

# Kielerleben



## GLÜHWEINDUFT & ZUCKERWATTE

Entdeckt mit uns die schönsten  
Weihnachtsmärkte des Nordens

## SILVESTERKNALLER FÜR DEN GAUMEN

Diese Buffet-Ideen entfachen ein  
fulminantes Genussfeuerwerk

# Festliches an der Förde

Kiel schmeißt sich in Schale und hüllt die Stadt in besonders  
feierliches Flair + Last-Minute-Geschenke für eure Liebsten



# Ho ho hol' dir Glasfaser bis in dein Zuhause.

TNG wünscht eine  
besinnliche Weihnachtszeit.



[tng.de/kiel](https://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,

wer hätte vor einigen Monaten gedacht, dass uns Corona bei vielen Aktivitäten zwar nur noch bedingt einen Strich durch die Rechnung machen würde, dafür aber der Ukraine-Krieg und die mit ihm einhergehenden steigenden Energiepreise für zunehmende Verunsicherung sorgen? Wer hätte sich träumen lassen, dass man im Freundeskreis nun über Energiesparmöglichkeiten diskutiert, während man sonst die letzten Reisen hat Revue passieren lassen? Not macht aber eben auch erfinderisch und so haben zum Beispiel die Veranstalter:innen des Stadtwerke Eisfestivals kreativ reagiert und statt mit Kufen könnt ihr in diesem Jahr auf Rollschuhen oder Inlineskates eure winterlichen Runden am Ostseekai drehen. Auch wir Magazinmacher:innen haben hart mit den steigenden Energie- und Papierpreisen zu kämpfen, lassen uns jedoch nicht unterkriegen und arbeiten stetig daran, neue, frische Ideen zu entwickeln, um euch weiterhin in gewohnter

KIELerleben-Manier zu unterhalten und zu informieren. Unterstützt werden wir dabei natürlich von unseren Kundinnen und Kunden, die uns auch in diesem Jahr erneut den Rücken gestärkt haben – dafür möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bedanken! Doch trotz all dieser Ereignisse gibt es auch noch viele schöne Dinge hier bei uns an der Förde. Von tollen Geschenkideen aus Kiels großen und kleinen Läden, über Veranstaltungen, die nun endlich wieder möglich sind, bis hin zu absoluten Genusskrachern fürs Silvesterbuffet: Diese KIELerleben-Ausgabe ist ein buntes Feuerwerk an Themen rund um unsere schöne Stadt!

Wir wünschen euch ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes, gesundes Jahr 2023!

*Eure Kathrin Wesselmann  
und die KIELerleben-Crew*

### Tolle Türchen

Auch in diesem Jahr erwarten euch coole Gewinne in unserem großen Adventskalender – zum Beispiel Gutscheine von euren Lieblingsläden, Kosmetik oder sogar eine Hotelübernachtung. Ab dem 1. Dezember findet ihr unter [www.kielerleben.de/adventskalender](http://www.kielerleben.de/adventskalender) die Gewinne des jeweiligen Tages. Und so könnt ihr mitmachen: Klickt euch einfach zu der Gewinnverlosung, an der ihr teilnehmen wollt, und lasst eure Mailadresse da. Mit etwas Glück gewinnt ihr, wir drücken die Daumen! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



# 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](mailto:info@chiropraktik-nord.de)  
[www.chiropraktik-nord.de](http://www.chiropraktik-nord.de)



**06**  
Wir entführen euch zu den schönsten Weihnachtsmärkten des Nordens



**60**  
Muckelig: so schafft ihr zu Hause eine wohlige Atmosphäre



**70**  
Zeit für Kuschepullis und andere gemütliche Kleidungsstücke



**76**  
Selbstfürsorge: so gelingt sie



**88**  
Genussexplosion: Ideen fürs Silvesterbuffet



## FESTLICHES AN DER FÖRDE

Die schönsten Weihnachtsmärkte des Nordens **6**  
Geschenkkideen, Events und Spendenaktionen **10**

## STADTGESCHEHEN

Igers Kiel **32**  
City-News **33**  
Das Ende von „Unverpackt“ **36**  
Aufklärungspodcast ECHT Schwer-in-Ordnung **40**  
E-Sport-Fieber an der Förde **42**  
Gemeinsam Kiel gestalten **44**  
Willkommen in der Wik: Spezial **48**

## ARBEIT & AUSBILDUNG

Ideen von morgen & smarte Lösungen **56**

## WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Gemütliches im Dezember **60**  
Energiespartipp des Monats: die Küche **66**  
Einfache Wohntipps **68**

## MODE & BEAUTY

Fashion-News und Beauty-Trends **70**  
Das trägt Kiel: Jahresrückblick **72**

## GESUNDHEIT & WELLNESS

Tipps gegen Müdigkeit **77**  
DIY-Peeling **81**  
Selbstfürsorge im Winter **84**

## HUNGER & DURST

Genussfeuerwerk: Rezepte fürs Silvesterbuffet **88**  
Weihnachtliche Aktionen in Kiels Gastroszene **93**

## KULTUR & UNTERHALTUNG

Aktuelle Ausstellungen **96**  
Buchtipps im Dezember **97**  
Bühne, Kunst und Events **98**

## JEDEN MONAT DABEI

Editorial **3**  
Horoskop **86**  
Impressum & Aus der Redaktion **114**



# Adventsshopping & Hygge-Punschhof

20% auf  
die gesamte  
Mode!



Villa  
Tausendschön

Mode & tausend schöne Dinge

In unseren ausgezeichneten Damen- und Herrenmodestores (Top Fachgeschäfte Deutschlands 2021) finden Sie bei Kerzenschein die schönsten Geschenke für sich und Ihre Liebsten in entspannter Atmosphäre mit Loungemusik.

An den vier Adventssamstagen laden wir unsere Kunden außerdem herzlich zu alkoholfreiem Punsch, Kaffee und Weihnachtsgebäck in unseren weihnachtlich geschmückten Innenhof ein, der beide Läden miteinander verbindet.



Herr  
Tausendschön

Mode & tausend schöne Dinge



## Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 10:00 - 18:00 Uhr | Samstags: 10:00 - 18:00 Uhr

## Verkaufsoffene Sonntage

am 18.12.22 und 08.01.23 von 12:00 - 17:00 Uhr!

Kieler Straße (Süd) 77 | 24340 Eckernförde



# DIE SCHÖNSTEN WEIHNACHTSMÄRKTE IM NORDEN

*Freut ihr euch auch schon auf die Adventszeit, den Duft von gebrannten Mandeln, Zuckerwatte und fruchtigem Glühwein? Aber nicht nur die verführerischen Gerüche, sondern auch das besinnliche Gefühl der Weihnachtsmärkte in Schleswig-Holstein verzaubern jedes Jahr aufs Neue. In Kooperation mit der DB Regio SH hat das Team Förde Fräulein eine Übersicht seiner liebsten Weihnachtsmärkte zusammengestellt.*



Na, wer von euch freut sich schon genauso sehr wie wir auf das zauberhafte Ambiente, das die Adventszeit versprüht? Damit ihr zu eurem Bummel über den Weihnachtsmarkt ganz entspannt seid, empfehlen wir euch die Anreise mit der Bahn. Die bringt euch nicht nur zu allerlei Weihnachtsmärkten in Schleswig-Holstein, sondern erlaubt es auch, den einen oder anderen Punsch am Glühweinstand zu genießen und trotzdem sicher nach Hause zu kommen.

## 1. KIEL

In unserer Heimatstadt Kiel erwarten euch gleich vier Weihnachtsmärkte. Auf dem Rathausplatz findet ihr das berühmte Weihnachtsdorf samt Koggenfahrt von Wichtel Kilian, der täglich mit seinen Rentieren über eure Köpfe hinwegfliegt. Auf dem Asmus-Bremer-Platz erstrahlt die Weihnachtspyramide die Umgebung. Weiter auf dem Holstenplatz warten noch mehr tolle Weihnachtshütten, Leckereien und Kunsthandwerk auf euch. „Kiels kleinster Weihnachtsmarkt“ auf dem Bernhard-Minetti-Platz begeistert mit seiner imposanten, 26 Meter hohen Glühweinpyramide.

## 2. HUSUM

Maritim und gemütlich, mit friesischem Charme: Husum ist das weihnachtliche Zentrum an der Nordseeküste Schleswig-Holsteins. Direkt am UNESCO WeltNaturerbe Wattenmeer gelegen, zieht sich die Beleuchtung vom Hafen bis zum Marktplatz. Um den Tine-Brunnen und an der Kirche St. Marien gibt es auf dem Weihnachtsmarkt regionale Leckereien wie Krabbenbrötchen und Pharisäer. Der Markt öffnet seine Stände bis zum 27. Dezember. Am 25. Dezember bleibt der Markt geschlossen.  
**Kiel - Husum, RE 74, 1x pro Stunde, 1h22 Fahrzeit**



Es darf nicht nur jede Menge Süßes genascht,...



Unsere Heimatstadt Kiel bietet gleich vier Weihnachtsmärkte - nichts wie hin da!



Maritim und gemütlich geht es auf Husums Weihnachtsmarkt zu

## 3. LÜBECK

Quer durch die Lübecker Innenstadt könnt ihr eure vorweihnachtliche Freude voll auskosten. Auf dem traditionellen maritimen Weihnachtsmarkt auf dem Koberg ist ein Riesenrad aufgestellt. Der Schrangewald wird zu einem Sternewald dekoriert und am Rathausmarkt und in der breiten Straße tummeln sich Delikatessen und tolle Geschenkartikel. Auf dem historischen Weihnachtsmarkt auf dem Kirchhof von St. Marien könnt ihr eine authentische Zeitreise in die Weihnachtszeit des Mittelalters erleben. Handgemachtes findet man auf dem Kunsthandwerkermarkt St. Petri.  
**Kiel - Lübeck, RE 83 & RB 84, 2x pro Stunde, 1h10 bzw. 1h30 Fahrzeit**

Packt euch kuschelig-warm ein, setzt euch in die nächste Bahn und schon kann es losgehen zu eurem liebsten Weihnachtsmarkt



... sondern auch leckerer Glühweihn, Glögg und Kinderpunsch geschlürft werden



Besonders praktisch am Bahnfahren: Ihr könnt ruhig ein Becherchen Punsch trinken, ohne euch Gedanken um eine sichere Heimfahrt machen zu müssen



Flensburgs Rote Straße wird zur leuchtenden Straße



Auf dem Eckernförder Ykaernemarkt kommen sowohl Kinder als auch Erwachsene auf ihre Kosten

#### 4. FLENSBURG

Ab dem 21. November erstrecken sich tolles Kunsthandwerk, individuelle Geschenkideen und leckeres Essen vom Südermarkt über die Einkaufszone bis zum Nordermarkt. Nur zu empfehlen ist der Tallin-Punsch, der am „kleinsten Tresen der Welt“ ausgeschenkt wird. Die skandinavischen Hütten auf dem Südermarkt verleihen dem Weihnachtsmarkt ein nordisches und vor allem hyggeliges Flair. Der Markt hat seine Stände bis zum 31. Dezember geöffnet.

**Kiel - Flensburg, RB 73 + RE 72, 1x pro Stunde, 1h50 Fahrzeit**

#### 5. ECKERNFÖRDE

Der Eckernförder Ykaernemarkt öffnet vom 21. November bis zum 30. Dezember. Besinnliche Musik, weihnachtliche Düfte und stimmungsvolle Lichter lassen euch die Adventszeit genießen. Kinder können sich bei einer Fahrt im Holzkarussell austoben oder den Geschichten des Märchenclowns lauschen. Währenddessen könnt ihr euch bei einem leckeren Becher Punsch aufwärmen oder an den kleinen Kunsthandwerkstätten des Marktes tolle Handarbeiten bestaunen.

**Kiel - Eckernförde, RE 72 & RB 73, 2x pro Stunde, ca. 0h30 Fahrzeit**



#### 6. TIMMENDORFER STRAND

Wenn ihr ein besonderes Faible für Musik habt, ist der Weihnachtsmarkt auf dem Timmendorfer Platz in Timmendorfer Strand etwas für euch. Auf der Showbühne werden traditionelle Weihnachtslieder und alte und neue Musik-Hits von Live-Künstler:innen gespielt. Köstlichkeiten wie Glühwein und gebrannte Mandeln dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Kinder werden täglich ab 15 Uhr vom Weihnachtsmann besucht. Der Weihnachtsmarkt öffnet täglich vom 15. Dezember bis mindestens zum 2. Januar.

**Kiel - Timmendorfer Strand, RE 83 + RB 85, 1x pro Stunde, 1h40 Fahrzeit**

#### WO GEHTS HIN FÜR EUCH?

Wir hoffen, wir konnten mit unseren Tipps einen gelungenen Überblick über die schönsten Weihnachtsmarkt-Adressen und die besten Bahnverbindungen geben. Wenn ihr euch in den kommenden Tagen gemeinsam mit euren Liebsten in den Zug setzt und zu einem der Weihnachtsmärkte aufmacht, wünschen wir euch ganz viel Spaß. Genießt die entspannte Anreise, lasst euch den Glühwein schmecken, stöbert euch durch die vielen schönen Stände, nascht ein paar leckere gebrannte Mandeln und saugt die weihnachtliche Stimmung auf. Wir wünschen euch eine besinnliche Weihnachtszeit und natürlich ein frohes Fest!



Unsere Redakteur:innen Mona und Sebastian sind schon in der richtigen Stimmung



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

Bitte beachtet die Maskenpflicht im Nahverkehr in Schleswig-Holstein.



