lassen.

2. Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Hälfte des Parmesans unter die Soße mischen und alles nochmals kurz aufkochen lassen. Tagliatelle abgießen und tropfnass mit der Pilzsoße vermengen. Die Pasta mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen, mit etwas Chili, übrigem Parmesan und Petersilie bestreuen und das Gericht sofort servieren.



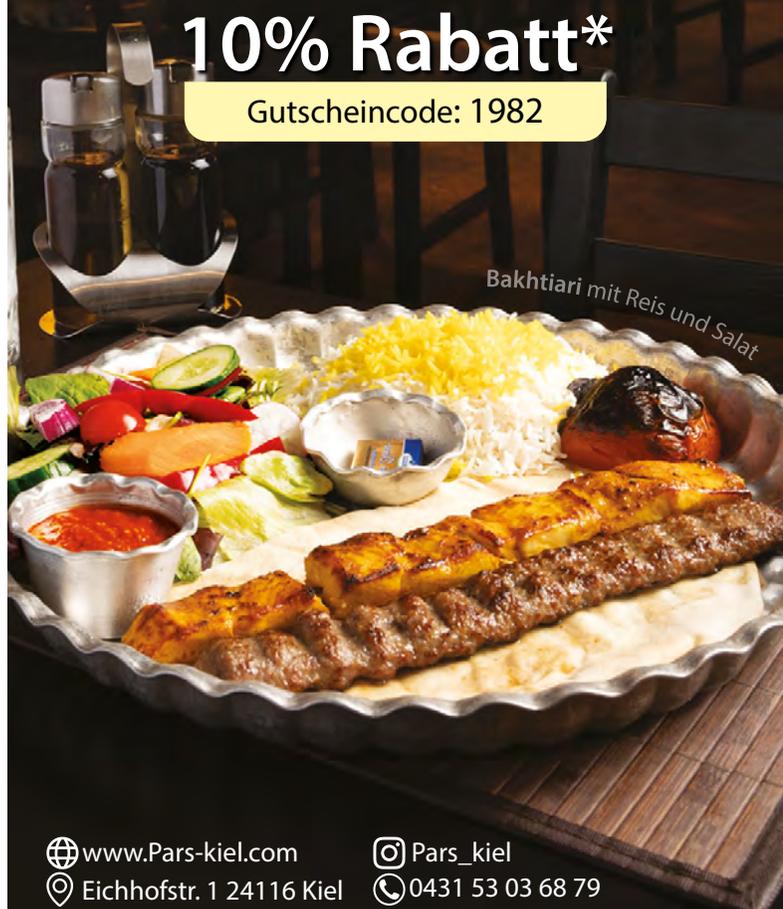
● **Restaurant:** Ein toller Abend mit Freunden oder Familie und einem tollen Menü? Besuchen Sie uns vor Ort und erleben Sie bei uns die kulinarische Vielfalt aus Tausendundeine Nacht.

● **Lieferung:** Schlechtes Wetter und eine gemütliche Movienight? Dann bestellen Sie sich die Kulinarik unserer Speisekarte direkt zu sich nach Hause.

● **Catering:** Sie planen Ihre Hochzeit, Geburtstag oder Jubiläum? Dann sollte Ihr Gaumen nicht auf unsere vielfältigen Spezialitäten verzichten müssen.

10% Rabatt*

Gutscheincode: 1982



Bakhtiari mit Reis und Salat

www.Pars-kiel.com

Pars_kiel

Eichhofstr. 1 24116 Kiel

0431 53 03 68 79

CHAMPIGNON-ZWIEBEL-CREMESUPPE

Zubereitungszeit 45 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 2 Stiele Thymian
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Champignons
- 1 EL Butterschmalz
- 150 ml Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 4 Stiele Petersilie
- 150 g Sahne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. **2** Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides grob würfeln. Pilze putzen und ca. 2/3 davon klein schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Pilzstücke und Thymian dazugeben und alles mit

Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen, diesen etwas verkochen lassen. Brühe angießen. Suppe ca. 20 Minuten abgedeckt kochen lassen. **2.** Inzwischen übrige Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die restlichen Pilze in Scheiben schneiden. Beides in einer Pfanne in heißem Olivenöl 5–6 Minuten braten, dann mit etwas Salz und Pfeffer würzen. **3.** Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Sahne zur Suppe geben, diese aufkochen, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Suppe anrichten, Pilzscheiben und Zwiebel daraufgeben. Suppe mit Petersilie bestreuen und nach Belieben mit etwas geröstetem Ciabatta servieren.



SCHMORHÄHNCHEN MIT PILZEN

Zubereitungszeit 60 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g gemischte Waldpilze (z. B. Steinpilze und Hallimasche)
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Stiele Salbei
- 4 Stiele Thymian
- 4 Hähnchenkeulen (à ca. 300 g)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 150 ml Weißwein
- 150 ml Hühnerbrühe
- 150 g schwarze und grüne Oliven, entsteint
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch fein hacken. Die Pilze putzen und klein schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und grob zerpfücken. Hähnchenkeulen trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. **2.** 1 EL Öl in einem Schmortopf

erhitzen, die Hähnchenkeulen darin goldbraun anbraten. Aus dem Topf nehmen, Zwiebel und Knoblauch darin im übrigen Öl andünsten. Die Pilze dazugeben und kurz mitbraten. **3.** Alles mit dem Wein ablöschen, Brühe angießen und die Kräuter dazugeben. Oliven untermischen und das Hähnchen in den Topf legen. Abgedeckt bei kleiner Hitze in 35–40 Minuten gar schmoren lassen. Während der Garzeit bei Bedarf etwas Wasser angießen. Das Gericht vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu könnt ihr z. B. zum Beispiel Weißbrot mit Körnern reichen.

Wald-apotheke

Pilze sind reich an wertvollen Nährstoffen. Sie enthalten Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium sowie die Spurenelemente Mangan, Selen und Zink. Auch Vitamin D ist in vielen von ihnen enthalten. Dank der Ballaststoffe machen sie lange satt.

KRÄFTIGE PILZBRÜHE MIT TORTELLINI

Zubereitungszeit 45 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 25 g getrocknete Steinpilze
- 1 Zwiebel
- 500 g gemischte Pilze (z. B. Pfifferlinge, kleine Champignons, junge Steinpilze)
- 1/2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Oregano, Basilikum)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 800 ml Gemüsebrühe
- 500 g Tortellini (z. B. mit Ricottafüllung, Kühltregal)
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Getrocknete Steinpilze 15 Minuten in etwas lauwarmem Wasser einweichen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze säubern, nur bei Bedarf kurz waschen und trocken tupfen, dann je nach Größe ganz

lassen, halbieren oder vierteln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken. **2.** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die frischen Pilze darin portionsweise bei großer Hitze goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel kurz mitbraten. Die eingeweichten Steinpilze durch ein Sieb abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Die Pilze hacken. Die gebratenen Pilze mit dem Einweichwasser ablöschen und die Flüssigkeit kurz einkochen lassen. Alles mit der Brühe auffüllen, 2/3 der Kräuter und die eingeweichten Steinpilze untermischen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3. Die Tortellini nach Packungsangabe in der Pilzsuppe garziehen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Das Gericht mit restlichen Kräutern und Parmesan bestreuen und sofort servieren.



CROSTINI MIT RICOTTA UND GEBRATENEN STEINPILZEN

Zubereitungszeit 30 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 350 g Steinpilze
- 1 Ciabatta
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 3 Stiele Thymian
- 1/4 Bund Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Ricotta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Das Ciabatta in Scheiben schneiden. Brotstücke auf einen Ofenrost legen, mit der Hälfte des Öls beträufeln und im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun rösten. **2.** Inzwischen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin rundherum goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. **3.** Den Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen

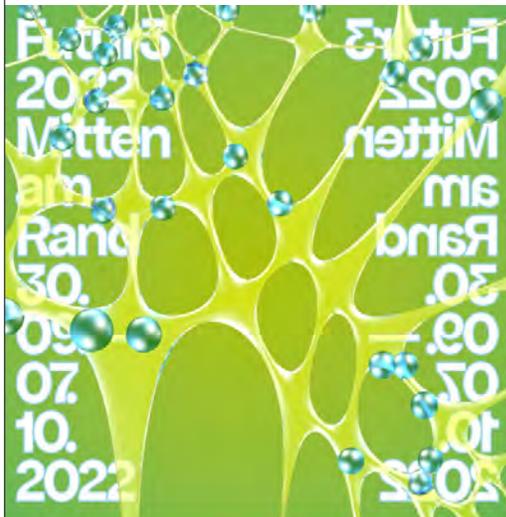
von den Stielen zupfen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Knoblauch schälen, halbieren und die gerösteten Brotstücke damit einreiben. Ricotta auf den Brotstücke verteilen und mit Thymian bestreuen. Die gebratenen Pilze darauf anrichten. Die Crostini mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.



Diese und viele weitere tolle Rezepte zur Saison findet ihr in der aktuellen Ausgabe der So is(s)t Italien. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter www.falkemedia-shop.de/

AUSSTELLUNGEN IM OKTOBER

Die Kieler Kunstwelt ist vielfältig, modern und beeindruckend. Sie zeigt Schönes und hinterfragt.



Kiel. Sailing. City. muthesius kunsthochschule ASEA MUTHESIUS netzwerk für revolutionäre ungeduld **FUTUR3**

MITTEN AM RAND

Im Netzwerk für revolutionäre Ungeduld e. V. haben sich verschiedene Akteur:innen aus dem Kulturbereich zusammengeschlossen. Das Futur3-Festival ist das Ergebnis des Vernetzungsprozesses und gleichzeitig auch die Plattform, auf der die künstlerische Vernetzung und kulturpolitische Arbeit sichtbar gemacht und vorangetrieben wird. Es gilt, differente Fähigkeiten und Ressourcen zu vereinen und Raum für eine wechselseitige Unterstützung zu öffnen. Dieses Jahr will sich das Festival Keimpunkten peripherer Denk- und Handlungsstrategien widmen, die sich immer dringender in das Zentrum unseres Handelns schieben. Vergangene politische und ökologische Situationen sowie damit verbundene

Zukunftsstrategien haben die Frage aufgeworfen: Wie wäre es, wenn wir als Menschen, aber auch als menschliche Wesen gut miteinander auskommen und (über-)leben könnten?

„Mitten am Rand/Mitten an den Rändern“ ist das Motto, unter welchem sich rund 15 künstlerische Positionen vom 30. September bis 7. Oktober zusammenfinden. Gezeigt werden vor allem Werke der bildenden Kunst. Begleitet von einem Rahmenprogramm aus Vorträgen, Workshops, Musik und Film wird so die Kieler Innenstadt als Ort der Kunst, Kultur und des Zusammenkommens neu gedacht. www.ungeduld.net

bis 7. Oktober • Kieler Innenstadt



Zurück in den Sommer

Foto: Sebastian Richter

ENDLESS SUMMER

Auch wenn sich die Kieler:innen in ihrer Stadt wohlfühlen, sehnen sie sich doch hin und wieder nach einem endlosen Sommer. So auch der Kieler Zeichner und Maler Sebastian Richter. Im Privaten und für seine Kunst zieht es ihn immer wieder an den Strand und ans Wasser. Seine Zeichnungen kommen mit dem Wesentlichen aus und laden zum Träumen ein. In seiner neuen Ausstellung mit dem Titel „Endless Summer“ zeigt er bis zum 28. Oktober zahlreiche Reiseskizzen. Die Impressionen an der Ostsee, in Frankreich, Spanien, Griechenland und Australien entstanden. Die Ausstellung endet am 28. Oktober mit einer Finissage ab 19 Uhr.

bis 28. Oktober • Blé Noir



Persönliche Erinnerungen

Foto: Hyunsuk Yi

PHANTOM LIMB

Wie fühlt es sich an, einen vertrauten Ort zu verlieren? Und: Wie kann man sich vom körperlichen und seelischen Schmerz, der durch solch einen Identitätsverlust entsteht, je wieder befreien? Diesen Fragen geht Hyunsuk Yi in ihrer Ausstellung „Phantom Limb“ im Ausstellungsraum spce der Muthesius Kunsthochschule nach. Den Phantomschmerz über die verlorene Heimat, den Verlust ihrer Orte und Plätze kompensiert die Stipendiatin der Kunsthochschule durch die Sammlung von Materialien sowie das bewusste Erinnern an früher. Hyunsuk Yi studierte Industriedesign, Film und Medienkunst an der Muthesius Kunsthochschule.

bis 23. Oktober • spce | Muthesius



Ausstellungsimpressionen

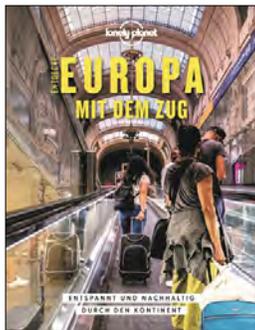
Foto: Heiko Bahr

LANDSCAPE ABSTRACTIONS

In der Hermann Ehlers Akademie in Kiel präsentiert Stina Wrede erstmals ihre Bilder. Die Muthesius- und CAU-Studentin sagt von sich selbst, sie arbeite intuitiv und spiele gern mit Farben, Texturen, Strukturen und farblichen Synergien. Manche von Wredes Bildern verführen förmlich zum Berühren, denn die dick in offenkundig schwungvollen Bewegungen aufgetragene Farbe lässt sie fast plastisch erscheinen. Andere Werke wiederum strahlen eine meditative Ruhe aus und verführen die Betrachtenden dazu, in sie zu versinken. Der Eintritt ist frei. Es wird um Anmeldung unter Tel.: (0431) 38 92 23 oder anmeldung@hermann-ehlers.de gebeten.

bis November • Hermann Ehlers Akademie

BUCHTIPPS FÜRS SOFA



LONELY PLANET REISEPLANUNG

Ich persönlich verreise gerne, ohne vorher eine genaue Planung auszuarbeiten. Dafür lasse ich mich aber umso lieber vorab inspirieren zu neuen Reiseideen. Aktuell haben es mir Fernreisen mit dem Zug angetan. Nicht nur, weil sie nachhaltiger sind, sondern weil mich dieser gewisse Charme anzieht. Das langsame Reisen, das Nicht-genau-wissen-wann-man-das-Ziel-erreicht und sich einfach treiben zu lassen. Für die Urlaubsplanung im nächsten Jahr kam der

neue Lonely Planet-Reiseführer „Entdecke Europa mit dem Zug“ gerade recht. Zwischen Nord und Süd und Ost und West stellt das Buch verschiedene Strecken vor, empfiehlt Etappenziele und Abstecher und beschreibt Alternativrouten durch fantastische Landschaften und vieles mehr.

Mirjam Stein

**Lonely Planet:
Entdecke Europa mit dem Zug, 29,95 Euro**

TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT



Hauke Harder

Advertorial

HENDRIK OTREMBA

FREUNDSCHAFT ESKALIERT

Dieser Roman ist eine brückenschlagende Reise. Ein Werk, das Kunst mit Wut verbindet, Wahn und Wirklichkeit gegenüber stellt und viele Grenzen auslotet.

Auch literarisch ist das Buch ein Ereignis und verdeutlicht das Gegenwärtige durch die Betrachtung der Vergangenheit und durch einen leichten Blick in die Zukunft. Die Handlung wird nicht chronologisch erzählt und erhält dadurch enorme Vielschichtigkeit. Durch den Terroranschlag, der bereits früh erzählt wird, bekommt der Text einen enormen Spannungsbogen. Der Hauptcharakter hat in seiner Sabbatzeit eine ungewöhnliche Einladung erhalten. Er war in Italien in einer Auszeit und kehrt bärtig und mit langen Haaren nach Deutschland zurück. Hier beginnen seine gedankliche Reise und seine Erinnerung. Er ist ein Schriftsteller, der auch doziert und damals in seiner Pfadfinderzeit den Namen Cherubim trug. Bei einer dreiwöchigen Kanufahrt sitzt Benito mit ihm in einem Boot. Benito, der blinde Junge, der sein Bein stets nachzieht.

Jahre später reist Cherubim



nach Bonn zu einem Kongress in dem großen Hotelkomplex Paradies. Während der Feierlichkeit stürmt ein Mann mit einem Maschinengewehr den Saal und schießt lange wild um sich. Doch gibt es ein Blutbad? Ist der Anschlag eine Vortäuschung und hat der Täter, der sich selbst anzündet und sich dann töten lässt, nicht Ähnlichkeiten mit Benito? Verstört wankt Cherubim aus dem Szenario und stellt sich seinen inneren Fragen.

Ein kunstvoller und kluger Roman, der viel zu sagen und zu erzählen hat. Eine Reise in und durch die Dunkelheit mit Blick auf das Individuelle und die Allgemeinheit. Gerne gibt man sich dieser literarischen Strömung hin.

**Hendrik Otremba:
Benito, MÄRZ Verlag,
28 Euro,
www.buchhandlung-
friedrichsort.de,
www.leseschatz.com**

KENNENLERN- ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und neue Bücherwelten.