KIELER WOCHE 2023 | 17.-25. JUNI

# gewaltig leise

Freilichtbühne Krusenköppel

**Samstag, 17. Juni 2023, 20.30 Uhr**

**Mnozil Brass**

**Sonntag, 18. Juni 2023, 20.30 Uhr**

**Klaus Hoffmann**

**Montag, 19. Juni 2023, 20.30 Uhr**

**Cäthe**

**Dienstag, 20. Juni 2023, 20.30 Uhr**

**Die Nerven**

**Mittwoch, 21. Juni 2023, 20.30 Uhr**

**Maybebop**

**Donnerstag, 22. Juni 2023, 20.30 Uhr**

**Marla Glen**

**Freitag, 23. Juni 2023, 20.30 Uhr**

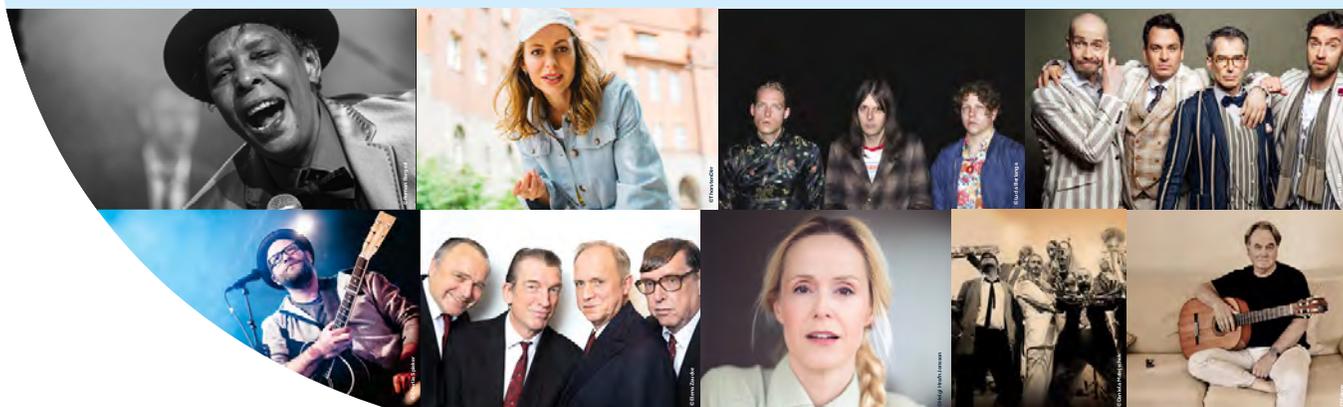
**Tina Dico**

**Samstag, 24. Juni 2023, 20.30 Uhr**

**Gregor Meyle**

**Sonntag, 25. Juni 2023, 20.30 Uhr**

**Ulrich Tukur &  
Die Rhythmus Boys**



# Festliches AN DER FÖRDE

*HoHoHo ... Kiel hat sich in Schale  
geschmissen und den Sack  
prall gefüllt mit Geschenkideen.  
Macht ihn auf und schaut hinein!*



Foto: Getty Images



Die Stehlampe aus altem Kieler Stegholz schenkt euch dank passiven Lichts ein ganz besonderes Wohngefühl. Der massive Stahlfuß sorgt für einen sicheren Stand, 435 Euro.

## REGIONALE UNIKATE

*Das Start-up Speicherart fertigt individuelle Wohnaccessoires an, achtet auf Nachhaltigkeit sowie Regionalität und will dabei Holz eine zweite Chance geben. Wir haben ein paar besonders schöne Werke für euch herausgepickt, die sich wunderbar unterm Weihnachtsbaum machen.*

Mehr findet ihr unter [www.speicherart.de](http://www.speicherart.de)



Bis zu fünf schwere Messer können die extra starken Magneten an der Messerleiste aus geräucherter Eiche halten, 49 Euro.



Aus regionalem Eichenholz ist diese besondere Vase gefertigt. Vier Reagenzgläser bieten Platz für eure Lieblingsblumen, 39 Euro.

Fotos: Speicherart

## ZEIT FÜR KUSCHEL- DECKENMOMENTE

Zum Fest möchtet ihr euren Liebsten etwas Gutes tun? Etwas Einzigartiges und Nachhaltiges verschenken? Dann verbindet doch euren Besuch auf dem Weihnachtsmarkt am Bernhard-Minetti-Platz mit einer kleinen Stöberei bei **INDIVIDUELL Concept Store für nachhaltiges Kleiden und Wohnen**. Hier bietet Inhaberin Nastja Kleidung von privaten Lieferanten:innen aus ganz Deutschland an, die immer wieder wunderschöne Ware bringen und einen individuellen Mix im Laden garantieren. Jetzt im Winter ist die Zeit, in der ihr Kuschedeckenmomente genießen solltet. Sie sind fair in der EU produziert, mulesingfrei und zu 100 Prozent aus zertifizierter Schurwolle (129 Euro). Außerdem findet ihr hier die naturnahen Produkte von MOYA: Mit den Vasen (ab 89 Euro) aus Birkenrinde verschenkt ihr Unikate, denn keine gleicht der anderen. Auch die Müsli-, Tee-, oder Keksdosen sind ressourcenschonend in Handarbeit gefertigt und vermitteln eine alte Tradition, die nicht aussterben darf (ab 39 Euro). Sie halten Lebensmittel auf natürliche Weise länger frisch, wirken antibakteriell, isolierend, besonders langlebig. Schaut einfach rein bei Nastja und findet das perfekte Weihnachtsgeschenk. [www.individuell-look.de](http://www.individuell-look.de)



Fotos: INDIVIDUELL, concept Store für nachhaltiges Kleiden

## KULINARISCHES AUS KIELER FEDER

Alles muss perfekt sein, wenn Gäste zum Essen kommen. Es soll appetitlich aussehen. „Das Auge isst mit“, heißt es ja bekanntlich. Aber wenn man nur für sich kocht, achtet man weniger darauf, dass es lecker aussieht. Somit fiel dem Kieler Journalisten Sven Bohde eines Tages auf: Es schmeckte, auch wenn das Essen nicht wirklich gut dabei aussah. Aus dem Gedanken heraus entwickelte er das Konzept für das Kochbuch „Gar nicht schlecht.“, das er zusammen mit dem Fotografen Arendt Schmolze produziert hat. Sie sammelten dafür Rezepte von Verwandten und Freund:innen, die zu dem Konzept passen. Einfach, schnell, oft aus Resten gemacht und vor allem lecker. Die perfekte Lektüre und Geschenkidee für alle, die gerne beim Kochen und Essen eine gute Zeit haben.

Fotos: Arendt Schmolze



**Gar nicht schlecht.,  
Sven Bohde und Arendt  
Schmolze, schmolze und  
kühn, 2022, 92 Seiten, ISBN  
9783000734700, 19 Euro**



*Individuell*  
SECOND-HAND-BOUTIQUE

Nachhaltig einkaufen bei

**Individuell –  
Conceptstore für nachhaltiges  
Kleiden & Wohnen**

Bremerstraße 9  
Mobil: 01573 68 38 305

Öffnungszeiten:  
Mo. – Do. 10:00 – 18:00 Uhr  
Fr. 10:00 – 19:00 Uhr  
Sa. 11:00 – 15:00 Uhr

[individuell-look.de](http://individuell-look.de)

## HANDWERKSKUNST IN DER HOLSTENSTRASSE

Handgemachtes und Unikate, Produkte aus den Werkstätten und Geschenkideen zum Fest präsentieren der Handwerkerhof Fecit und die Stiftung Drachensee noch bis zum 17. Dezember in der Holstenstraße 1-11, direkt am Alten Markt. Mitarbeitende aus den Werkstätten verkaufen ihre liebevollen Produkte selbst vor Ort. Außerdem ist die interaktive Ausstellung „Und was machst Du so?“ über den Sinn von Arbeit aufgebaut, die ihr zu den Öffnungszeiten von Montag bis Samstag von 12 bis 18 Uhr besuchen könnt. Die Zwischennutzung des ehemaligen Renoschuhgeschäftes wird durch das Innenstadt-Management von Kiel-Marketing und dem finanziellen Entgegenkommen des Centermanagements des Nordlichts sowie der Eigentümer:innen ermöglicht.



Foto: Kiel-Marketing



## KUNST-MARKT IM BRUNSWIKER PAVILLON

Auch in diesem Jahr lädt der Bundesverband Bildender Künstlerinnen und Künstler, Landesverband Schleswig-Holstein in der Vorweihnachtszeit zu einer Verkaufsausstellung mit originalen und originellen Arbeiten seiner Künstlerinnen und Künstlern aus Schleswig-Holstein ein.

Gezeigt werden circa 150 Bilder, Grafiken, Plastiken und Objekte mit Preisen bis zu 500 Euro. So besteht für die Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, ein Kunstwerk zum kleinen Preis zu erwerben und sogar gleich mitzunehmen. Die Ausstellung findet in der Brunswiker Straße 13 statt und ist noch bis zum 16. Dezember geöffnet: Dienstag bis Donnerstag von 10 bis 17 Uhr, Freitag bis Sonntag von 11 bis 16 Uhr.

Foto: BBK-SH

## BACK TO THE 80'S!

*Noch bis zum 15. Januar 2023 könnt ihr beim Stadtwerke Rollerfestival am Ostseekai eure Runden drehen.*

Neonfarben, Zauberwürfel, ROLLSCHUHE – Das Stadtwerke Rollerfestival katapultiert euch zurück in die 80er-Jahre! Rollschuhe oder Inliner an und los geht die Fahrt bei bester Musik über Bodenwellen oder einfach geradeaus. Regelmäßige Rollerdiscos mit

DJ, Rollschuh- und Inlineskateverleih, Miniramp für Skateboarder:innen, Kinderbereich zum Üben, kostenlose Schnupperkurse fürs Rollschuhlaufen, Inlineskating und Skateboarding sind nur einige Highlights, die euch derzeit am Ostseekai erwarten.

## EISSTOCKSCHIESSEN UND FESTE FEIERN

Zwar findet in diesem Jahr kein Eisfestival statt, doch seine beliebten Bausteine wurden trotzdem integriert: Das Eisstockschießen auf Kunststoffbahnen wird parallel angeboten und kann auch nachmittags von Familien und Kindern gebucht werden. Es gibt extra Kinder-Eisstöcke! Zwei VIP-Räume zur Ausrichtung von Kindergeburtstagen und Firmen- und Weihnachtsfeiern stehen euch zur Verfügung – auch ein Catering kann optional hinzugebucht werden. Für Weihnachtsfeiern könnt ihr zwischen Eisstockschießen und Rollschuhfahren wählen, die Gastronomie vor Ort versorgt euch mit coolen Drinks und lauter Leckereien. Das Batterie24-Masters im Eisstockschießen mit 100 Mannschaften wird vom 5. bis 13. Januar 2023 ausgetragen. Schulklassen können das sportliche Angebot am Vormittag zu vergünstigten Konditionen nutzen.

[www.kiel-sailing-city.de/rollerfestival](http://www.kiel-sailing-city.de/rollerfestival)



Foto: Kiel-Marketing

# Kraftvolles Rot

## FÜR DEN WINTER

Auch wenn der norddeutsche Winter meist dunkel und trostlos erscheint: Mit kräftigen Farben und stilvollen Outfits wird die triste Jahreszeit gleich ein bisschen bunter. Da darf zur Weihnachtszeit die Farbe Rot natürlich nicht fehlen. Mit schicken Mützen, Schals und Mänteln seid ihr perfekt ausgestattet für den Besuch auf dem Weihnachtsmarkt. Bei **Siak Apart** in Nortorf findet ihr sowohl passende Kleidungsstücke als auch Dekoartikel für die kommende Saison. Das Geschäft ist montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr und samstags von 10 bis 13 Uhr geöffnet.

Kuscheliger Strickschal  
26,50 Euro

Tasche inkl. Innentasche  
41,50 Euro

LED-Kerzen  
ab 5,65 Euro

Jacke mit Kapuze  
69,90 Euro

Foto: Raffael Sommer

# 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

## WEIHNACHTS- GESCHENKE FÜR BEDÜRFTIGE

**Jährliche Spendenaktion des ECHT.GUT.-  
Kaufhauses startet am 28. November.**

Zum vierten Mal ruft ECHT.GUT. zu Weihnachten zum Spenden von Weihnachtsgeschenken auf: Vom 28. November bis zum 17. Dezember können Päckchen für bedürftige Kinder und Erwachsene im Sozialkaufhaus der Stadtmission abgegeben werden.



Ob Kinder straffällig gewordener Eltern, bedürftige oder wohnungslose Erwachsene: Die Klient:innen der Stadtmission Kiel befinden sich in ganz unterschiedlichen schwierigen Lebenslagen. Für viele von ihnen ist die Weihnachtszeit, die für andere Überfluss und Erholung bedeutet, eine zusätzliche Herausforderung. Es fehlt an finanziellen Mitteln, um ein Weihnachtsfest zu feiern oder sogar an einem eigenen Zuhause als Rückzugsort. Um diese Menschen in Not zu unterstützen, können bis zum 17. Dezember Weihnachtsgeschenke gespendet werden.

Die Päckchen können montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr und samstags zwischen 10 und 15 Uhr an der Kasse des ECHT.GUT.-Kaufhauses in der Hasseer Straße 49 abgegeben werden. Wichtig ist, dass alle Geschenke so verpackt werden, dass sie problemlos geöffnet und wieder verschlossen werden können. Am besten eignen sich Kartons mit Deckel oder Geschenküten. Die Präsente werden bei ECHT.GUT. mit Aufklebern versehen, auf denen die passende Altersgruppe anzukreuzen ist. Schöne Geschenkideen sind zum Beispiel warme Mützen und Schals, Bücher, Pflegeprodukte oder – für die Kleinsten – Spielzeug und Schreibwaren. Lebensmittel dürfen leider nicht weitergegeben werden. Rechtzeitig vor Heiligabend werden alle Präsente an die Empfänger:innen überreicht. Das Team des ECHT.GUT.-Kaufhauses und der Stadtmission Kiel dankt allen Spender:innen für ihr Engagement und steht gerne für Fragen zu Verfügung: [www.echtgut-kiel.de](http://www.echtgut-kiel.de).



Das perfekte Geschenk!



Ihr **Rabattcode:**

**ERLEBEN23**

**23<sup>90</sup>/<sub>€</sub>** statt **44<sup>90</sup>/<sub>€</sub>**  
**Sonderpreis**  
 + versandkostenfrei  
 ab 3 Exemplaren

Jetzt zugreifen auf [gutscheinbuch.de](http://gutscheinbuch.de)

**Gutscheinbuch.de**

VMG, Vertriebs-Marketing-Gesellschaft mbH, Nidesheimer Str. 18, 67547 Worms

## TEE UND KAFFEE MIT TRADITION

*Zur Weihnachtszeit finden sich bei HEYCK genau die richtigen Geschenke für alle Kaffee- und Teegenießer:innen.*



In der Kieler Altstadt duftet es berausend nach frischem Kaffee und aufregenden Teesorten. In der Faulstraße, in unmittelbarer Nähe zur Holstenstraße, befindet sich das Traditionshaus **HEYCK**, das seit 1840 als Kaffeerösterei und Tee-Spezialgeschäft besteht und als eines der ältesten Häuser dieser Art in Deutschland gilt. Hier tummeln sich in wandhohen Regalen mehr als 50 verschiedene Sorten Kaffee aus den besten Anbaugebieten. Ob für die Maschine, French Press oder den klassischen Filter: Bei der großen Auswahl an frisch geröstetem Kaffee ist für jede:n etwas dabei. Außerdem können über 300 Teesorten hier nach Lust und Laune durchstöbert werden. Um nicht den Überblick zu verlieren, helfen umfangreiche Tee- und Kaffee Listen sowie eine eingehende Beratung von freundlichen Mitarbeiter:innen dabei, das Passende zu finden.

### DAS RICHTIGE GESCHENK FÜR DIE LIEBSTEN

Gerade zur Weihnachtszeit sind heißer Kaffee und wohlthuender Tee zum Aufwärmen ein Muss. Der legendäre Weihnachtskaffee ist immer ein schönes Geschenk für Kaffeeliebhaber:innen. Oder wie wäre es mit leckeren Pralinen und Schokoladen, Teesträußen, feinen Porzellanbechern der Marke Dunoon, form-schönen Kannen, edlen Dosen oder Kaffeemöhlen? Die Geschenke können vor Ort oder im Sinne der Nachhaltigkeit auch zu Hause in leeren Kaffeesäcken verpackt werden, die bemustert und ästhetisch gestaltet bei HEYCK erhältlich sind.

Foto: Heyck

*Geschmackvolle Freude  
muss nicht teuer sein*



*Jetzt  
mit frischem  
Weihnachtskaffee  
und -tee  
einstimmen.*

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



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

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



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



# HEYCK

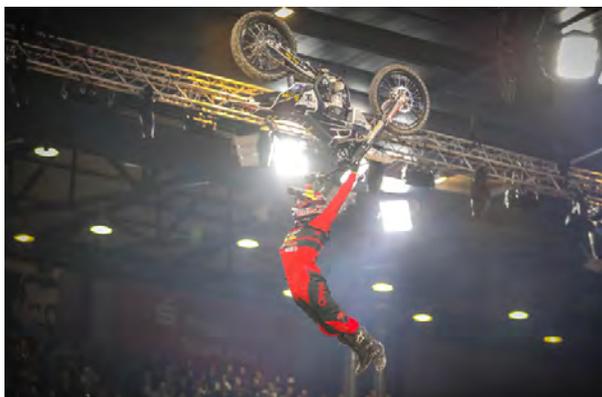
Kaffeerösterei und Tee-Spezialgeschäft  
Faulstraße 2a · 24103 Kiel · info@heyck.de  
Tel. 0431 94174 · www.heyck.de

Advertorial

## AKROBATIK PUR BEIM 25. JUMP&RACE MASTERS

**Am 4. und 5. Februar 2023 steigt das Super-Event  
in der Wunderino Arena.**

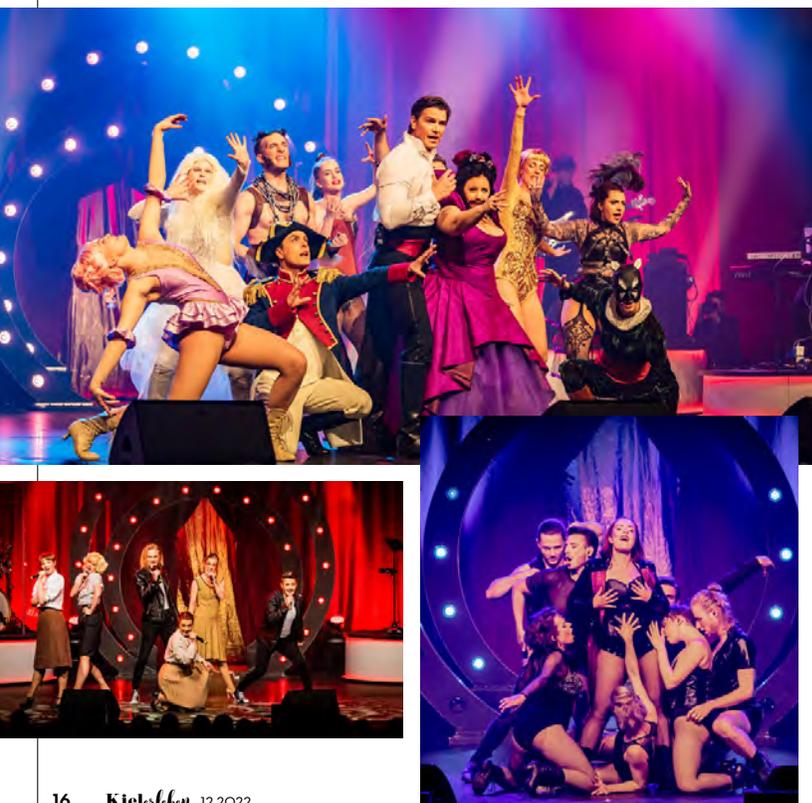
JUMP & RACE feiert Jubiläum und lädt dazu nur die allerbesten Stars nach Kiel ein. Es wird ein Treffen der Giganten, das es so noch nicht gegeben hat und vielleicht auch nie wieder geben wird! Das Motto lautet diesmal: 1 Mega-Event – 2 Show-Tage – 3 Monster-Disziplinen. Draußen wird es langsam kalt, beim JUMP & RACE wird es richtig heiß! Erlebt die weltbesten Freestyler,



atemberaubende Stunts, Motoren, Benzin, Adrenalin, spannende Supercross-Rennen, starke Männer und Frauen, heiße Öfen, Kids-Race, Emotionen pur. Mit dem 25. Int. JUMP & RACE MASTERS wartet am 4. und 5. Februar 2023 in der Wunderino Arena Kiel ein einzigartiges Familienevent mit unvergesslichen Momenten am Fließband auf euch – durch die Kooperation mit dem Willer Wald Projekt jetzt erstmals klimafreundlich!

Während sich die Fahrer:innen beim Freestyle in luftige Höhen katapultieren lassen, starten beim Race and Style jeweils zwei Fahrer:innen gleichzeitig und kämpfen in packenden Direktduellen um den Sieg. Das Supercross-Event ist schließlich die einzige Indoor Motocross-Veranstaltung, wo die Weltklasse-Freestyler erstmals auch bei den Supercross-Rennen an den Start gehen. JUMP & RACE Tickets sind garantiert ein ideales Weihnachtsgeschenk! Alle weiteren Infos unter [www.jump-and-race.de](http://www.jump-and-race.de).

## DIE GRÖSSTEN MUSICAL-HITS ALLER ZEITEN



Es war die Showsensation 2022 für alle Musicalsfans: THIS is the GREATEST SHOW! lockte im vergangenen Jahr über 30.000 begeisterte Zuschauer:innen in die Theater- und Konzertsäle Deutschlands und Österreichs. Das große und gefeierte Kult-Finale mit sämtlichen Hits aus dem Kinowelterfolg „Greatest Showman“ darf natürlich im Programm 2023 nicht fehlen, doch dieses Mal dreht sich bei THIS is the GREATEST SHOW! (fast) alles um die Musicalbühnenerfolge der letzten Jahre. Die Show macht Halt bei Klassikern wie „Dirty Dancing“, „Die Eiskönigin“, „Elisabeth“, „Der Glöckner von Notre Dame“, „Mamma Mia!“, „Moulin Rouge“, „Starlight Express“ oder „Tanz der Vampire“ und taucht gleichzeitig auch in neue Musicalwelten ein. So werden die Besucher:innen mit auf eine Reise durch brandaktuelle Highlights wie „Dear Evan Hansen“, „Hamilton“, „KU'DAMM 56“, „The Prom“, „Robin Hood“, „& Juliet“ oder „Drei Musketiere“ genommen. Präsentiert wird THIS is the GREATEST SHOW! von Jan Ammann, Andreas Bieber, Maya Hakvoort, Drew Sarich und Michaela Schober – fünf der ganz großen Musicalstars Deutschlands und Österreichs. THIS is the GREATEST SHOW! 2023 - das ist frisches, modernes, mitreißendes, romantisches und manchmal auch verrücktes Musical-Entertainment in Premium Qualität voller Überraschungen.

**10. März 2023 • Wunderino Arena**

## AUFREGENDE DINNER-SHOW

*Verschenkt kulinarische Momente der Extraklasse*

Vergnügliche Stunden, in denen meisterhafte Kochkunst auf preisgekrönte Akrobatik trifft, erlesene Köstlichkeiten mit herzerfrischem Humor garniert werden und Momenten genießerischen Schwelgens spannungsgeladene Drahtseilakte folgen – das ist die Cornelia Poletto Dinner-Show im PALAZZO Spiegelpalast. Noch bis zum 5. März ist die fulminante Show der Extraklasse in Hamburg zu Gast, Tickets oder Gutscheine bekommt ihr über Tel.: (01806) 38 88 83 oder per E-Mail an [service@palazzo.org](mailto:service@palazzo.org). Mehr unter [www.palazzo.org](http://www.palazzo.org)



Fotos: Palazzo

**16. November bis 15. Januar**  
mit RollerDISCO powered by Casino Kiel

 Veranstalter  
Kiel-Marketing

Stadtwerke  
**Roller  
Festival**  
WINTER ON ROLLS!



direkt am  
**Ostsee-  
kai**

Advertorial

# AUF DEN LETZTEN DRUCKER? NEE!

Wir sind uns sicher, dass ihr alle ganz vorbildlich schon seit Wochen alle Weihnachtsgeschenke für eure Liebsten beisammen habt oder zumindest dran seid, ist doch klar! Für den (natürlich völlig unwahrscheinlichen) Fall, dass ihr zu der Fraktion „Kurz vor Knapp“ gehört, kommt an dieser Stelle ein kleiner Präsent-Reminder: Es wird Zeit! Nicht, dass ihr in der Nacht vor Heiligabend immer noch mit leeren Händen da sitzt, euch hektisch durch Pinterest klickt und last minute nach irgendwelchen DIY-Anleitungen für Selbstgebasteltes oder einfalllosen Gutscheinen Ausschau haltet.

Viel origineller: Macht euch diesen Dezember (rechtzeitig) auf zu druckart! Die Full-Service-Druckerei am Exerzierplatz versorgt euch mit persönlichen Goods & Gadgets, die sich samt hochwertigem Foto-Druck eurer Lieblingsbilder hervorragend unter dem Tannenbaum machen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem hübschen T-Shirt für Opa mit Bild vom Enkelkind?

Oder einer Kinderschürze fürs Enkelkind mit Bild von Opa? Vielleicht möchtet ihr aber auch einen schicken Foto-Familienkalender fürs neue Jahr verschenken?



Bei Druckart! erwarten euch noch viele weitere tolle bedruckbare Geschenkeideen: Hoodies, Beanies, Becher, Weihnachtskarten, Geschenkanhänger, Schlüsselbänder, Maus-pads und sogar Kork-Untersetzer. Schaut doch mal vorbei und lasst euch inspirieren.

**druckart!**  
**Exerzierplatz 22-24, Kiel**  
**Tel.: (0431)530 14 14**  
**info@druckart-kiel.de**  
**www.druckart-kiel.de**

Fotos: Druckart

# DEKORATIONSWUNDER AUS DEM NORDEN



Centerpiece, Tablett, Etagère: AJE, bestehend aus einem Tablett mit weich gerundeter Innenkante und drei ebenen Holztellern unterschiedlicher Größe, lädt zum variablen Dekorieren und Anrichten ein. Gestapelt entsteht eine Art Etagère, nebeneinander arrangiert bilden die Holzflächen innerhalb des Tablett kleine Inseln, die auf vielerlei Art bespielt werden können. Das vielseitige Objekt wird bei der schleswig-holsteinischen Firma **bannigfein**. aus massivem Eichenholz gefertigt, fein geschliffen und mit einem ökologischen, lösungsmittelfreien Öl behandelt. AJE ist in natur oder geweißt erhältlich und kann auf Anfrage auch individuell angepasst werden. Mehr Infos unter [www.bannigfein.com](http://www.bannigfein.com).

**bannigfein.**  
SCHLESWIG-HOLSTEIN

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

*Frohe Festtage & ein gutes Jahr 2023!*



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



Mittellange, wasserdichte Daunenjacke von Elvine (349 Euro), Mütze KEYLAA von ARMEDANGELS (39,90 Euro), Socken von Lanius, GOTS zertifiziert, Wollmix, (19,90 Euro)



## SCHÖNES FÜR DEN WINTER

Zeitlose, moderne Mode – ökologisch und fair produziert – dafür steht der Eco Concept Store **Blaues Wunder** in Heikendorf. Als Gegenpol zu „Fast Fashion“ und Massenware bieten Berit Rücker und Sandra Zander in der Ortsmitte Heikendorfs liebevoll ausgewählte Marken mit hoher Qualität und einem zeitlosen, modernen

Design. Neben Fair Fashion für die ganze Familie ergänzen Schmuck, Portemonnaies, Taschen, Trinkflaschen und Naturkosmetik das Angebot. „Für uns ist Nachhaltigkeit kein Trend, sondern eine Einstellung. Deshalb arbeiten wir nur mit Lieferanten:innen zusammen, die Verantwortung für Mensch, Tier und Umwelt übernehmen. Die Verwendung von ökologischen oder recycelten Materialien sowie die Einhaltung sozialer Standards sind die Hauptkriterien bei der Auswahl unserer Produkte,“ so die beiden Ladeninhaberinnen.