Mit großem Krimi Spezial & 165 Lesetrips für Ihre persönliche Auszeit!

E-Paper
für nur
1 EURO
testen*



Jetzt bestellen:
[buecher-magazin.de/
e-paper-probe](http://buecher-magazin.de/e-paper-probe)

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

ABO-ID: BUJ2EPA



Foto: Kulturforum Kiel

SENDECKI & SPIEGEL

Zwei ebenso profilierte wie international angesehene Musiker haben sich zusammengefunden, um einen neuen, eigenständigen Sound zwischen Klavier und Schlagzeug auszuloten. Pianist Vladyslav Sendecky glänzt in der europäischen Jazzszena und sein Pendant, Jürgen Spiegel am Schlagzeug, der normalerweise mit dem Tingvall Trio international gefeiert wird, haben ihren Sound mit dem brandneuen Album „SOLACE“ noch weiter verfeinert. Am 1. Oktober heizen sie um 20 Uhr gemeinsam die Bühne ein. Karten im Vorverkauf gibt es am Infotresen der Stadtgalerie Kiel und der Tourist-Information Kiel e. V.

1. Oktober, 20 Uhr • Kulturforum Kiel



EIN BRILLANTER PLAN

Ein Netz aus Lügen, Intrigen und Mordplänen wird gesponnen. Ein politischer Skandal, den die Medien in der Luft zerreißen werden und der Existenzen gefährdet: Immer mehr offene Fragen kommen ans Licht. Wer belügt hier wen? Die Suche nach eindeutigen Beweisen führt zu weiteren Verdächtigen und einem brillanten Plan! Zu der Vorstellung „Morde deinen Nächsten – ein brillanter Plan“ öffnet der Theaterfrachter des Kieler Lore & Lay Theaters an der Hörn seine Gangway, direkt neben dem Museumshafen am Willy-Brandt-Ufer. Tickets gibt es im Vorverkauf oder unter www.loreundlay-theater.de.

1.-30. Oktober • Theaterfrachter Lore und Lay Theater

Foto: tugolukof/Adobe Stock

VOM BAUM ZUR GEIGE

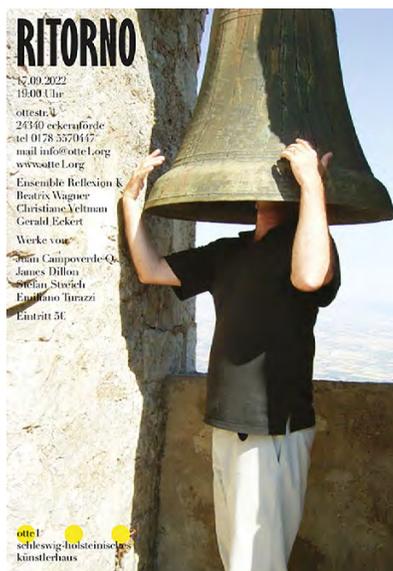
Am 2. Oktober um 11.30 Uhr startet im Kieler Opernhaus die neue Saison der Familienkonzerte des Philharmonischen Orchesters Kiel. Gemeinsam mit der Klasse 4b der Grundschule Holtenu und ihrer Klassenlehrerin Annika Radtke erarbeiten Konzertpädagogin Waltraut Anna Lach und Theaterpädagogin Denise von Schön-Angerer in einer Projektwoche, wie aus einem Baum eine Violine gebaut wird. Sachkundige Unterstützung für diese Geschichte eines Baumes erhalten sie dabei von der Geigenbauerin Christiane Lass und dem musiculum. Das Philharmonische Orchester unter der Leitung von Daniel Carlberg spielt thematisch passende Ausschnitte aus klassischen Werken. Im Anschluss gibt es für das Publikum die Möglichkeit, im 1. Foyer des Opernhauses die Geigenbauerin Christiane Lass kennenzulernen, Klangholz von Nahem zu sehen und noch mehr zum Thema zu erfahren. Infos und Tickets ab 6,20 Euro unter www.theater-kiel.de.

2. Oktober, 11.30 Uhr • Opernhaus Kiel

**Geigenbauerin
Christiane Lass**



Foto: Olaf Struck



NEUE MUSIK ECKERNFÖRDE

Am Montag, den 3. Oktober, um 18 Uhr präsentiert sich das Ensemble Reflexion K in einem Konzert mit faszinierenden Solo- und Duowerken in der akustisch herausragenden Eckernförder Nicolai-Kirche. Auf ihrem Programm stehen Werke von Elliott Carter, Violeta Dinescu und Iannis Xenakis für Flöte, Klarinette, Percussion, Orgel, Violoncello, Kontrabass und Elektronik. Tickets sowie Infos gibt es unter www.neuemusik-eckernfoerde.de und unter www.ensemble-reflexionk.de.

3. Oktober, 18 Uhr • Nicolai-Kirche Eckernförde

Foto: Norbert Weber

FREITAGS IM CAFÉ GOLD

Im Rahmen zweier Veranstaltungsreihen gibt es jeden ersten Freitagabend im Monat einen Flohmarkt auf der Terrasse des Café Gold. Ab 17 Uhr geht es los: Bei Bier und Barbetrieb kann bis 22 Uhr das Wochenende eingeläutet werden. Beim nächsten Mal habt ihr Interesse, selbst einen Stand zu füllen? Anmeldungen über Instagram @cafegold.kiel oder per E-Mail an veranstaltungen.cafegold@gmail.com. Außerdem findet jeden 3. Freitag im Monat im Café Gold eine Vernissage statt. Für je einen Monat stellen wechselnde Künstler:innen aus Kiel ihre Werke aus. Von 17 bis 22 Uhr kann bei kühlen Getränken Kunst betrachtet und der Abend genossen werden.

im Café Gold



Foto: ArtMarie/E+/Getty Images



THEATER- PREMIEREN IM OKTOBER

Im Oktober finden zwei Premieren im Theater Die Komödianten statt. Am 4. Oktober „Entfremdung“, ein Solo von und mit Schauspieler und Regisseur Arturo Sayan; Hauptthema des Projektes der Muthesius Kunst-hochschule ist die Einsamkeit eines Menschen in seinem Leben. Eine Art Labyrinth der Entfremdung der eigenen Person. Am 27. Oktober geht es weiter mit dem Stück „Über Männer“ von Xavier Durringer – natürlich nur von Frauen gespielt. Die Themen, Form und Sprache: weniger hart, kompromissbereiter und aus Sicht der Frauen geschrieben. Karten gibt es unter www.die-komoedianten.de, Schüler:innen sowie Student:innen erhalten Ermäßigungen. Vorverkauf bei allen Vorverkaufsstellen in Kiel.

ab 4. Oktober • Theater Die Komödianten

„Entfremdung“: ein Solo von und mit dem Schauspieler und Regisseur Arturo Sayan

Foto: Theater Die Komödianten



Der liebevoll gestaltete Sylt Fräulein ...

Wandkalender

29,99 €



Jetzt bestellen unter: shop.syltfraeulein.de und in der KIELerLeben-Redaktion: Exerzierplatz 3, 24103 Kiel



MICHAEL SCHULTE IN KIEL

VOM STRASSENMUSIKER ZUM MEGASTAR

Der Weg zum geachteten Künstler führte für Michael Schulte über Youtube, The Voice of Germany und den 4. Platz beim Eurovision Song Contest 2018. Dabei war lange nicht klar, ob es mit der Musiker-Karriere überhaupt klappen würde. Wir haben mit dem Sänger über seine Verbindung zu Kiel, sein WG-Leben mit Max Giesinger und Klimpergeld in der Holstenstraße gesprochen.



KIELerleben: Wenn du am 9. Oktober in der Kieler Pumpe spielst, wirst du deinen Wurzeln in Eckernförde bzw. Lindau an der Schlei im Rahmen deiner Tour geografisch nicht mehr näher kommen. Was verbindest du mit der Landeshauptstadt Kiel?

Michael Schulte: Ganz viel Heimat. Meine Familie lebte in Kiel bevor ich geboren wurde und wir nach Lindau gezogen sind. Danach waren wir mindestens einmal im Jahr dort zur Kieler Woche. Ich freue mich also, auf einige bekannte Gesichter in der Pumpe zu treffen.

Auf der Bühne der Kieler Woche hast du ja selbst schon gestanden. Was war das für ein Gefühl?

Unglaublich! Wenn du da oben stehst, deine eigenen Songs singen darfst und das Publikum dich auch noch feiert, fühlt sich das wahnsinnig gut an. Das Kieler Publikum kenne ich aber auch von einer anderen Location. Vor, während und nach dem Abitur habe ich in der Kieler Fußgängerzone, der Holstenstraße, gespielt. So hat Kiel damals mein Taschengeld etwas aufgebeSSERT.

Dabei war es im vergangenen Jahr nicht das erste Mal, dass du bei der Kieler Woche gespielt hast, richtig?

2011 stand ich gemeinsam mit Rae Garvey auf die Bühne, der meine YouTube-Videos gesehen hatte und mich daraufhin einlud, nach Kiel zu kommen. Wir haben ein paar seiner Songs gespielt, bei denen ich zwar aufgeregt war, aber überglücklich.

Kurze Zeit später solltet ihr euch bei The Voice of Germany wiedersehen. In der ersten Runde entschied sich der Sänger für deine Stimme und begleitete dich als Juror zum 3. Platz der Staffel.

Habt ihr noch Kontakt?

Ja, tatsächlich. Wir haben uns erst kürzlich gesehen und freuen uns jedes Mal sehr, wenn wir uns begegnen. Es ist schon eine verrückte Geschichte, die uns beide verbindet. Ich bin ihm sehr dankbar für die vielen hilfreichen Tipps. Er ist einfach ein guter Typ.

Das ist nun zehn Jahre her. Was unterscheidet den Michael Schulte von damals zu heute?

Ich bin einfach reifer geworden – sowohl gesanglich als auch menschlich. Mittlerweile kann ich sagen, dass ich mich im Musikgeschäft etabliert habe. Dafür habe ich allerdings auch hart gearbeitet und einfach war es auch nicht immer. Neben der Musik hielt ich mich mit Gelegenheitsjob über Wasser und habe fast nicht mehr damit gerechnet, dass der Traum wirklich wahr wird.

Und dann kam der Eurovision Song Contest 2018.

Bis dahin war es ein langer Weg. Rückblickend war es eine gute Entscheidung, mich zum Vorentscheid anzumelden. Ein wenig Glück gehört natürlich auch dazu. Nachdem ich auf dem 4. Platz gelandet war, spielten die Sender meinen Song natürlich häufig im Radio. Darüber habe ich mich riesig gefreut. Und dennoch ging es danach alles andere als von selbst.

Wer hat dich in der schwierigen Zeit auf dem Weg nach oben besonders unterstützt?

Ich habe meiner Familie viel zu verdanken, die zu jedem Zeitpunkt an mich geglaubt hat. Die Zeit mit Max Giesinger in einer Wohngemeinschaft hat allerdings auch einen Teil dazu beigetragen. Wir haben uns beide gegenseitig angestachelt und dazu motiviert, weiterzumachen und das große Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Den Kopf nicht hängen zu lassen, nicht aufzugeben – das war unsere Challenge. Gemeinsam ist es immer einfacher, Rückschläge durchzustehen.

Was erwartet die Kieler:innen, wenn du am 9. Oktober in der Pumpe dein neues Album live präsentierst?

Es ist ein Album geworden, das klassischen Pop mit Folk-Elementen kombiniert. Bei einigen Songs habe ich mich musikalisch ausprobiert. Das hört man natürlich. Ich freue mich auf die Reaktion der Kieler und den Abend.

Das Interview führte Sebastian Schulten

Das Album „Remember Me“ erscheint am 23. Mai 2023. Vorbestellen könnt ihr es schon jetzt unter www.michaelschulte-music.com.

VON DREI HERREN UND DREI DAMEN

Bis zum 16. Oktober stehen noch die „Dree Herrn“ auf der Niederdeutschen Bühne (NBK). In dem Schauspiel von Jan Ericson werden drei Herren versehentlich auf der Männertoilette eingeschlossen und müssen nun die Feiertage dort verbringen. Allianzen, Konkurrenzdenken und Überlebensinstinkte tun sich auf. Ab dem 21. Oktober treffen in der Tragikomödie von Peter Buchholz die „Achtertückschen Süstern“ aufeinander. Nach dem plötzlichen Tod ihres Vaters erhoffen sich Eva, Judith und Christin alle etwas anderes von dem Nachlass. Wer erzählt hier Lügen, um an das Erbe heranzukommen und wer die Wahrheit? Wie war der Vater wirklich? Herauszufinden bei der Niederdeutschen Erstaufführung. Am 16. und 17. Oktober ist das Werkstatt-Theater mit „Robin“ jeweils und 20 Uhr zu Gast. Wer kennt schon die Koffietiet der NBK? An ausgewählten Sonntagen gibt es frischen Kaffee und selbst gebackenen Kuchen an der Theaterbar. Tickets und Spielplan unter www.nbkiel.de. Tickets sind außerdem an allen bekannten VVK-Stellen erhältlich oder unter Tel.: (0431) 90 19 01. **im Oktober • Niederdeutsche Bühne Kiel**



Foto: Karen Diemair

WILHELMINE 05.10.22

- 06.10.22 JULES AHOI
- 07.10.22 PATRICK SALMEN
- 08.10.22 SEBASTIAN 23
- 09.10.22 MICHAEL SCHULTE
- 13.10.22 JAZZKANTINE
- 14.10.22 WAVING THE GUNS
- 17.10.22 BERGE
- 20.10.22 QUICHOTTE
- 26.10.22 FEWJAR
- 27.10.22 JEAN-PHILIPPE KINDLER
- 28.10.22 KNORKATOR
- 30.10.22 DISARSTAR
- 12.11.22 THE OTHER + MUTANT REAVERS
- 18.11.22 KAPELLE PETRA
- 20.11.22 MORITZ NEUMEIER
- 23.11.22 LOTTE
- 25.11.22 VICTORIA HELENE BERGEMANN
- 01.12.22 ALEX MOFA GANG
- 08.12.22 EDWIN ROSEN
- 15.12.22 TORFROCK
- 17.12.22 TEQUILA AND THE SUNRISE GANG
- 23.12.22 ANTILOPEN GANG
- 20.01.23 TON STEINE SCHERBEN
- 27.01.23 GÖTZ WIDMANN

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 HALBE STUNDE

„DIE HALBE STUNDE“: Ein Konzert an einem festen Tag der Woche und für alle zugänglich, soll für Entspannung sorgen. Am 2. Oktober präsentiert Volkmar Zehner das „Orgelbüchlein“. Tango zum Genießen gibt es am 5. Oktober mit Werken von A. Piazzolla und G. Breier gespielt vom Duo TanGoza, mit Gerhard Breier und Anja Jakobsen. Am 19. Oktober geht es mit einem Violine-Solo von Andrej Matdov weiter.

**im Oktober • Offene Kirche
Sankt Nicolai zu Kiel**



Foto: tmprtmpr/Stock/Getty Images Plus

JUBILÄUMSKONZERT

Mit Gitarre, Mundharmonika und ungezügelm Mundwerk präsentiert der „niederbayerische Brutalpoet“ Weiherer eine Art unvorbereitete Plauderei mit Toneinlage. Irgendwo zwischen Musikkabarett, Liedermacherei, schrulligen Geschichten und Polit-Aktivismus sind Weiherers Auftritte mehr grob geschnittenes Handwerk als fein geschliffene Kunst. Zu hören ist das alles auf seinem neuesten Album „Im Prinzip aus Protest“ und auf ausgewählten Konzerten. Infos unter www.weiherer.com.

6. Oktober, 20 Uhr • Prinz Willy



Foto: Christian Kaufmann

Astrologe Banger

Die Persönlichkeit Ihres Kindes



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

Astrologie beschreibt die Seele des neugeborenen Menschen: Temperament, einzigartige

Stärken, besondere Talente und individuelle Schwächen sind von Anfang an aus dem Horoskop ersichtlich.

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

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

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

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

Gerne beraten wir Sie.

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

ALLES SCHEISSE –
LAUNE SUPER!

Wenn er kommt, haben die Nörgelnden Sendepause! Ingo Appelt hat ein Geheimrezept gegen die deutsche Depression: Es gibt so lange auf die Zwölf, bis die Sonne wieder scheint, Schmerzen werden weggelacht. Ein einziger Besuch seines neuen Programms „DER STAATS-TRAINER!“ gibt der allgemeinen Miesepetrigkeit den Rest – wenn es sein muss, eben mit Wahrheit und Zweckoptimismus. Getreu dem Motto: „Alles scheiße – Laune super!“ Tickets gibts unter www.ingo-appelt.de.