Beim Kauf eines Wintermantels von LangerChen oder Elvine gibts im Dezember eine Strickmütze geschenkt – wahlweise von Klitmøller, ARMEDANGELS, Colorful Standard, LangerChen oder BlueLoop.

### Würfelrabatt an den Adventssamstagen

Die Augenzahl zweier Würfel bestimmt euren persönlichen Rabatt für den Einkauf! Außerdem hat das Blaue Wunder an diesen Tagen **von 11 bis 15 Uhr geöffnet!**



## KIELER NATURKOSMETIK FÜRS HOME-SPA

Mit den Produkten von Oceanwell holt ihr euch einzigartiges Wohlgefühl ins Badezimmer. Mit der Naturkosmetik von den Algenexpert:innen aus Kiel-Holtenau tut ihr nicht nur eurer Haut etwas Gutes, sondern unterstützt auch die firmeneigene Meeresschutzinitiative „Protect the Ocean“. Als Geschenkidee für die Lieben (oder auch sich selbst) eignet sich vor allem das Oceanwell Home-Spa-Set Laminaria intensiv: Es versorgt die Haut mit konzentrierten Algenwirkstoffen, regeneriert, spendet Feuchtigkeit und schützt im Winter zusätzlich vor äußeren Einflüssen. Es ist die perfekte Grundlage für eine erholsame Nacht oder ein strahlendes Make-up.

Im Home-Spa-Set enthalten ist einmal Oceanwell Basic Pflege-Öl, einmal Oceanwell Basic Algen-Wirkstoffkonzentrat, der Schildkrötenanhänger als Zeichen für den Meeresschutz und eine Anwendungskarte, damit nichts mehr schiefgehen kann. Mehr Informationen zu den Produkten und den Onlineshop findet ihr unter [www.ocean-cosmetics.de](http://www.ocean-cosmetics.de).

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



Fotos: oceanBASIS

## Fair Fashion - Mode für moderne Menschen und eine Welt mit Zukunft



**blaues wunder**  
 we love eco & fair

Dorfstraße 5  
 Heikendorf

Im Dezember:  
 Mo - Fr: 11 - 18 Uhr  
 Mi 10 - 13, Sa 11 - 15 Uhr

Tel. 0431/60 10 94 94  
[blaueswunder-store.de](http://blaueswunder-store.de)



recolution



ELVINE

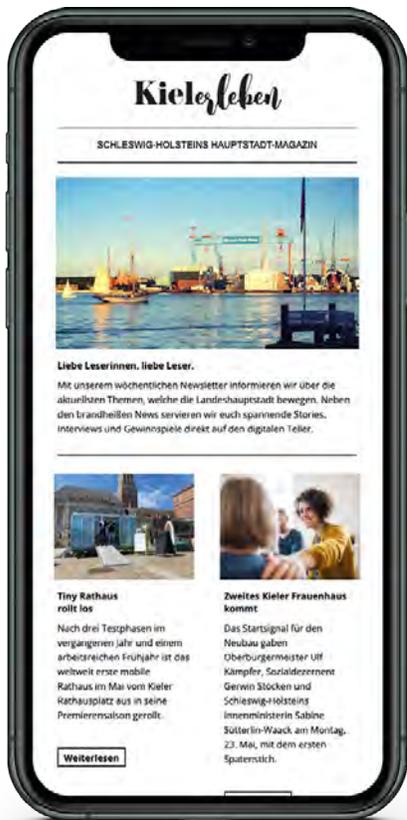


S K F K



COLORFUL STANDARD

# 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](http://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](http://kielerleben.de/newsletter)

## DAS ENDE DES KAPITALISMUS

Ulrike Herrmann, Hamburger Wirtschaftsexpertin, erklärt in ihrem Buch „Das Ende des Kapitalismus“ eindringlich und schlüssig, dass der Kapitalismus zwar vermeintlich in den westlichen Metropolen viel Positives bewirkt hat, aber zugleich jedoch Klima und Umwelt ruiniert, sodass die Menschheit nun existenziell gefährdet ist. „Grünes Wachstum“ soll die Rettung sein, aber Bestseller-Autorin Ulrike Herrmann hält dagegen: Verständlich und messerscharf erklärt sie in ihrem neuen Buch, warum wir stattdessen „grünes Schrumpfen“ brauchen. Die Klimakrise verschärft sich täglich, aber konkret ändert sich fast nichts. Die Treibhausgase nehmen ungebremst und dramatisch zu. Dieses Scheitern ist kein Zufall, denn die Klimakrise zielt ins Herz des Kapitalismus. Wohlstand und Wachstum sind nur möglich, wenn man Technik

einsetzt und Energie nutzt. Leider wird die Ökoenergie aus Sonne und Wind aber niemals reichen, um weltweites Wachstum zu befeuern. Die Industrieländer müssen sich also vom Kapitalismus verabschieden und eine Kreislaufwirtschaft anstreben, in der nur noch verbraucht wird, was sich recyceln lässt. Eine Geschenkidee, die zum Nachdenken anregt.

**Ulrike Herrmann, Das Ende des Kapitalismus, Kiepenheuer & Witsch, 24 Euro**

BUCHTIPP VON  
**JÖRG STOECKICHT**



Foto: Kiepenheuer & Witsch

## DER ETWAS ANDERE WEIHNACHTSSCHMUCK

Wenn das Fest der Familie vor der Tür steht, darf der Weihnachtsschmuck natürlich nicht fehlen. Während viele von euch auf klassische und schlichte Dekoration setzen, setzen einige auf etwas speziellere Motive. Wer sich in diesem Jahr das Kiel-Gefühl nach Hause holen möchte, sollte einmal im **Welcome Center Kieler Förde** reinschauen. Hier erhaltet ihr exklusive Weihnachtshänger, die das Kieler Herz höherschlagen lassen. Vom Einsiedlerkrebis über die Qualle bis zum Buckelwal erwartet euch eine riesige Auswahl an Meeresbewohnern, die ihr an eure Tannenzweige hängen könnt. Natürlich dürfen die klassischen Kiel-Motive nicht fehlen.



Neben der Gorch Fock zieren die Kieler Skyline und das Wappen von Holstein Kiel die bunten Christbaumkugeln, die schon ab 7,90 Euro zu haben sind. Übrigens eignen sich die kleinen Schmuckstücke auch prima als Geschenk. Schaut einfach mal rein im Weihnachtssortiment unter [kiel-souvenirs.de](http://kiel-souvenirs.de).  
**Welcome Center Kieler Förde  
Stresemannplatz 1-3, 24103  
Kiel (ehem. Hauptpost)**

GESCHENKTIPP  
VON SEBASTIAN



Foto: Kiel Marketing



Advertorial

## KAUFHAUS DER KUNST WEIHNACHTSLIEBLINGE VON SABINE LÜHR

*Jeden Monat stellen wir euch die schönsten Produkte aus dem Kaufhaus der Kunst in Heikendorf vor. Dieses Mal zeigt euch Inhaberin Sabine Lühr persönlich ihre Lieblingsschätze.*



Sabine Lühr verrät euch ihre Geschenketipps

Fotos: Sabine Lühr

### SCHERENSCHNITT AUF ITALIENISCH

Diese besondere Schere ist speziell für Pizza gedacht. Nichts klebt mehr am Messer und ein Heber ist gleichzeitig auch noch dabei – wie praktisch ist das denn? Eine tolle Geschenkidee für Pizzaliebhaber:innen für 20 Euro im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf.



### SAIL AWAY!

Bei diesem hübschen Ensemble in Bootsform für 17 Euro handelt es sich um Salz- und Pfefferstreuer. Das Boot hat zudem noch Platz für hübsche Servietten (die ihr auch im Kaufhaus der Kunst findet). Es ist ein tolles Geschenk für Segler:innen und Fans des maritimen Einrichtungsstils.

### KAUFHAUS DER KUNST

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



### ENGELCHEN FLIEG!

Diese wunderschönen Engel werden in Handarbeit von Susanne Börner in Deutschland hergestellt. Dabei ist jeder Engel ein Unikat. Es gibt sie in verschiedenen Größen ab 20 Euro im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf.



### O TANNENBAUM

Diese tollen Tannenbäume werden in Handarbeit in Deutschland aus massiver Eiche hergestellt. Dabei ist das hübsche Stück Dekoobjekt und Kerzenhalter in einem – und das für das ganze Jahr. Vor allem für den nordischen Einrichtungsstil ein echter Hingucker. Gibt es für 29 Euro im Kaufhaus der Kunst.

### DA GEHT EUCH EIN LICHT AUF

Diese stylischen Mottokerzen bekommt ihr für je 6 Euro. Passend zur Weihnachtszeit gibt es jetzt auch einen Weihnachts- und einen Schneemann und natürlich: Engel. Die Kerzen sind durchgefärbt und werden alle in Deutschland hergestellt.



**HOF ANSGARIUS**  
 \* Café \* Saal \* Ausstellung \* Forst  
 „Tannengrün & Kaffeeduft“  
 Cafézeit täglich 13.-17.00 Uhr  
 ab 3.12. Hofverkauf Weihnachtsbäume  
 3. + 4. Adv. auch zum Selbstschlagen  
 Aktion: Jeder Baum € 23,--  
**So. 11. Dez. Weihnachtsbrunch**  
 24616 Willenscharen - Brokstedt T. 04324 1070

Spende und werde  
 ein Teil von uns.  
[seenotretter.de](http://seenotretter.de)

theaterKIEL\*

DAS  
**GESCHENKABO**  
 - 2022/23 -  
[www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de)

## VORFREUDE SCHENKEN

Mit Tickets für die „gewaltig leise“-Konzerte vom 17. bis 25. Juni auf der Kieler Woche 2023 verschenkt man jetzt schon Vorfreude auf den Sommer!

18.6., 20.30 Uhr:

**Klaus Hoffmann – Septemberherz**

Auch im Juni kann man sich das „Septemberherz“- Programm des Berliner Liedermachers gefallen lassen. Fünfzehn neue Lieder erzählen auf diese so typische Hoffmann-Art in wild-romantischen Bildern von Liebe, Fernweh, Hoffnung und Melancholie. Seine eingängigen Melodien, die sich zwischen Chanson, Jazz, Latin und Pop bewegen, machen einfach süchtig. Und auch an seiner poetischen Sprache kann man sich nicht satt hören – Tickets 20 Euro VVK, 25 Euro AK.

Klaus Hoffmann



Fotos: Malene/Dirk Fricke

22.6., 20.30 Uhr:

**Marla Glen – Unexpected**

Marla Glen ist seit 30 Jahren im Musikgeschäft. Ihre energiegeladenen Auftritte in Markenanzug, Krawatte und Hut machen sie zu einem Original. Die Sängerin mit der rauen Stimme beherrscht verschiedene Genres von Rock, House, Blues, Gospelmusik sowie Soul, Jazz, Pop, Rock 'n' Roll und African Ethno Musik. „The Glen“ liebt die Bühne und die Interaktion mit dem Publikum. Sie gibt immer 100 Prozent, damit alle eine gute Zeit haben: Tickets 25 Euro VVK, 30 Euro AK.



Marla Glen

### TICKETS

Karten gibt es hier: Infotresen Stadtgalerie Kiel/KulturForum, Tel.: (0431) 901 34 00 + Welcome Center Kieler Förde, Tel.:(0431) 67 91 00 + KN Media-Store, Fleethörn 1-7, Kiel + Ticket-Center CITTI-Markt, Tel.: (0431) 689 32 53 + [www.eventim.de](http://www.eventim.de)

## HISTORISCHER WEIHNACHTSMARKT AUF GUT BOSSEE

Mit mehr als 60 Verkaufsständen setzt der 21. Historische Weihnachtsmarkt auf **Gut Bossee** in Westensee seine Tradition, eine große Vielfalt mit Niveau zu bieten,

am dritten und vierten Adventswochenende fort. Samstag und Sonntag, jeweils von 11 bis 16 Uhr, am 18. Dezember mit großem Finale ab 16 Uhr. Der Eintritt ist frei, Parken kostet 3 Euro. Viele der Stände werden übrigens zwischen den beiden Wochenenden ausgetauscht, sodass sich ein Besuch an beiden Wochenenden lohnt. Mehr unter [www.bossee.de](http://www.bossee.de).



Foto: Gut Bossee

# ERST TANNENBAUM, DANN BUDENZAUBER



Foto: Gut Augustenhof

Wer bei der Auswahl des Weihnachtsbaums Wert auf Regionalität und Natürlichkeit legt, wird direkt beim Produzenten fündig. Auf **Gut Augustenhof** findet ihr Nordmann-tannen in bester Qualität und zu fairen Preisen! Vor der malerischen Gutshofkulisse wird die Suche nach dem eigenen Traumbaum beim Selberschlagen oder Direktverkauf der täglich frisch gesägten Bäume zu einem vorweihnachtlichen Naturerlebnis für die ganze Familie. Bis zum 23. Dezember habt ihr täglich von 10 bis 17 Uhr die Möglichkeit, euer individuelles Prachtexemplar auf dem Gut Augustenhof zu erwerben. Gleich im Anschluss lohnt

sich ein Besuch im Hofladen – bis 23. Dezember täglich von 10 bis 17 Uhr geöffnet – oder ihr genießt den idyllischen Budenzauber an den Adventswochenenden bei einem Tässchen Glühwein. Mehr Informationen gibt es unter [www.gut-augustenhof.de](http://www.gut-augustenhof.de).

# Gut Augustenhof

gut-augustenhof.de

## Großes Weihnachtsbaum- schlagen

tägl. 26.11. - 23.12.  
von 10 bis 17 Uhr

- Weihnachtsbäume aus der Region
- Idyllischer Budenzauber
- Frisch gesägte Bäume auf dem Hof oder zum Selberschlagen
- Auch Fahrten mit Oldie-Trecker und Planwagen
- An den Wochenenden sorgen wir für Ihre Verköstigung.
- Und der Weihnachtsmann kommt!