6. Oktober • Carls Eckernförde



Foto: Ava Elderswood

STOLZ UND
VORURTEIL ODER SO

Fünf Töchter hat Ms. Bennet, alle müssen möglichst schnell unter die Haube – denn wenigstens eine muss das Erbschaftsrecht des Familienbesitzes für die nächste Generation sichern. Das Problem: eine zu anspruchsvoll, die nächste zu intellektuell, die andere zu aufsässig. Dann wäre da noch Elisabeth, die unter keinen Umständen dem ebenso eigenwilligen und stinkreichen Darcy gefallen will. Die Bühnenumfassung des weltberühmten Romans von Jane Austen hat am 6. Oktober um 20 Uhr Premiere im Schauspielhaus. Karten gibt es unter Tel. (0431) 90 19 01 sowie kartenservice@theater-kiel.de.

6. Oktober, 20 Uhr • Schauspielhaus

Foto: Olaf Struck

DER ZAUBERER VON OZ

Das Musical nach dem Roman von L. Frank Baum kommt nach Kiel. Am 8. Oktober um 19.30 Uhr im Opernhaus kann die Geschichte von Dorothy live miterlebt werden. In ihrem öden Leben in Kansas träumt sie davon, was hinter dem Regenbogen liegt. Als sie eines Tages von einem Wirbelsturm erwischt wird, landet sie im zauberhaften Land Oz. Bei ihrer Rückkehr kann ihr nur der mächtige Zauberer von Oz helfen. Eine fantastische Show mit einem großen Musicalensemble, Tänzer:innen, dem Opernchor sowie Kinder- und Jugendchor. Das Besondere: Es gilt der ermäßigte Familienpreis, um Familien eine Möglichkeit zu geben, günstig ins Theater zu kommen! Karten gibt es im Vorverkauf im Opernhaus oder unter Tel. (0431) 90 19 01 sowie unter kartenservice@theater-kiel.de.

8. Oktober, 19.30 Uhr • Opernhaus



Foto: Olaf Struck

DIALOG ZWISCHEN DEN GENERATIONEN

Mit dem Social Franchise Projekt KULTURISTENHOCH2, finanziell unterstützt von der Fernsehlotterie, hat die Howe-Fiedler-Stiftung ein besonderes Projekt für Jung und Alt ins Leben gerufen. Koordinatorin Liane Jaskulke und Seniorin Gisela Glas erzählen, was dahinter steckt.

KIELerleben: Welche Idee verbirgt sich hinter dem Projekt Kulturistenhoch2?

Liane Jaskulke: Es ist ein Projekt für Senior:innen mit kleinem Geldbeutel über 65 Jahre und Schüler:innen ab 16 Jahren. Sie treffen sich einmalig im Theater, Kino oder Museum, zum Sightseeing und vielem mehr. Dabei tauschen sie sich aus, erleben gemeinsam die Kultur und gehen anschließend wieder ihre eigenen Wege, bis es dann ein neues Treffen mit einer anderen Person gibt.

Frau Glas, wie haben Sie Ihre bisherigen Begegnungen mit den Schüler:innen wahrgenommen?

Gisela Glas: Ganz toll! Ich war bisher viermal dabei und habe zum Beispiel das Schiffahrtsmuseum, die Stadtgalerie und das Schauspielhaus besucht. Die jungen Leute und ich haben uns so nett unterhalten. Manchmal musste ich auch ein bisschen in mich hinein schmunzeln – sie haben so spannende Gedankengänge.

Inwiefern profitieren die jeweiligen Generationen von diesem Austausch?

Gisela Glas: Als ich vor 14 Jahren nach Kiel kam, kannte ich hier keine Menschenseele. Mit den Treffen hat sich das jedoch geändert und dafür bin ich dankbar. Ich liebe die Frische und Offenheit der jungen Menschen und genieße den Austausch so sehr.

Liane Jaskulke: Besonders ältere, einkommenschwache Menschen isolieren sich schnell. Wir geben ihnen die Möglichkeit, wieder am kulturellen und gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Und die jungen Menschen erlernen durch das Ehrenamt jede Menge Eigenverantwortung. Auf beiden Seiten werden Vorurteile abgebaut und Verständnis füreinander aufgebaut.

Wer auch Teil dieses tollen Projekts werden möchte – ganz egal ob als Senior:in oder als Partnerschule – meldet sich einfach unter Tel.: (0431) 53 00 70 25. Auch über Spenden freut sich das Projekt sehr. Mehr Infos unter www.kulturisten-kiel.de.



Koordinatorin Liane Jaskulke (v. li.) und Seniorin Gisela Glas sind glücklich, ein Teil des Projekts zu sein

Foto: Fajja Thiede

GEMEINSAM KULTUR ERLEBEN - INITIATIVE FÜR JUNG UND ALT



Ein gemeinsamer Besuch von Theater, Konzert oder Kino?

Ein kreativer Spaziergang an der Förde?

Eine Führung im Botanischen Garten oder der Besuch einer Sportveranstaltung?

Mit KULTURISTENHOCH2 sind Sie zu zweit in der Kieler Kulturlandschaft unterwegs.

Sie sind herzlich eingeladen wenn Sie

- Lust auf Begegnung und Kultur haben
- über 65 Jahre sind
- finanziell eingeschränkt sind oder Inhaber*in vom Seniorenpass sind

Sie sind interessiert und wollen mehr erfahren? Dann melden Sie sich:

KULTURISTENHOCH2 | Kiel

Liane Jaskulke, Tel.: 0160 93 41 29 52
kiel-kulturisten@howe-fiedler-stiftung.de

Anila Eid, Tel.: 0160 93 04 58 19
kh2kiel@howe-fiedler-stiftung.de

WARME STIMME UND ERDIGE KLÄNGE

A Sound between the Lines – in ihrem aktuellen Programm kombinieren Michaela Nagl und Klaus Frech, die gemeinsam das Duo nord.ost bilden, eigene Kompositionen mit handverlesenen Songs aus allen Himmelsrichtungen: norwegische Singer-Songwriter-Baladen, spanische Canciones, nordamerikanischer RnB, englischer Neo-Folk, französische Chansons und vieles mehr. In ihren Songs spielen die Freiräume einer reduzierten Besetzung eine tragende Rolle. Längst verklungene Töne wirken nach und verknüpfen sich mit anderen, gerade erst gehörten. So entsteht Pop-Musik mit Jazz-Appeal: entspannt, gekonnt, frei von jeglichem Ballast. Karten sind für 18 Euro erhältlich.

8. Oktober, 20 Uhr • Lutterbeker



Michaela Nagl und Klaus Frech singen Songs aus allen Himmelsrichtungen

Foto: Lutterbeker



Foto: Ben Wolf

HIGHS AND LOWS

Wenn man die Tracks seines neuen Albums hört, trifft man einerseits den vertrauten Michael Schulte mit den fragilen Balladen und einfühlsamen Texten wieder, lernt andererseits einen poppigen, dynamischen Musiker kennen. Auch in diesem Album steckt Michael Schulte pur, der intime Geschichten preisgibt und sie mit seinem Hamburger Team in diese Songs gegossen hat. Es ist ein Album, das von Reife und Optimismus nur so strotzt und mit dem sich Michael Schulte als Ziel gesetzt hat, Mut zu machen. Genauso, wie er immer an sich geglaubt hat, lag und liegt ihm daran, seinem persönlichen Umfeld sowie seinen Fans mit „highs & lows“ etwas Positives mitzugeben. Tickets sind ab 29 Euro an den bekanntesten Vorverkaufsstellen und auf www.eventim.de erhältlich.

9. Oktober, 20 Uhr • Die Pumpe

STIMME FÜR VERSCHICKUNGSKINDER

Zwischen den 1950er- und 1990er-Jahren wurden in Westdeutschland zwischen acht und zwölf Millionen Kinder im Alter von zwei bis zehn Jahren auf kinderärztliches Anraten und auf Kosten der Krankenkassen zur „Erholung“ verschickt. Tatsächlich erlebten sie dort institutionelle Gewalt, die sich hinter verschlossenen Türen ereignete. Anja Röhl gibt den Verschickungskindern am 11. Oktober eine Stimme und möchte die Träger ehemaliger Verschickungsheime in die Verantwortung nehmen. Der Eintritt ist frei, Spenden sind freiwillig. Karten gibt es im Vorverkauf am Infotresen der Stadtgalerie Kiel und bei der Tourist-Information Kiel. www.kulturforum-kiel.de.

11. Oktober, 19 Uhr • KulturForum Kiel



Foto: Psychosozial Verlag

WAVING THE GUNS

Waving the Guns (WTG) geht es um die Artikulation von Antithesen zum Normalität werdenden Schwachsinn, um Übertreibungen und Understatement, um Gepöbel und Reflexion und darum, Scheißelabern mit Haltung zu verweben. Meinungsäußerung und Auseinandersetzung sind wichtiger Bestandteil, ebenso aber Entertainment und schlichtweg Bock auf Musik. Vor allem geht es jedoch immer darum, Konzerte zu spielen.

14. Oktober • Die Pumpe



Foto: David Henseider

R.SH ZAHLT IHRE RECHNUNG

WIR RETTEN IHR KONTO, IHRE WÜNSCHE

UND IHRE GUTE LAUNE!



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

RSH
RADIO SCHLESWIG-HOLSTEIN

Zusammen sind wir Schleswig-Holstein.

**WIR
VERLOSEN**
10 x 2 Karten
unter
[kielerleben.de/
gewinnspiel](http://kielerleben.de/gewinnspiel)



EINTAUCHEN, UND PARTY!

Kennt ihr noch alle das Far Out, das American, die Parkhaus Bar, das Nachtcafé oder die Sportsbar? Das war früher das Bermuda Dreieck oder einfach die Eggerstedt Straße, die Partymeile von Kiel von Anfang der 80er-Jahre, in der man für einige Stunden verschwunden war. Am 14. Oktober holen die Veranstalter von „Back to the Bermuda Dreieck“ für einige Stunden die Zeit zurück ins MAX. Mit DJs aus den damaligen Locations: Andre und Hansi aus dem Far Out sowie Olli, der im Nachtcafé die Turntables gedreht hat. Als Gast-DJ wird Akim B mit von der Partie sein.

14. Oktober • MAX Nachttheater



REISE NACH GERMANIA

Strenge Hierarchien, exzessiver Trinkzwang, reaktionäre Werte: Das und mehr wird den traditionsreichen Studentenverbindungen nachgesagt. Doch was geschieht abseits der Öffentlichkeit in den Villen und Kellerkneipen, in denen sich Burschen herumtreiben? Für eine Recherche begab sich Leon Enrique auf eine „Reise nach Germania“. Monatelang war er zwischen Verbindungsstudenten unterwegs und hat sich auch bei einschlägig rechtsextremen Burschenschaften beworben – die ihn aufgrund seiner Hautfarbe ablehnen. Das Ergebnis ist ein intimes Porträt einer konservativen Parallelgesellschaft.

14. Oktober, 20 Uhr • Hansa48

Foto: Hansa48

TRENNUNG MACHT SPASS?!



„Trennkost ist kein Abschiedessen“ – was wäre passiert, wenn Adam sich von Eva getrennt hätte? Wäre uns allen dadurch viel erspart geblieben? Oder wie trennt sich eigentlich ein Informatiker? Durch Steuerung – Alt – Entfernen? In seinem neuen Programm befreit der Klavierkabarettist Daniel Helfrich das Thema Trennung von seinem schlechten Ruf und entdeckt darin vor allem eines: riesengroßen Spaß. Nichts bleibt dem humorvollsten Trennungsexperten seit Heinrich dem 8. verborgen. Eine gelungene Mischung aus gehobenem Blödsinn, urkomischen Liedern und skurrilem, gesellschaftskritischem Klavierkabarett mit absoluter Lachgarantie. Der Eintritt kostet 18 Euro.

14. Oktober, 20 Uhr • Lutterbeker

Foto: Lutterbeker



LEIDENSCHAFTLICH WEIT VORN

Ohne Unterbrechung faszinieren Mani Neumann, Ulli Brand und Bassist Urs Fuchs als dynamisches Trio seit nunmehr 40 Jahren die Bühnen Deutschlands. Das Phänomen „farfarello“ steht für Authentizität und die Nachhaltigkeit handgemachter Musik. Was als „Unplugged“-Trio begann, entwickelte sich zu einer eigenständigen konzertanten Musik, die ihre klassischen Wurzeln nie verleugnet hat. Im Rahmen des 23. KULTourSOMMER wird diese außergewöhnliche Formation das Barkauer Land bereichern. Mehr zu farfarello gibt es unter www.farfarello.de. Weitere Informationen unter www.alte-meierei-am-see.de. Karten können unter Tel.: (04342) 844 77 vorbestellt werden.

15. Oktober, 19.30 • Alte Meierei am See

Foto: farfarello



DER ANDERE BLICK

Das Junge Theater im Werftpark beteiligt sich mit dem eigens für diesen Anlass konzeptionierten Vorleseabenteuer „Persische Märchen – der andere Blick“ an den diesjährigen Kulturwochen. Diese finden im Oktober und November in Kiel statt und werden von der Heinrich-Böll-Stiftung und dem ZBBS e. V. veranstaltet. In diesem Jahr richtet sich der Blick in den Iran. Astrid Großgasteiger hat für die Lesung, die für Kinder ab acht Jahren geeignet ist, traditionelle persische Märchen ausgesucht wie „Der Sohn des Seifenverkäufers“. Es liest Elisabeth Frank aus dem Ensemble des Jungen Theaters. Karten sind an den Theaterkasernen sowie unter Tel.: (0431) 90 19 01 und online unter www.theater-kiel.de erhältlich.

**15.+16. Oktober, 3.+4. November •
Junges Theater im Werftpark**

Foto: Olaf Stuck

U96

Hier wird niemand enttäuscht: Während zum Jubiläum meist eine Best of Hits-Sammlung veröffentlicht wird, kommen U96 mit einem beeindruckenden, neuen Album daher. Es präsentiert nicht nur ein aufregendes neues Sounderlebnis, sondern zudem eine FullDome Planetariums Show und ein komplett neues Konzerterlebnis. Inspiriert durch die Erfahrungen mit den FullDome Profis in Hamburg wird das Konzerterlebnis ab Oktober eine Mischung aus virtuellen, auf LED vorbeiziehenden Unterwasserwelten, Schauspielern:innen (u. a. Claude-Oliver Rudolph) und Livemusik in die Konzerthäuser bringen. Vielleicht das erste Live-Crossover: 20.000 Meilen unter dem Meer – eine neue, atemberaubende Erfahrung wird es allemal!

18. Oktober • Wunderino Arena



Foto: Anja Behrens



Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de



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

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



Spendenfinanziert

ACHTERTÜCKSCHE SÜSTERN



(DIE GEFÄLSCHTE WAHRHEIT)
VON PETER BUCHHOLZ
NIEDERDEUTSCH
VON KERSTIN STÖLTING
21. OKTOBER 2022
BIS 08. JANUAR 2023

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

NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL
Günn Di wat - günn Di Platt!



MAX RAABE & PALAST ORCHESTER

Die Eröffnungszeile „Heute ist ein guter Tag, um glücklich zu sein“ wird Herzen und Ohren des Publikums genauso beglücken wie andere Textdichtungen aus der Feder Max Raabes. Dieser und weitere Titel des begleitenden Albums „Max Raabe & Palast Orchester MTV Unplugged“ werden für die Konzerttour „Guten Tag, liebes Glück“ geschickt verwoben mit alt-geliebten und neu entdeckten Liedern aus den 20er- und 30er-Jahren.

19. Oktober, 20 Uhr • Wunderino Arena



Foto: Gregor Hohenberg

THE DAD HORSE EXPERIENCE

Mit 40 Jahren begann Dad Horse Ottn auf einem geschenkten Tenorbanjo Musik zu machen. Inspiriert von der Musik der Appalachen und den Abgründen der eigenen Seele erfand der Bremer unter der Überschrift „Keller-Country“ einen ureigenen Mix aus Country-Gospel, Singer/Songwriter, Punk und Oom-Pah-Pah-Polka. Ottns Originalkompositionen in englischer und deutscher Sprache bewegen sich stilistisch zwischen den Genres Alternative Country und Chanson. Seine Texte zeichnen sich durch die Verbindung von Schwermut und trockenem Humor aus. Charakteristisch ist der Ausdruck eines spirituellen Sehns im Stil der Oldtime-Gospel Tradition, verbunden mit einer rotzigen Punk-Attitüde und teilweise expliziter Sprache.