**P** frei

Friedliche, frohe Festtage wünschen wir Ihnen! Gut Augustenhof - 24251 Osdorf - T 0 43 46 / 6 01 21 38



## DAS MARITIME VERGNÜGEN

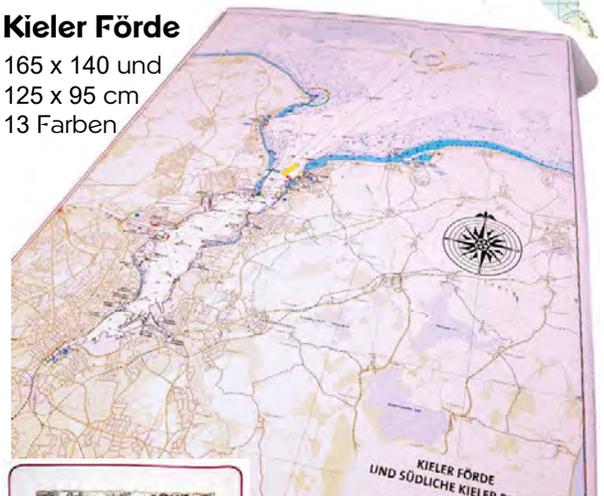
Wenn die Familie zum Fest zusammenkommt, schwelgen doch alle gern in Erinnerungen an die schönen Momente an und auf der See. Mit den Motiv-Tischdecken von Tavomar liegt sofort die passende Karte zum „Klönsschnack“ parat, um die letzten Reisen noch einmal abzustecken. Dabei habt ihr die Auswahl aus mehreren Motiven. Die neue Karte „Kieler Förde“ zeigt nicht nur unseren Meeresarm, sondern auch das Stadtgebiet sowie das umliegende Land von Schweden-eck bis rüber nach Heidkate. Alle Decken sind in bester Qualität und Verarbeitung gefertigt, unempfindlich gegen Schmutz und hervorragend geeignet als Übersegler. Mit den originellen Tischdecken schafft ihr mit einfachen Mitteln ein maritimes Flair für Zuhause! Auch an Liebhaber:innen historischer Karten ist gedacht: sie werden an „Schleswig-Holstein 1662“ ihre helle Freude haben! [www.tavomar.de](http://www.tavomar.de)

Foto: Karim Krupinska

### Ideale Geschenke für's Fest : neue Seekarten-Tischdecken von Tavomar !

#### Kieler Förde

165 x 140 und  
125 x 95 cm  
13 Farben



Ebenfalls neu : historische Karte 1662  
Schleswig-Holstein, 95x125, 135x170cm

Dekorativ, informativ,  
beste Baumwollqualität,  
funktionelle Beschichtung.

Nicht billig, sondern einfach nur gut !

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



Erinnern. Träumen, Planen ...



**auf Gut Bossee**

21. HISTORISCHER  
**Weihnachtsmarkt**

10./11.  
17./18.  
**DEZEMBER**  
2022  
11 - 16 Uhr

Eintritt frei  
Parkplatz: 3,- €

... der besondere  
Weihnachtsmarkt

Der Wild - Hofladen  
Handverlesene Künstler  
und Handwerker  
Kutschfahrten  
Weihnachtsbäume  
zum Selberschlagen  
Wildspezialitäten  
vom Grill

Buntes Programm für  
die ganze Familie  
Am 18. Dez. ab 16 Uhr  
traditionelles Finale mit  
Andacht



**GUT BOSSEE**

24259 Westensee  
Tel. 04305-991 993  
info@bossee.de

www.bossee.de



## DIE WELT IST KUNTERBUNT

*Seit dem 21. November ist auf dem Rathausmarkt wieder das Weihnachtsdorf geöffnet. Hier finden sich in „Das Weihnachtshaus“ die Ausstellungsräume von Hand in Hand, wo ganz besondere Weihnachtskugeln bestaunt und erstanden werden können.*

Über das ganze Jahr hinweg hat das Team von Hand in Hand nach aufregenden Kugeln gesucht und präsentiert diese nun stolz seinen Kund:innen in der funkelnden Ausstellung. Die handwerklich hochwertigen Weihnachtsbaumkugeln sind in vielen verschiedenen Designs erhältlich und lassen die Herzen von Weihnachtsliebhaber:innen höherschlagen.

### GENAU DAS RICHTIGE

Ob bunte Autos, saftige Cheeseburger, Eisbecher mit Sahnehäubchen oder Dinosaurier: Reinhard Wittke hat garantiert die richtige Kugel für euch und eure Liebsten parat. Die Einzelstücke stammen aus der ganzen Welt, teilweise sogar aus Übersee. Dieses Jahr sind gerade die ausgefallenen Motive besonders beliebt, da sie einzeln statt in Sets erstanden werden können und der Kreativität am eigenen Weihnachtsbaum keine Grenzen setzen.



### FÜR DIE KLEINEN

Reinhard hat es sich außerdem zur Aufgabe gemacht, Weihnachtspost von Kindern weiterzuleiten. „Der Weihnachtsglaube der Kinder ist uns wichtig und der soll so lange wie möglich aufrechterhalten werden“, erzählt er. Sowohl vor der Tür als auch im Laden befinden sich dafür zwei Briefkästen, in die Kinder ihre Briefe einwerfen können. Die Kleinen erhalten garantiert eine handschriftliche Antwort zurück. „Das Weihnachtshaus“ auf dem Rathausmarkt ist vom 21. November bis zum 23. Dezember täglich von 11 bis 21 Uhr und freitags und samstags bis 22 Uhr geöffnet. Auch das Geschäft im Pflanzhof Wittland ist täglich ab 12 Uhr und samstags von 9 bis 14 Uhr geöffnet.



Bei uns gelten weiterhin die AHA-Regeln und das Tragen einer OP- oder FFP2-Maske ist erforderlich!

**TEXTILPFLEGE**  
HEIKENDORF

**WIR WÜNSCHEN UNSEREN KUNDEN EIN BESINNLICHES WEIHNACHTSFEST!**

**ÖFFNUNGSZEITEN**

Täglich: 8.30 - 13.00 Uhr  
15.00 - 18.00 Uhr

Mi: 8.30 - 13.00 Uhr  
Hol- und Bringservice

Sa: 10.00 - 13.00 Uhr

**Vom 23.12.22 ab 13 Uhr  
bis 09.01.23  
haben wir geschlossen!**

**BEATE TIETJENS**

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

# TICKETS FÜR UNVERGESSLICHE ERLEBNISSE

*Wer sich auch dieses Jahr die Frage stellt, was er seinen Liebsten zu Weihnachten schenken soll, der wird bei dem norddeutschen Konzertveranstalter **Highlight Concerts** sicher fündig. Egal ob jung oder alt, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!*

Nicht nur für Kinder ein unvergessliches Spektakel: „Die Eiskönigin – Die Musik-Show auf Eis“. Sie gastiert am 10. Januar um 19 Uhr in der Wunderino Arena und begeistert mit ihren zauberhaften Kostümen, atemberaubenden Akrobat:innen und einem fantastischen Bühnenbild.

Für viele gehört der Besuch einer Ballett-Aufführung – wie des Klassikers Schwanensee – zum Winter dazu. Tschaikowskys Ballett aus dem Jahr 1877 ist in dieser Saison so bezaubernd wie eh und je. Am 16. Januar um 20 Uhr in der Wunderino Arena.

Wer gerne reist, kann sich am 17. Januar um 20 Uhr in die afrikanische Savanne entführen lassen, denn dann kommt „Der König der Löwen – The Music live in Concert“ in die Wunderino Arena. Die ergreifenden Hits von Sir Elton John wie „Hakuna Matata“, „Circle of Life“ und „Can you feel the Love tonight“ sorgen für ein unvergess-



liches Erlebnis im Herzen Afrikas!

Aufregend wird es am 27. Februar um 20 Uhr, denn „The 12 Tenors“ bringen ihre weltweit erfolgreiche Produktion nach Kiel. Frische Songs und bewährte Klassiker vereinen sich in einer Show, die aufräumt mit allen bisherigen Klischees über das wohl aufregendste Stimmfach der Gesangsmusik.

Für Fans von Harry Potter ist am 14. Februar um 20 Uhr etwas richtig Tolles dabei. Denn dann kommt „The Music of Harry Potter“. Begleitet wird die Show vom großen Ensemble der Cinema Festival Symphonics unter der Leitung des renommierten Dirigenten Stephen Ellery.

**Infos, Tickets und Termine unter [www.highlight-concerts.com](http://www.highlight-concerts.com)**

Fotos: Highlight Concerts

**DIE EISKÖNIGIN**  
DIE MUSIK-SHOW AUF EIS!  
*Alle Songs LIVE!*  
Mit großem Ensemble & Screen-Animationen



**10.01.23** • Di 19 Uhr • Kiel • Wunderino Arena

Die **Heinz Erhardt**  
**REVUE**



Heute wieder ein Schelm!  
Die besten Blödeleien, Gedichte & Lieder!  
Thorsten Hamer, Ensemble & Live-Band

**21.01.23** • Sa 20 Uhr • Kiel • Wunderino Arena

The Crown of UKRAINIAN CLASSICAL BALLET  
Das Nationalballett  
Kiew  
**Schwanensee**



**16.01.23** • Mo 20 Uhr • Kiel • Wunderino Arena

Eindrucksvolle Leinwand-Animationen  
Das magische Erlebnis!  
80 Mitwirkende!  
Mit Leinwand-Animationen

**THE MUSIC OF Harry Potter**  
**LIVE IN CONCERT**



**14.02.23** • Di 20 Uhr • Kiel • Wunderino Arena

70 Mitwirkende! CINEMA FESTIVAL SYMPHONICS  
**DER KÖNIG DER LÖWEN**  
THE MUSIC LIVE IN CONCERT  
Mit Screen-Animationen



**17.01.23** • Di 20 Uhr • Kiel • Wunderino Arena

22 WELTHITS • 12 TENÖRE • 1 SHOW  
**The 12 TENORS**



**27.02.23** • Mo 20 Uhr • Kiel • Wunderino Arena

**ENJOY THE SHOW!** Deutschlandweite Events in über 60 Städten! Infos, Termine & Tickets:  
**[www.highlight-concerts.com](http://www.highlight-concerts.com)** • Tickets erhältlich an allen bekannten VVK-Stellen!



## SO ERFÜLLT IHR HERZENSWÜNSCHE

*Auch in diesem Jahr zaubert das Kieler-Woche-Büro mit der Wunschbaumaktion Kindern aus finanziell schwächeren Familien ein Lächeln ins Gesicht.*

Die Kieler Woche ist ein Mitmach-Event für alle, das Raum für Begegnungen öffnet und für mehr Zusammenhalt in allen Gesellschaftsschichten sorgt. Dieses besondere Gemeinschaftsgefühl ist auch im Winter spürbar. Wenn am 25. November der Tannenbaum im Eingangsbereich des Rathauses, Fleethörn 9, aufgestellt wird, startet erneut die Wunschbaumaktion der Landeshauptstadt. Ab dann sind alle

Kieler:innen angehalten, eine Karte vom Baum mitzunehmen und den darin liegenden Wunsch zu erfüllen. Gemeinsam mit der Wunschkarte müssen die verpackten Geschenke rechtzeitig bis zum 9. Dezember im Kieler-Woche-Büro (Rathaus, Zimmer 269) abgegeben werden, damit jedem Kind der passende Herzenswunsch zugeordnet werden kann. Zur Bescherung schaut der Weihnachtsmann persönlich vorbei.

Foto: LH Kiel



## MIT IHRER HILFE RETTET ÄRZTE OHNE GRENZEN LEBEN.

**WIE UNSER ARZT MICHAEL ABOUYANNIS IM FLÜCHTLINGSLAGER DZAIFI IN UGANDA:** Insgesamt sind knapp eine Million Menschen aus dem Bürgerkriegsland Südsudan ins benachbarte Uganda geflohen. Viele sind krank und geschwächt, vor allem Kinder sind mangelernährt. **ÄRZTE OHNE GRENZEN** leistet in vier Flüchtlingslagern umfassende medizinische Nothilfe – und rettet so vielen Menschen das Leben. **Wir hören nicht auf zu helfen. Hören Sie nicht auf zu spenden.**



Spendenkonto:  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE 72 3702 0500 0009 7097 00  
BIC: BFSWDE33XXX

[www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden)



# HILFE, WO SIE GEBRAUCHT WIRD

An den Grenzen der Ukraine, auf den alten und neuen Fluchtrouten, aber auch in den indirekt vom Krieg betroffenen Ländern.

[WWW.MEDICO.DE/SPENDEN](http://WWW.MEDICO.DE/SPENDEN)

SPENDENKONTO: DE69 4306 0967 1018 8350 02

Foto: Roland Geisheimer / atlanzone / Agentur Focus



# ES WEIHNACHTET IM SOPHIENHOF

*Mit einem strahlenden Lichther Himmel und vielen tollen Aktionen lädt der Sophienhof zum Weihnachtsshopping ein.*

**K**östliches Gebäck, liebevoll gestaltetes Holzspielzeug, besonderer Baumschmuck, ein buntes Sortiment an Weihnachtskarten und zahlreiche weitere Geschenkeideen erwarten euch den ganzen Advent über beim Weihnachtsfachmarkt im Sophienhof. Auch ein Besuch der „Weihnachtsbühne“ im ersten Obergeschoss lohnt sich. Am 6. Dezember schaut hier der Weihnachtsmann vorbei und am 7. und 8. Dezember zieht die „Christmas Parade“ durch das Center. Von Kekse verzieren bis Luftballonfiguren formen – besonders für die Kleinen wird ein umfangreiches Programm geboten. Am 2. Dezember sorgt Zauberer Lucas Kaminski für großes Staunen, begleitet wird er von Hein Daddel, dem Maskottchen des THW Kiel.

Fotos: Sophienhof Kiel

## MUSIK LIEGT IN DER LUFT

Ein besonderes musikalisches Highlight erwartet die Besucher:innen mit Hanne Pries. Die singende Grundschullehrerin kommt am 9. Dezember mit Jens Petersen und dem Kinderchor der Grundschule Suchsdorf in den Sophienhof. Im Gepäck hat sie ihre liebsten Weihnachtslieder und das Programm „Wir schenken uns nix“. Schon am darauffolgenden Tag könnt ihr Hanne Pries noch mal

live erleben: Gemeinsam mit Magic25, der größten Coverband im Norden, sorgt sie für weihnachtliche Stimmung.