19. Oktober, 20 Uhr • Kulturzentrum Hansa48



Foto: Hansa48



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



sa 1.10.20°° **Tim Fischer** Vorpremiere- Kreisler
fr 7.10.20°° **Something Spezial**
G. Nussbaumer + R.Wester

sa 8.10.20°° **NordOst** Stimme + Kontrabass
fr 14.10.20°° **Daniel Helfrich** Klavierkabarett
sa 15.10.20°° **Johnny Bop** mit SupportAct
fr 21.10.20°° **Jens H.Claassen** Com/Kaba
fr 28.10.20°° **Onkel Fisch** "Nackt + ungeschminkt"
sa 29.10.20°° **Vocal Recall** ...fast a capella
sa 5.11.20°° **Regulators** Rock, Blues, Funk
so 6.11.19°° **Desimo** das Spiel mit Wort + Magie
do 10.11.20°° **William Wahl**
"Nachts sind alle Tasten grau"
fr 11.11.20°° **Raisa** against the Spülmaschine
fr 18.11.20°° **Les Hommes du Swing**

gefördert von



24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
www.lutterbeker.de

HOMMAGE

Die 1943 geborene Joni Mitchell ist eine musikalische Ikone. Der deutsch-amerikanische Sänger Robert Summerfield hat mit dem Pianisten Lars Duppler das JO-NI-Programm erarbeitet, das auf liebevolle und intime Art und Weise das Werk der großen Künstlerin facettenreich beleuchtet. Mit langem Atem und viel Feingefühl haben sich die beiden Musiker durch den Fundus an Mitchell Songs gegraben. Herausgekommen ist ein eigener Klangkosmos, der den großen Songs der Sängerin Tribute zollt. Es erwartet euch ein intimer und unterhaltsamer Abend zwischen Singer-Songwriter & Jazz. Karten kosten 16 Euro, 19 Euro an der Abendkasse.

20. Oktober, 20 Uhr • KulturForum

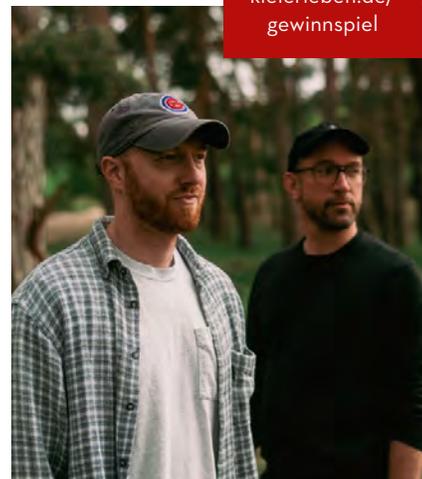


Foto: Alex Lienert

**WIR
VERLOSEN**

3 x 2 Karten
unter
kielerleben.de/
gewinnspiel

PROBLEME WEGLACHEN

In seinem Programm „Ich komm‘ schon klar“ lädt Jens Heinrich Claassen sein Publikum ein, mit ihm gemeinsam über all das zu lachen, worüber man sich zu Hause allein die Augen ausweinen würde. Denn sobald man über etwas lachen kann, verliert es an Ernst und Schrecken. Das gilt nicht nur für einen selbst. Es gilt auch für den Rest der Welt. Tickets kosten 18 Euro pro Person.

21. Oktober, 20 Uhr • Lutterbeker



Foto: Lutterbeker

FINSTERES STREICHQUARTETT

In seinem 3. Streichquartett setzt Georg Friedrich Haas sich mit den Möglichkeiten des Musizierens im Dunkeln auseinander. Dunkelheit wird hier allerdings nicht als vorübergehende Abwesenheit von Licht eingesetzt, sie wird zum eigentlichen Thema des Werks: Das gesamte Stück wird in völliger Finsternis gespielt. Nach dem Einlass wird das Saallicht um 20.30 Uhr komplett herunter gedimmt und erst nach Ende des Stückes wieder eingeschaltet. Das Konzert dauert 50 Minuten.

22. Oktober, 20.30 Uhr • KulturForum



Foto: christopherorange/iStock/Getty Images Plus

ROBERT MENASSE LIEST ...

In Robert Menasses Roman führt der Machtkampf zweier Blutsbrüder, aus deren tiefer Verbundenheit im polnischen Untergrundkampf durch ihren Aufstieg in hohe politische Ämter unversöhnliche Feindschaft wird, zu unabsehbaren Folgen von europäischer Dimension. Nach dem gigantischen Erfolg seines letzten Romans „Die Hauptstadt“ greift Robert Menasse auch in seinem neuen Buch „Die Erweiterung“ das Thema Europa auf. Zwei „Blutsbrüder“, verbunden durch einen im polnischen Untergrundkampf gegen das kommunistische Regime geleisteten Schwur, gehen nach dessen Zusammenbruch getrennte Wege.

24. Oktober, 19 Uhr • Literaturhaus SH



Foto: RAFAELA PROELL

Kielleben 103

GASTRO BELT

23. BIS 25. OKT. 2022

KULTURWERFT GOLLAN | LÜBECK

TÄGLICH 10 BIS 18 UHR



DIE FACHMESSE FÜR GASTRONOMIE AN DER OSTSEE



INFOS UND TICKETS UNTER WWW.GASTRO-BELT.DE



**GERMAN
DOCTORS**
HILFE, DIE BLEIBT

WIR SIND DA, WO ANDERE WEGWOLLEN.

Die German Doctors helfen auch in der Ukraine und versorgen Menschen auf der Flucht.

**DEINE
SPENDE
HILFT.**

german-doctors.de

WELCOME KIEL POETRY SLAM

Am 25. Oktober gibt es eine einstündige Poetry Slam Duo-lesung im Welcome Center Kiel mit Selina Seeman und Björn Högsdal. Thematische Schwerpunkte gibt es zu den Themen „Norden/ Meer/ Möwen/ Strand/ Schleswig-Holstein“, sowie weitere unterhaltsame Texte von Lyrik bis Prosa, von ernst bis komisch. Tickets gibt es im Welcome Center und unter Tel.: (0431) 67 91 00.

25. Oktober, 18.30 Uhr • Welcome Center Kieler Förde



Foto: Heinrich Rohke



TANZEN UND LOSLASSEN

Es tut gut, wieder auf der Bühne zu spielen. Es tut gut, wieder vor der Bühne zu feiern. Mit der LOVE & PACE TOUR 22 schiebt Fewjar nochmals nach. Dabei beschreibt der Tour-Name genau das, was Band und Publikum zusammen während dieser Abende erschaffen: Ein treibendes ekstatisches Loslassen, ein friedvoller, tanzbarer Safespace, wo eine Wall of Death zur Wall of Dance wird, und jede:r mit der Band emotionale Momente der Selbstreflexionen erleben oder nur tanzend dem Alltag entfliehen kann. Zwischen modernem Indie und nostalgischen Disco-Grooves bieten Fewjar samt dreiköpfiger Liveband eine perfekte Mixtur, um zusammen einen geilen Abend erleben zu können.

26. Oktober, 20 Uhr • Die Pumpe

Foto: Lars Gold



FALSCHER ERINNERUNGEN?

Said Al-Wahid hat seinen Reisepass überall dabei, auch wenn er in Berlin-Neukölln nur in den Supermarkt geht. Als er eines Tages die Nachricht erhält, seine Mutter liege im Sterben, reist er zum ersten Mal seit Jahren in das Land seiner Herkunft. Je näher er seiner in Bagdad verbliebenen Familie kommt, desto tiefer gehen die Erinnerungen zurück, an die Jahre des Ankommens in Deutschland, an die monatelange Flucht und schließlich an die Kindheit im Irak. Welche Erinnerungen fehlen, welche sind erfunden und welche verfälscht? Eine Lebensgeschichte von enormer Wucht. In diesem bewegenden und poetischen Roman liegt der Klang eines ganzen Lebens.

26. Oktober, 18.30 Uhr • Galerie Simone Menne

ARMER TEUFEL

Am Samstag, 29. Oktober, um 20.30 Uhr gastiert Hans-Christian Hoth mit seinem Kabarettprogramm „Armer Teufel – oder sonst noch Jemand“ im Studio des Kieler Schauspielhauses: Die Geschäfte in der Hölle laufen mies. Da keiner mehr an sie glaubt, herrscht dort gähnende Leere. Der labile Sohn der Teufelsmutter wird losgeschickt, um auf Erden auf Seelenfang zu gehen. Schnell steht fest, dass selbst der Teufel sich vor den Gemeinheiten der vermeintlichen Höllen-Kandidaten als besiegt erklären muss. Karten gibt es unter Tel.: (0431) 90 19 01. Weitere Infos sind erhältlich unter www.theater-kiel.de.
29. Oktober, 20.30 Uhr • Studio im Schauspielhaus Kiel



Foto: Friedrun Renhold



GRANDSEIGNEUR DER UNTERHALTUNG

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

Minutenlange Standing Ovations, nicht enden wollende Zugabe-Rufe, ein euphorisches Publikum – mit seinen großen, noch immer ungeheuer populären Hits, aber auch aktuellen Songs schafft es der charismatische Ausnahmekünstler nach wie vor mühelos, seinem Publikum einen außergewöhnlichen, hoch emotionalen und unvergesslichen Abend zu bereiten – etwas, was Roland Kaiser sehr am Herzen liegt und in dieser Zeit vielleicht noch wichtiger ist als je zuvor: „Meine Aufgabe ist es, die Menschen auf höchstem Niveau zu unterhalten, sodass sie mit einem guten Gefühl wieder nach Hause gehen“, sagt der Jubilar. Von seiner fantastischen Live-Band begleitet, wird er im Rahmen der Tour in 30 Städten in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz Halt machen, um mit seinen Fans seinen runden Geburtstag zu feiern. Eine Einladung, die man nicht ausschlagen kann, denn eines steht außer Frage: Roland Kaiser ist Kult. Im Gepäck hat er übrigens sein neues Album PERSPEKTIVEN. Neben der Standardversion mit 12 Songs wird das Album auch als limitierte Deluxe Edition, limitiertes Fotobuch (inklusive drei Bonustracks) mit spannenden Einblicken aus 70 Jahren Roland Kaiser sowie nachgelagert als Doppel-Vinyl (zum 21. Oktober 2022) erscheinen.

11. März 2023 • Wunderino Arena

Fotos: Marcel Brell, Tom Schulze

ROLAND KAISER

PERSPEKTIVEN

MEINE GROßE GEBURTSTAGSTOURNEE 2022/2023

11.03.2023 KIEL

WUNDERINO ARENA

sh:z das medienhaus
NDR Schlager
Kiel *er*leben

semmel.de
Tickets: eventim⁺

mittendrin
Veranstaltungs GmbH

Fr, 28.10.22 | 19.00 Uhr
MAX, Kiel

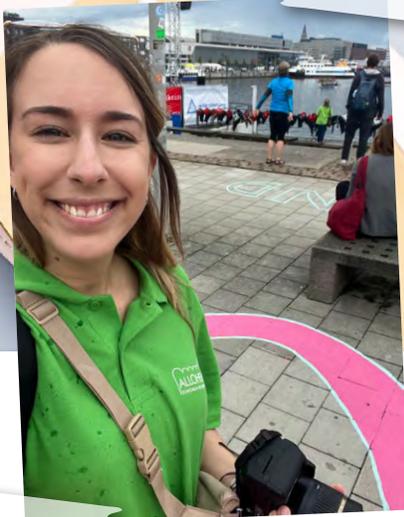
SWEETY GLITTER

& THE SWEETHEARTS

So, 02.10.22 MAX, Kiel Von Wegen Lisbeth Captcha Tour 2022	Sa, 18.02.23 Deutsches Haus, Flensburg Ben Becker Apokalypse - Herz der Finsternis
So, 09.10.22 Pumpe, Kiel Michael Schulte Highs & Lows Tour 21/22	Sa, 01.04.23 Räuherei, Kiel Antiheld disturbia tour 2023
Mi, 19.10.22 MAX, Kiel New Model Army Raw Spirit Tour 2022	Sa, 01.04.23 MAX, Kiel Queen Machine Europas beste Queen Tribute-Band
Sa, 29.10.22 CARLS, Eckernförde Central Park Simon & Garfunkel Cover Band	Sa, 15.04.23 MAX, Kiel Kärbholz Tour 2023
Do, 10.11.22 Die Pumpe, Kiel 102 Boyz Tonis Trainingslager 2022	Fr, 12.05.23 Pumpe, Kiel Fiddler's Green Acoustic Pub Crawl
Sa, 03.12.22 CARLS, Eckernförde Bernd Begemann "Der König des urbanen Pop" (Taz)	Do, 18.05.23 Pumpe, Kiel Phil Siemers Tour 2023
Fr, 17.02.23 Pumpe, Kiel Pohlmann Falschgoldrichtig Tour 2023	Sa, 20.05.23 Pumpe, Kiel John Diva & The Rockets of Love The Big Easy Tour

TICKETS
www.eventim.de | 01806-570070

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



**DIE NÄCHSTE
KIELerleben**

erscheint am
01.11.

Anzeigenschluss
20.10.



AUS DER REDAKTION

VON WORTSPIELEN, DER LIEBE ZUM JOB UND DRACHENBOOTEN

Von Finja Thiede

Ich liebe Sprache, ich liebe es zu schreiben und vor allem liebe ich Wortspiele. KIELerleben. Kieler Leben. Kiel erleben. Haltet mich für verrückt, aber solche Spielereien machen mich einfach richtig glücklich. Vor allem, wenn dahinter ganz viel Wahrheit steckt. Und das tut es für mich: In keinem meiner bisherigen Jobs habe ich so viel Spannendes, Spaßiges und Spontanes erlebt wie hier in der Redaktion!

SPONTANER PERSPEKTIV-WECHSEL

Auf Seite 72/73 konntet ihr schon in Kurzform lesen, was mir neulich Abgefahrenes bei meinem Termin mit der Kieler Seniorenresidenz Alloheim passiert ist. Und hier gibts jetzt noch mal die ausführliche Version: Es sollte eigentlich ein ganz normaler Arbeitstag werden. Na gut, ganz normal vielleicht nicht, denn immerhin war es ein Samstag und es sollte zum Kieler Drachenbootrennen gehen. Mit Notizblock, Stift und Kamera im Gepäck machte ich mich auf an die Hörn, um dort die drei Alloheim-Teams bei ihren Rennen zu begleiten, zu interviewen und zu fotografieren – zu Land, versteht sich. So zumindest der Plan ... Aber sind Pläne nicht irgendwie dazu da, um geändert zu werden?!

Nur kurz nach meiner Ankunft – ich war schon wild am Fotos knipsen – überfiel mich eine Alloheim-Kollegin: „Frau Thiede, wir sind zu wenig Leute. Paddeln Sie mit?“ In dem Moment überkam mich ein Mix aus Ungläubigkeit und Verwirrung, vor allem hatte ich aber richtig viel Bock, mich in die Förde-Fluten zu stürzen. Ich tauschte also Kamera gegen Paddel und saß keine Minute später mit im Drachenboot, wo ich alles gab. War ich nach dem Rennen völlig aus der Puste? Ja. War es mein bisher aufregendster und lustigster Kund:innentermin? Auch ja!

AUCH SONST GEHTS RUND

Es sind genau solche spontanen und witzigen Momente wie dieser, die meinen Job zum (für mich) besten der Welt machen. Ich lande zwar nicht täglich im Drachenboot, dafür aber echt oft in der einen oder anderen denkwürdigen (oder gar skurrilen) Situation. Mal testete ich Yoga-Studios, mal futterte ich mich durch Kiels vegane Gastro-Szene. Mal traf ich auf einen handzahmen Flughund, mal machte ich Kiels Festivals unsicher. Mal ging ich Waldbaden, mal löste ich einen mysteriösen Mordfall bei einem Krimitrail. Hach, ich mag es, Kiel und seine Umgebung zu erleben.

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

Jill Benck, Ramona Dabringer, Andrea Henkel, Claudia Horn, Sina Hoyer, Leonie Rossdam, Malin Schmidt, Sebastian Schulten, Mirjam Stein, Finja Thiede, Hanna Wendler, Kathrin Wesselmann

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:
Jörg Stoeckicht, Tel.: (0431) 200 766-61
E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de
Frank Barghan, Tel.: (0171) 412 43 89
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de
Gesa Butenschön, Tel.: (0431) 200 766-64,
E-Mail: g.butenschon@falkemedia.de
Kathrin Mandel, Tel.: (0431) 200 766-24
E-Mail: k.mandel@falkemedia.de
Lennart Lizarzaburu, Tel.: (0431) 200 766-813
E-Mail: l.lizarzaburu@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:
Marleen Osbahr, Angelika Schwarz
Titelgestaltung: Marleen Osbahr
Titelfoto: Viktoriia/Adobe Stock
Vertrieb: Die KIELerleben erhält ihr an über 1.000 Vertriebspunkten in und um Kiel
Abopreis: 25 Euro
Aboservice: Tel.: (0431) 200 766-00

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein – Der Blog
www.foerdefraeulein.de

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) 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.



#FlexiDriver

Mit smarten Vorsorgelösungen das individuelle Maß zwischen Sicherheit oder Chance finden.

Meine PowerBank

Komfortabel reisen oder dynamisch ans Ziel? Passen Sie Ihren Vorsorgestil mit flexibler Kapitalgarantie jederzeit Ihren Lebensphasen an. Lassen Sie sich beraten!

Mehr

WOW! SHOPS!
GLAMOUR!

Bei der GLAMOUR Shopping-Week
in deinem Lieblingscenter.

So., 2.10.
13 – 18 Uhr
geöffnet



30.9. – 8.10.