## WEIHNACHTSENGEL GESUCHT

Macht mit und beschenkt Kinder aus dem Mehrgenerationenhaus und dem Frauenhaus Kiel! Dazu erst einen Wunschzettel vom Tannenbaum aussuchen, Geschenk kaufen und diese bis zum 10. Dezember an der Kundeninformation im Erdgeschoss abgeben.



### Weihnachtsbühne im 1. OG (Übergang bei P&C):

Fr. 02.12.	Zauberer Lucas Kaminski	13-17 Uhr
Fr. 02.12.	Hein Daddel vom THW Kiel	ab 16 Uhr
Sa. 03.12.	Backwaren verzieren mit Bäckerei Günther	14-18 Uhr
Di. 06.12.	Weihnachtsmann-Foto-Aktion	14/15/16/17 Uhr
Mi. 07.12.	Weihnachtsparade	14/16/18 Uhr
Do. 08.12.	Weihnachtsparade	14/16/18 Uhr
Fr. 09.12.	Hanne, Jens und ihr Kinderchor	14.30/16/17.15 Uhr
Fr. 09.12.	Second Swing Walking Act	15-18 Uhr
Sa. 10.12.	Magic25	14/15/16 Uhr
Sa. 10.12.	Luftballonfiguren (im OG)	14/15/16 Uhr
Fr. 16.12.	Punsch aus dem Lastenrad (alkoholfrei)	ab 14 Uhr
Fr. 16.12.	Käthe Kollwitz Big Band	15.30/16.30 Uhr
Sa. 17.12.	Punsch aus dem Lastenrad (alkoholfrei)	ab 14 Uhr





## PERFEKTER PLATZ ZUM JAHRESENDE

Das Restaurant **Margaretental** liegt direkt am Nord-Ostsee-Kanal in Kiel-Suchsdorf. Nachdem es ab dem Jahr 2000 eine Zeit lang still geworden war um diesen schönen Ort, wurde Margaretental im Juni 2021 nach umfangreicher Renovierung wiedereröffnet und hat sich längst einen Spitzenplatz als Adresse für gutes Essen erobert – und das überregional.

Hinter der historischen Fassade erwartet die Gäste eine Veranda für bis zu 40 Personen mit Blick auf die vorbeifahrenden Schiffe, der Saal für bis zu 70 Personen und das Lotsenzimmer für zehn Personen. Im Außenbereich lädt eine großzügige Terrasse zum Verweilen ein, von der man auch im Winter geschützt vor kaltem Wetter den Blick auf den Kanal genießen kann. Im Margaretental wird die

kulinarische Vielfalt Schleswig-Holsteins auf den Tisch gebracht – von der herzhaften traditionellen Küche über neuinterpretierte Klassiker bis hin zu saisonalen Spezialitäten.

Eins haben alle Gerichte gemeinsam: Sie werden mit viel Leidenschaft aus den besten Zutaten der Region zubereitet. Das Herbstlaub auf der Aussichtsterrasse weist auf das fortgeschrittene Jahr hin – Zeit also, sich Gedanken über das Essen zum Weihnachtsfest oder den Start ins neue Jahr zu machen. So gibt es schon jetzt die Möglichkeit, für Weihnachten einen Tisch für ein Drei-Gänge-Menü oder Neujahr einen Brunch-Termin zu reservieren. Auch für individuelle Weihnachtsfeiern sind noch Termine frei.

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

Fotos: Fabian Frühling



FEIERT MIT UNS  
**WEIHNACHTEN &  
NEUJAHR**

# Margaretental

### WEIHNACHTEN

25. und 26. Dezember

11.30, 14.00, 17.30 oder 20.00 Uhr

Ihr habt die Möglichkeit euch selber ein Drei-Gänge-Menü zusammenzustellen.

### NEUJAHR

01. Januar 2023 ab 12.00 bis 14.30 Uhr

Begrüßt mit uns bei einem späten Brunch das neue Jahr.

### EURE WEIHNACHTSFEIER

Ob privat oder beruflich,  
wir haben noch Termine für eure  
Weihnachtsfeier frei.

Reservierung: **Margaretental** // Alte Chaussee 40 • 24107 Suchsdorf

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



Fotos: CAVALLUNA

## GEHEIMNIS DER EWIGKEIT

*Europas beliebteste Pferdeshow ist mit der neuen Show „Geheimnis der Ewigkeit“ zurück – und auch in Kiel zu Gast.*

Eine inspirierende Geschichte glanzvoll umgesetzt: Die junge Mamey und der Hirte Joaquim begeben sich beide – ohne von der Mission des jeweils anderen zu wissen – auf eine abenteuerliche Reise. Sie wollen den magischen Stein der Ewigkeit an seinen Ursprungsort zurückbringen und den Stamm der Guyavos so vor seinem Untergang bewahren. Auf ihrem Weg müssen sie sich vielen Gefahren stellen und dem machtbesessenen Arturo die Stirn bieten, der diesen besonderen Stein mithilfe seiner Reiterbande, den wilden Cocorochos, für seine Zwecke stehlen will ...

Die Story der diesjährigen Cavalluna-Show verspricht Spannung, Emotionen und jede Menge Pferde auf der Bühne. 53 an der Zahl sowie ein Esel und ein Hund entführen mit Europas besten Showreiter:innen und einem internationalen Tanzensemble in die Weiten Mittelamerikas. Am 3. und 4. Juni 2023 verzaubern sie das Publikum in der Wunderino Arena in Kiel. Tickets sind erhältlich unter [www.cavalluna.com](http://www.cavalluna.com).

MIT LIVE-BAND UND GROSSEM ENSEMBLE

JAN AMMANN

MAYA HAKVOORT

ANDREAS BIEBER

DREW SARICH

MICHAELA SCHOBER

DAS NEUE PROGRAMM 2023

# THIS IS THE GREATEST SHOW!

DIE GRÖSSTEN MUSICAL-HITS ALLER ZEITEN

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

## 10.03.23 Kiel

# Wunderino Arena

## INDIVIDUELLE FOTOGALERIE ZU WEIHNACHTEN

Unsere Bilder verdienen doch viel mehr, als nur auf dem Smartphone herumzuliegen! Es gibt wunderschöne Bilderrahmen und tolle Fotogalerien, mit denen Fotos richtig gut zur Geltung kommen und die Erinnerungen lebendig gehalten werden. Zu Weihnachten sind Fotos im Bilderrahmen ohnehin immer eine schöne und individuelle Geschenkidee.

**VICO** hat eine große Auswahl an Rahmen und Fotogalerien und das Beste: Die Bilder können direkt vor Ort vom Handy in den richtigen Größen und auf hochwertigem, langlebigen Fotopapier ausgedruckt werden.



Zum Beispiel mit der Fotogalerie Tolosa in schwarzer Vintage-Holzoptik für acht Bilder in der Größe 10x15 Zentimeter – erhältlich direkt bei **VICO** am Exerzierplatz 32 oder online unter [www.fotohauskiel.de](http://www.fotohauskiel.de).

Fotos: VICO



## WEIHNACHTSWÜNSCHE AUS HEIKENDORF

Liebe Kundinnen und Kunden, das Jahr neigt sich seinem Ende zu. Die **TEXTILPFLEGE HEIKENDORF** wird eure Textilien auch im kommenden Jahr in der gewohnten Qualität reinigen und pflegen! Wir wünschen euch ein gesundes und frohes Fest und ein gutes neues Jahr. Ab dem 23. Dezember um 13 Uhr machen wir Urlaub und sind am 9. Januar wieder für euch da!

Eure **TEXTILPFLEGE HEIKENDORF**

Foto: Getty Images



## VIelfalt Schenken

*Mit seinen breitgefächerten Angeboten aus Gastronomie, Wellness und Freizeit ist der Gutschein.de-Schlemmerblock das ideale Geschenk zum Fest und regt Genießer:innen, Freizeitfans und Wellnessliebhaber:innen zur Entdeckung ihrer Region nach dem Motto „2 x genießen - 1 x zahlen“ an.*

### GEMEINSAM GENIESSEN

Zu zweit in einem der teilnehmenden Restaurants gibt es das zweite, wertgleiche oder günstigere Hauptgericht gratis. Auf Frühstück/Brunch, Buffets, Cocktails und weitere Bereiche lässt sich das Angebot bei zahlreichen Gutscheinen anwenden. Oftmals gibt es auch für die Lieferung des Essens oder die Abholung einen Rabatt. Doch im Schlemmerblock befinden sich nicht nur Gutscheine für Restaurants und Cafés. Ebenso können Kinos, Freizeitparks, Bäder und Sportveranstaltungen besucht werden. In jedem Schlemmerblock befindet sich zusätzlich eine Flatrate für das Online-Portal GutscheinbuchPlus mit weiteren 6.000 2:1-Gutscheinen! Mit dem Code „Erleben23“ für nur 23,90 Euro statt 44,90 Euro (ab drei Stück versandkostenfrei). Erhältlich über [www.gutscheinbuch.de](http://www.gutscheinbuch.de).

Foto: Adobe Stock

# Die Geschichte von den Schmunzelsteinchen

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

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

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

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

Das stimmte zwar nicht, denn wenn ich gebe, bekomme ich auch wieder etwas zurück und so war das auch mit den Schmunzelsteinchen. Doch mit den Worten des Kobolds war Unruhe gestiftet.

Die Schmunzelsteinchen wurden nicht mehr verschenkt, sondern im Beutel festgehalten. Bald ging jeder seines

Weges ohne nach dem Anderen zu sehen. Das Lachen verschwand, jeder kümmerte sich nur noch um das Anhäufen seines Besitzes.

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

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

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

In den nächsten Tagen verschenkte er an seine Freunde diese schmunzelnden Steinchen. Am Anfang wurde er belächelt und als netter, harmloser Spinner bezeichnet. Aber einigen Menschen gefiel diese Idee!

Die Schmunzelgesichter stimmten sie fröhlicher, auch wenn sie diese nur in ihrer Tasche berührten.

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

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

**Köppl & Sohn GmbH & Co. KG**

Esmarchstraße 29 · 24105 Kiel ·

Tel.: 0431/85045



**auto  
reparatur**

# STADTGESCHEHEN

*Wie wunderschön, wie romantisch! Über Kiel konnte man dieses Jahr einzigartige Polarlichter sehen – doch das ist nicht das Einzige, womit unsere Stadt am Meer uns verzaubert hat. Was den letzten Monat im Jahr so besonders macht, lest ihr hier.*

## DER #IGERSKIEL-MOMENT DES MONATS

PRÄSENTIERT VON #IGERSKIEL

**Instagrammer:** Andreas Lutz Körnig

**Instagram:** @der\_koernich

**Gerät:** Sony Alpha 6400 mit Ultraweitwinkelobjektiv Samyang 12mm + Stativ

**Der Moment:** „Das Foto habe ich im Oktober am Leuchtturm Bülk gemacht. Im SH Magazin hörte ich, dass die Chance gut stehen würde, Polarlichter zu sehen. Kurzentschlossen machte ich mich gegen 22 Uhr auf nach Bülk: ab 23 Uhr konnte man dann tatsächlich Polarlichter sehen. Für mich das erste Mal – ein tolles Erlebnis!“



# ROCKT DIE JUNGE BÜHNE!

**Bewerbt euch jetzt, wenn ihr bei der Kieler Woche 2023 dabei sein wollt!**

Ein besonderes Gemeinschaftsgefühl verbindet viele Menschen auf der Kieler Woche. Besonders spürbar ist dieses Wir-Gefühl bei der Jungen Bühne, an der viele engagierte Kieler-Woche-Held:innen mitarbeiten und kreativ sind. Nachwuchsbands und Musiker:innen, die Teil der Gemeinschaft sein möchten und die Junge Bühne 2023 rocken wollen, können sich jetzt per Mail an [bewerbung.jungebuehne@kiel.de](mailto:bewerbung.jungebuehne@kiel.de) für einen einzigartigen Auftritt während der Kieler Woche (17. bis 25. Juni 2023) bewerben.



Ihr wollt 2023 dabei sein? Dann solltet ihr in eurer E-Mail Angaben zum Bandnamen, dem Alter der Mitglieder und dem Wohnort machen. Bewerben können sich alle Bands, deren Durchschnittsalter bei unter 27 Jahren liegt, die vorrangig eigenes Songmaterial spielen und bei denen mindestens ein Mitglied aus Schleswig-Holstein kommt.

Der Bewerbung solltet ihr außerdem einen Link zu einem höchstens fünfminütigen Youtube-Video – egal, ob Musikvideo, Liveperformance oder Promoclip – beifügen, damit sich die Abstimmenden im anschließenden Auswahlverfahren ein Bild von eurer Musik machen können und angeben, welchem der fünf Genres ihr euch zuordnen würdet: Heavy-Rock/Hardcore/Metal; Punk/Ska/Indie/Alternative; Singer/Songwriter/Folk; Pop/Electro/Dance sowie Hip Hop/Reggae/Soul.

Die Junge Bühne ist ein Ort frei von Diskriminierung und Ausgrenzung im Sinne einer offenen demokratischen Gesellschaft. Daher behält sich das Team vor, Inhalte auszuschließen, die mit diesem Selbstverständnis nicht vereinbar sind.

Bewerben könnt ihr euch bis zum 20. Januar 2023. Entschieden wird über die Auswahl durch eine öffentliche Online-Abstimmung im Februar 2023 und eine anschließend tagende Fachjury. Aus jedem der fünf Genres wird es vier Plätze im Abendprogramm der Jungen Bühne 2023 geben.

Fragen werden unter [bewerbung.jungebuehne@kiel.de](mailto:bewerbung.jungebuehne@kiel.de) beantwortet. Weitere Informationen: [www.kieler-woche.de/jungebuehne](http://www.kieler-woche.de/jungebuehne).

STATT GELD FÜRS SPARSCHWEIN:  
**KIELGUTSCHEIN!**

**Kiel**  
Gutschein

25 €

Mu5t3r

**Kiel**  
Gutschein

25 €

Mu5t3r

**EINER. FÜR ALLE.**

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

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



Advertorial

## BEI WIND UND WETTER GUT GEWAPPNET

Der Kieler Fahrradstadtplan wurde grundlegend überarbeitet und enthält nun aktuellste Informationen zu Serviceleistungen rund um das Fahrrad, die Kieler Velorouten, die Fahrradmitnahme auf den Fördefähren, die Mobil.Punkte, die Sprottenflotte und vieles mehr. Dank des bewährten Maßstabs von 1:15.000 können auch kleinste Details im Plan erkannt werden. Das wasser- und reißfeste Material soll ermöglichen, dass auch während eines Regenschauers problemlos navigiert werden kann. Zudem bleibt der faltplan so besonders lange halt- und nutzbar. Der vom Tiefbauamt gemeinsam mit dem Amt für Bauordnung, Vermessung und Geoinformation erstellte Kieler Fahrradstadtplan ist im Buchhandel für sieben Euro erhältlich. (ISBN: 978-3-9824027-1-0)



## NOORD TRANSPORT AUF DER ÜBERHOLSPUR

Immer öfter sind sie im Kieler Stadtgebiet zu sehen: Die blau-weißen Lastenräder von noord transport. Mit Fahr- und Lastenrädern bewegt das aufstrebende Kurier-Start-up fast alles: vom einzelnen Dokument bis zu schweren Lasten. Bis 250 Kilofahren die Kurierinnen und Kurier alles sicher durch die Stadt – und das immer klimaneutral. Dazu sind sie in der Regel schneller und günstiger als Auto-Kurierdienste. Für Firmen bietet noord transport jetzt einen Postservice an, der das Leeren von Postfächern und/oder die Abholung der Ausgangspost beinhaltet. Immer mehr Kieler Unternehmen entscheiden sich für die klimaneutrale Beförderung ihrer Waren und leisten so einen Beitrag für eine nachhaltige, sichere und lebenswerte Stadt. Das Potenzial der Radlogistik ist gewaltig: Studien belegen, dass mehr als die Hälfte der innerstädtischen Lieferverkehre durch Fahrräder und Lastenräder abgewickelt werden könnte. Das wäre gerade in einer staugeplagten Stadt wie Kiel eine echte

Entlastung – die sich in Zeiten der Energiekrise auch für die Unternehmen lohnt. Bei noord transport findet ihr maßgeschneiderte Lösungen für jede logistische Herausforderung.

Das Wachstum der Radlogistik-Branche macht sich schon bemerkbar: Das Team von noord transport – acht Kurierinnen und Kurier sowie Geschäftsführer Matthi Bolte-Richter – konnte im November die neue Zentrale in der Ringstraße 70 offiziell einweihen. Von hier aus plant das junge Unternehmen schon weitere Schritte: „Wir wollen über Kiel hinaus wachsen. Unser Ziel für 2023 ist es, die Vorteile der klimaneutralen Logistik mit Fahrrädern und Lastenrädern auch in andere Städte in Schleswig-Holstein zu bringen.“ Die neuen Räume mit Lager, Werkstatt und Büro bieten hierfür die optimale Ausgangsbasis.

**noord transport, Ringstraße 70, Kiel**  
**Tel.: (0431) 53 03 34 46,**  
**www.noord-transport.de**

**JETZT  
TERMIN  
MACHEN**



## FAMILIENFOTOS

- » professionell und unkompliziert fotografiert
- » als hochwertige Abzüge und Daten
- » individuelle Geschenkidee

zum Beispiel  
**Portraitserie Familie im Studio**

inkl. 3 Abzüge in der Größe 13x18 cm

**49.- €**

Termine unter 0431-98262 24

# GEMEINSAM GEGEN KINDERARMUT! HELFEN SIE MIT!

**RSH  
HILFT  
HELFEN**

Die Stiftung für Schleswig-Holstein



In Schleswig-Holstein ist jedes 5. Kind arm oder von Armut bedroht.

Die aktuell schnell steigenden Preise treffen vor allem die Jüngsten unserer Gesellschaft hart und finanziell schwache Familien stehen in diesem Winter vor einer großen Herausforderung. Viele können sich die Preiserhöhungen einfach nicht leisten. Auf der Strecke bleiben dann nicht nur Weihnachtsgeschenke, sondern auch gesundes Essen, warme Kleidung und wichtige Schulsachen.

Der Kinderschutzbund in Schleswig-Holstein deckt den dringendsten Bedarf von Familien mit Kindern und bringt die Schwächsten unter uns durch diesen schwierigen Winter. Ziel ist es, gute Lebensbedingungen für Kinder in einer kinderfreundlichen Gesellschaft zu schaffen. Mit Ihrer Spende an die R.SH hilft helfen-Stiftung unterstützen Sie den Kinderschutzbund bei seiner wichtigen Arbeit gegen Kinderarmut sowie viele weitere gemeinnützige Projekte bei uns im Land.

Alle Infos und unser Spendenkonto für die „R.SH hilft helfen“-Stiftung finden Sie auf [RSH.de](http://RSH.de). Wir sagen jetzt schon herzlichen Dank!

**Zusammen sind wir Schleswig-Holstein.**

Ihr R.SH-Team!

**Vielen Dank für  
Ihre Spende!**

Mit freundlicher Unterstützung der



**Volksbanken  
Raiffeisenbanken**

Konto: R.SH hilft helfen-Stiftung

VR Bank Nord eG

IBAN: DE34 2176 3542 0001 2000 03

BIC: GENODEF1BDS

Alle Infos zur Stiftung auf  
[www.RSH-hilft-helfen.de](http://www.RSH-hilft-helfen.de)



*„Meine Kraft, durchzuhalten, hat ihre Grenzen. Vielleicht verpasse ich einen Wendepunkt, an dem sich alles wieder zum Guten wendet. Aber heute habe ich eine Entscheidung getroffen“*

**Marie Delaperrière**

## PIONIERIN AM EXERZIERPLATZ

# KIELER UNVERPACKT-LADEN SCHLIESST ZUM JAHRESENDE

***Mit dem „Unverpackt“-Laden am Kieler Exerzierplatz schließt Deutschlands erstes verpackungsfreies Geschäft zum 31. Dezember.***

**M**arie Delaperrière eröffnete 2014 den ersten Unverpackt-Laden Deutschlands und leistete damit ihren Teil zu einer gesellschaftlichen Entwicklung, bei der Bewusstsein für Umweltprobleme und den damit verbundenen Klimawandel stetig wuchs. Die Vermeidung unnötiger Einwegverpackungen, die Alternative der Wiederverwendung, die Reduzierung von Lebensmittelverschwendung, sowie eine höhere Wertschätzung von Lebensmitteln – all das waren die Themen, die nicht nur Delaperrière beschäftigten. Ihr Angebot von Seminaren und die Möglichkeit für studentische Aushilfskräfte stießen in Kiel auf hohen Zuspruch.

## ZWEI DRITTEL DER KUNDENSCHAFT EINGEBÜST

Obwohl der Unverpackt-Laden auf eine positive Entwicklung der letzten Jahre zurückblicken kann, geht es für den Vorreiter in Sachen Nachhaltigkeit in Kiel nicht weiter.

Fünf COVID-Wellen und nach Russlands Angriff auf die Ukraine und der Angst vor der Erosion unseres Wohlstands waren eine Krise zu viel für das Geschäft am Schützenwall. Social Distancing, Home Office sowie die Rückkehr der Kund:innen zu Supermärkten oder Discounter, die sich mit den Begriff Nachhaltigkeit schmücken würden, seien die Ursache für einen Rückgang der Kundschaft um zwei Drittel.

## VERZWEIFELTE VERSUCHE DAS GESCHÄFT ZU BELEBEN

Bereits im April wandte sich Delaperrière gemeinsam mit dem Unverpackt-Verband an die Umweltministerin Frau Dr. Lemke, mit dem Ziel, den „Unverpackt-Einkauf“ durch Kampagnen, Anreize für dieses Einkaufs-Modell oder durch die Anerkennung der pädagogischen Funktion der Unverpackt-Läden zu fördern. Die Antwort: Sie solle sich an das Land Schleswig-Holstein wenden. Nach Gesprächen mit der Lan-

desverwaltung sowie der Stadt Kiel gab es Angebote und Konzepte zur Finanzierung – allerdings stellten diese Konzepte nur Lösungen für eine Überbrückung auf Zeit dar, keine langfristigen Hilfen.

## AM ENDE DER KRÄFTE

Nach zehn Jahren harter kaufmännischer und gesellschaftlicher Arbeit soll nun Schluss sein. „Meine Kraft, durchzuhalten, hat ihre Grenzen. Vielleicht verpasse ich einen Wendepunkt, an dem sich alles wieder zum Guten wendet. Aber heute habe ich eine Entscheidung getroffen“, sagt Marie Delaperrière. Die Erhaltung von Ressourcen, die Reduzierung von Abfällen und der Aufruf zu einer Änderung des Konsumverhaltens, bleiben für sie wesentliche Themen – allerdings ohne den Unverpackt-Laden in Kiel. Marie Delaperrière sucht darüber hinaus Interessierte, die den Laden mit neuen Konzepten und Ideen weiterführen und steht als Beratende zur Verfügung.

Advertorial

## IMMER BESTENS BETREUT



Wie viele andere Hausgeräte, ist der Geschirrspüler ein wichtiger Helfer überall dort, wo dreckiges Geschirr anfällt. Die Spülmaschine erleichtert uns den Alltag und spart Zeit und bares Geld, da sie häufig weniger Wasser benötigt als das Abwaschen mit der Hand. Ist sie einmal kaputt, stapelt sich schnell das Geschirr und Schränke und Schubladen werden leerer. Dann helfen euch die Spezialist:innen von HmK –Hygiene mit Konzept.

Der Kundendienst sorgt dafür, dass eure Spülmaschine schnellstmöglich wieder funktioniert und perfekte Spülergebnisse liefert, damit ihr euch voll und ganz auf eurer Geschäft und eure Gäste konzentrieren könnt. Das Netzwerk aus Partnerbetrieben hilft dabei, damit alles schnell wieder läuft. So haben Viren, Bakterien und andere Keime keine Chance. Ein starker Partner – das möchte das Team von Hygiene mit Konzept für seine Kund:innen sein. Weitere Antworten und Informationen rund um das Thema Hygienekontrollen und Service findet ihr auf der Website unter [www.hygienemitkonzept.de](http://www.hygienemitkonzept.de).

**HmK - Hygiene mit Konzept**



**Ihr Partner für Hygienekonzepte & -kontrollen**  
**Zeppelinring 67a, Kiel**  
**Tel.: (0176) 22 08 69 67**  
**[www.hygienemitkonzept.de](http://www.hygienemitkonzept.de)**



**Stena Line**



30.12.2022 –  
01.01.2023

Stechen Sie mit uns über

# SILVESTER

in See und lassen Sie sich an Bord verwöhnen.

AB **€336\***

Inklusive 2 Übernachtungen an Bord, 2x Frühstücksbuffet, Silvesterbuffet inkl. Bier, Tischwein, Softdrinks und Kaffee/Tea oder 3-Gang-Festmenü, große Silvesterparty mit Programm, Musik und Tanz, Mitternachtssekt und Berliner sowie ein Tag in Göteborg.

**Jetzt buchen auf [www.StenaLine.de](http://www.StenaLine.de)**  
**oder (0180) 60 20 100\*\*.**

\* Preis pro Person in einer Standard 2-Bett-Kabine (Betten übereinander) bei Vollbelegung inkl. Hafen- und Umweltgebühren.

\*\* 20 ct./Anruf aus dem dt. Festnetz. Bei telefonischer Buchung zzgl. € 15,- Buchungsgebühr.

# FAHRRAD-MOBILITÄTSSTATION AM CAMPUS KIEL

Das Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) baut auf dem Campus Kiel eine Fahrrad-Mobilitätsstation für Mitarbeitende und Studierende mit rund 1.340 hochwertigen Fahrrad-Stellplätzen. Finanzministerin Monika Heinold, Prof. Dr. Dr. h.c. Jens Scholz, Vorstandsvorsitzender (CEO) des UKSH, und Frank Eisoldt, Geschäftsführer der Gebäudemanagement Schleswig-Holstein AöR (GMSH), stellten Mitte November die Pläne für den dreistöckigen Neubau im Herzen des Campusgeländes vor. „Mit dieser Mobilitätsstation setzt das UKSH einmal mehr Maßstäbe für den Klimaschutz und leistet einen wegweisenden Beitrag zur Mobilitätswende“, sagte Prof. Scholz. „Wir sind sehr dankbar für die große Unterstützung des Landes und des Bundes, um unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Studierenden am Campus Kiel ein attraktives Angebot für den Umstieg auf nachhaltige Mobilitätsformen zu machen.“ „Dies ist die erste Mobilitätsstation mit drei Geschossen, die wir in Schleswig-Holstein bauen. Mit der Photovoltaikanlage auf dem



Visualisierung des Neubaus am Campus Kiel des UKSH

Dach und der teilbegrünten Fassade ist dieses Gebäude auch architektonisch ein wichtiger Baustein für die Umsetzung der Klimaschutzstrategie Schleswig-Holsteins“, führte Frank Eisoldt, Geschäftsführer der GMSH, unter deren Leitung der Bau errichtet wird, fort.

Bei der Mobilitätsstation handelt es sich um ein dreigeschossiges Gebäude auf einer Grundfläche von 1.600 Quadratmetern. Die hochmoderne Anlage bietet rund 1.340 nach Fahrradart ausdifferenzierte Stellplätze, darunter 63 bedarfsgerechte Stellflächen für Lastenräder sowie 280 Stellplätze mit E-Lademöglichkeit.

Für entnehmbare Akkus werden zusätzlich 240 abschließbare Ladefächer angeboten. Die Aufladung ist – wie die gesamte Nutzung des Gebäudes – für die Mitarbeitenden und Studierenden kostenlos. Die Mobilitätsstation legt einen Schwerpunkt auf Nutzerfreundlichkeit, Sicherheit und Service. Neben 540 Spindschränken ist ein Serviceraum geplant, der sowohl als Selbsthilfewerkstatt dient als auch zur Übergabe eines Rades zur Reparatur durch Dienstleistende.

Der Baubeginn ist für November 2023 geplant, die Fertigstellung des Gebäudes soll im Januar 2026 erfolgen.

Foto: SCHMIEDER DAU ARCHITECTEN\_BDA



## MY BOO: GRÖSSTER AUFTRAG DER FIRMENGESCHICHTE

Big News im Hause my Boo: Ab 2024 sollen alle AIDA-Kreuzfahrtschiffe – und das sind aktuell zwölf Stück – mit Bambus E-Bikes und Bambusfahrrädern des Kieler Herstellers ausgestattet werden. Aktuell sind schon drei der AIDA-Schiffe mit Bambusfahrrädern bestückt, die jahrelange erfolgreiche Zusammenarbeit wird dabei deutlich ausgeweitet. Der nun beidseitig unterschriebene Kooperationsvertrag sieht eine Lieferung von insgesamt 1.155 E-Bikes und Fahrrädern vor.

my Boo fertigt alle Rahmen der Fahrräder und E-Bikes gemeinsam mit einem sozialen Projekt in Ghana. Im Rahmen des ghanaischen Yonso Projects werden durch den AIDA-Auftrag voraussichtlich weitere 15-20 fair bezahlte, sozialversicherte Arbeitsplätze geschaffen. Durch den Bau der Fahrradrahmen und durch den in Schleswig-Holstein

ansässigen „my Boo Ghana School e. V.“ wird zudem die Yonso Project Model School in der Ashanti Region in Zentralghana finanziert. Dort gehen aktuell circa 600 Kinder zur Schule.

Die Geschäftsführer der my Boo GmbH, Jonas Stolzke und Maximilian Schay, sind glücklich über den Auftrag: „Wir bedanken uns sehr herzlich bei AIDA für das entgegengebrachte Vertrauen. Eine Zusammenarbeit mit einem international operierenden Kreuzfahrtanbieter erfordert auf unserer Seite viel Einsatz und Flexibilität sowie hochwertigste Produkte. Wir haben in unserem Unternehmen mittlerweile die Ressourcen geschaffen und das Know-how aufgebaut, um auch solch anspruchsvolle Kund:innen und Aufgaben exzellent zu bedienen.“

v. l.: Jonas Stolzke (CEO my Boo GmbH), Enrico Prix (Manager Guest Commerce Operations AIDA Cruises), Patrick Reinartz (Head of Digital Guest Experience & Operation AIDA Cruises), Maximilian Schay (CEO my Boo GmbH)

Foto: my Boo

# SO SIEHT DIE NEUE SPROTTENFLOTTE AUS

**Ab dem 1. Januar radeln neue Fahrräder der SprottenFlotte durch Kiel.  
Dabei müssen sich Nutzer:innen auf einige Veränderungen einstellen.**

Drei Jahre lang arbeitete die KielRegion eng mit dem Servicedienstleister nextbike by TIER zusammen, um mit der SprottenFlotte ein echtes Erfolgsmodell für Kiel und Umgebung auf den Weg zu bringen. Noch vor Auslaufen des bisherigen Vertrags führte die KielRegion GmbH eine europaweite Ausschreibung für den fortlaufenden Betrieb des Bikesharing-Systems durch.

Den Zuschlag erhielt der dänische Dienstleister Donkey Republic aus Kopenhagen. Donkey Republic bietet schlicht ein attraktiveres Gesamtpaket für die Nutzer:innen, sagt Ulrike Schrabback, Geschäftsführerin der KielRegion GmbH. Die Kosten für die Nutzung der SprottenFlotte ändern sich durch den Systemwechsel nicht. Bei der Ausleihe der konventionellen Räder sind die ersten 30 Minuten weiterhin kostenfrei, danach kosten 30 Minuten jeweils einen Euro. Für die Lastenräder zahlt man einen Euro je 30 Minuten. E-Bikes und E-Lastenräder kosten die ersten 30 Minuten zwei Euro, danach jede weitere halbe Stunde einen Euro.

Neben den rund 700 Rädern, die ab dem 1. Januar ausgetauscht werden, wird es eine neue App geben, über welche die Leihe möglich sein wird. Während die Pedelecs der SprottenFlotte bisher an eigens dafür errichteten Stationen geliehen und abgestellt werden konnten, soll dies künftig an allen Stationen möglich sein. Darüber hinaus wird die Anzahl der Stationen in der SchleiRegion sowie im Kreis Rendsburg-Eckernförde erhöht. Und auch die Kieler:innen werden bei der Neustrukturierung der SprottenFlotte ins Boot geholt: Die 700 Räder werden Namen erhalten. Kreative Köpfe können 1.000 Namensvorschläge unter [www.kielregion.de/sprottenaufruf](http://www.kielregion.de/sprottenaufruf) einreichen.



Fotos: falkemedia/Regional

## EDELMETALLE FÜR GELDGESCHENKE

Wenn das Geld eh schon knapp ist und dann auch noch Weihnachten vor der Tür steht, kommt eine kleine Finanzspritze gerade recht. Ungenutzte Edelmetalle können zu Geld gemacht werden, um damit das eine oder andere zusätzliche Geschenk unter den Weihnachtsbaum zu legen. **Zeitanker** in der Holtenuer Straße 88 kauft Goldschmuck und Zahngold – auch mit Zähnen – sowie altes Silberbesteck oder versilbertes Besteck, Zinnbecher, -teller und -krüge und vieles mehr. Für den Ankauf muss nur ein Personalausweis vorliegen, ein Termin ist nicht erforderlich. Einfach zu den Öffnungszeiten montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr und 16 bis 19 Uhr vorbeikommen. Für weitere Fragen steht Inhaber Timo Keil unter Tel.: (0431) 56 51 78 zur Verfügung.



Foto: gheeko/Stock/Getty Images Plus

**ZEITANKER**  
Holtenuer 88  
zeitanker.eu  
📍 kieleruhrenladen

# GOLDANKAUF

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



# ECHT SCHWER-IN-ORDNUNG 2.0

*Der Podcast ECHT Schwer-in-Ordnung 2.0 ist die zweite Staffel des Informations-Podcasts des PETZE-Instituts für Gewaltprävention. Wir haben mit den Moderator:innen Julian Tepling und Celina Jürgensen gesprochen, um euch ihren informativ aufklärenden Podcast vorzustellen.*



Mit dem Podcast ECHT Schwer-in-Ordnung möchten die Moderator:innen Celina und Julian Barrieren im Kopf ihrer Hörer:innen abbauen

## Wofür steht euer Podcast?

Der Titel des Podcasts ist „ECHT Schwer-in-Ordnung – Der Podcast für alle, die Barrieren in Köpfen abbauen möchten“. Und das ist Programm. Wir reden über sexualisierte Gewalt, sexuelle Selbstbestimmung, über Wohnsituationen und allgemein die Würde von Menschen mit Beeinträchtigungen. Dafür sind wir in Einrichtungen gefahren und haben mit Menschen in entsprechenden Situationen geredet. Außerdem haben wir mit Fachkräften und Politiker:innen gesprochen, unter anderem mit Ulf Kämpfer (SPD), Michaela Pries

(Landesbeauftragte für Menschen mit Behinderungen), Birte Pauls (SPD) und Nelly Waldeck (Grüne). Dabei sind viele Gespräche darüber entstanden, was noch gemacht werden muss und was Menschen mit Beeinträchtigungen sich wünschen.

## Wie war die Resonanz der ersten zehn Folgen?

Das Feedback war echt positiv, dass wir über das Thema mal sprechen und vor allem anders. Mal kurz, mal lang, mal Erzählungen, mal moderierte Gespräche.

## Wie weit ist Kiel in Sachen Teilhabe und Inklusion?

Nicht so weit. Diese tabuisierten Themen sind noch neu, das Bewusstsein dafür ist langsam in der Stadt angekommen. Es gibt Angebote, aber es ist noch nicht alles umgesetzt. Bei einigen ist Kiel schon etwas weiter, aber bei sexueller Selbstbestimmung sind die Angebote noch am Anfang.

### Was sollte die Politik noch für Menschen mit Beeinträchtigung tun?

Wichtig wäre, dass mehr Fachkräfte diesbezüglich sensibilisiert und ausgebildet werden, da gerade der sexualpädagogische Teil in der Ausbildung oder im Studium nicht verpflichtend ist. Zum Anderen wäre noch ein Punkt, dass die Sexualpädagogik noch weiter ausgeweitet wird. Wie wird das finanziert? Wie wird es möglich gemacht? Das sind Fragen, die Menschen, die das vielleicht nicht selbstständig ausleben können, beschäftigen. Dann wäre es auch noch wichtig, dass die Politik mehr mit den Betroffenen selber spricht und dementsprechend neue Beschlüsse verabschiedet werden können.

### Wo besteht akuter Handlungsbedarf?

Ein kritischer Punkt immer, dass Menschen mit Behinderungen um ein Vielfaches eher betroffen sind, Opfer von Gewalt zu werden. Häufig wird ihnen die Sexualität aberkannt oder sie werden übersexualisiert. Es gibt also zwei Extreme. Dabei ist das Thema immer noch ein Tabuthema. Deswegen ist es wichtig, das Thema Sexualität und sexualisierte Gewalt anzusprechen und Konzepte zu entwickeln, wie Menschen besser geschützt und aufgeklärt werden können.

### Wo seht ihr die größten Barrieren zwischen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung?

In der Kommunikation. Es ist wichtig, dass die Barrieren schon so früh wie möglich abgebaut werden. In der Schule, beim Sport, überall können diese Grenzen eigentlich ganz einfach überwunden werden, denn wenn man gar nicht mit dem Thema konfrontiert wird, bildet man eher Vorurteile und vor allem Berührungängste.

### Wie dürfen schwierige Fragen zu Beeinträchtigungen am besten gestellt werden?

In leichter Sprache. Es ist okay, wenn man fragt, man sollte vorher aber seine eigene Unsicherheit kommunizieren. Dann kann man viel besser respektvoll miteinander reden.

### Was kann jeder Mensch, mit oder ohne Beeinträchtigung, für Menschen mit Beeinträchtigung alltäglich tun?

Erst einmal ist es wichtig, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Dann verschwinden die Tabus und Schwierigkeiten mit der Zeit etwas einfacher. Sollte man in alltäglichen Situationen das Gefühl haben, helfen zu können, ist die Gratwanderung zwischen Übergrif-

figkeit und Hilfe immer nicht so leicht. Auch hier sollte man als allererstes mit den Personen sprechen und die eigene Unsicherheit kommunizieren, bevor man handelt.

### Und was kann jeder Mensch konkret für PETZE und euren Podcast tun?

Spenden. Das unterstützt auch weitere Präventionsangebote, denn die PETZE ist auf Gelder angewiesen. Wir informieren, machen den Podcast, bilden fort, haben Ausstellungen, bieten Workshops an und vielen Menschen ist nicht bewusst, welche Themen alle tabu sind. Wir klären niedrigschwellig darüber auf. Spenden könnt ihr auf: [www.petze-institut.de/spenden/](http://www.petze-institut.de/spenden/)

*Das Interview führte  
Leonie Rossdam*

### Über das PETZE-Institut für Gewaltprävention

Der Schutz von Kindern vor sexualisierter Gewalt ist seit 30 Jahren zentrales Anliegen des PETZE-Institut für Gewaltprävention. Sie bilden Erwachsene fort, die mit Kindern, Jugendlichen und erwachsenen Schutzbedingten arbeiten.



Jeden Mittwoch um 15 Uhr kommt eine neue Folge online. Immer abwechselnd kommen Expert:innen in eigener Sache und dann Fachkräfte und Politiker\*innen zu Wort. Den Podcast gibts auf Spotify, YouTube und unter [www.petze-institut.de](http://www.petze-institut.de). Mehr spannende Infos findet ihr zudem auf dem Instagram-Kanal [@petze\\_praevencion](https://www.instagram.com/petze_praevencion).

## KIELER E-SPORTSLIGA GEHT LOS!

***Brenzlige Situationen, aufregende Momente und ganz knappe Siege: In Kiel bricht das E-Sport-Fieber aus.***



Foto: ddatolone / Adobe Stock

Das Landeszentrum für E-Sport und Digitalisierung (LEZ SH) richtet im November und Dezember eine E-Sport-Schulliga für Schüler:innen aus Kiel aus. Gefördert wird das Projekt von der Landeshauptstadt Kiel und soll den Jugendlichen und ihren Lehrer:innen einen bewussten Umgang mit Gaming und dessen kompetitiven Aspekten näherbringen.

Bei der Umsetzung des Wettbewerbs sollen pädagogische Leitfäden, begleitete Trainingsmöglichkeiten und Streams zum Einsatz kommen. „Kompetitives Gaming – E-Sport – kann ein wertvolles Mittel sein, Kinder und Jugendliche mit den Schlüsselqualifikationen für unsere moderne Informationsgesellschaft vertraut zu machen“, erklärt Maximilian Kreft, Projektmanager für die Schulliga beim LEZ SH.

Gespielt werden Rocket League, ein Autofußball-Spiel, und Overcooked 2, eine hitzige, kooperative Kochsimulation. In dem Wettbewerb sollen die Teilnehmenden – begleitet vom erfahrenen Projektteam des LEZ SH – ihr Können in den beiden Spielen unter Beweis stellen. Mitmachen dürfen Schüler:innen ab 10 Jahren (für Overcooked 2) und ab 13 Jahren (für Rocket League). Jedes Team braucht eine volljährige Person, die das Team begleitet, unterstützt und für das LEZ SH als Ansprechperson gilt. Abgebildet wird das Projekt in verschiedenen Streams auf dem Twitch-Kanal des LEZ SH, wo Klassenkamerad:innen, Eltern und Lehrkräfte gerne die Teams anfeuern dürfen. Weitere Infos zu den Teilnahmebedingungen gibt es online unter [www.lez.sh](http://www.lez.sh).



## GEMEINSAM FÜR DIE UMWELT

***Eine Kieler Schulklassse sitzt auf einer kleinen Insel fest und um die Kinder herum befindet sich ein tödlicher See aus Säure. Nur mit Zusammenarbeit und Köpfchen kann die Gruppe der Gefahr entkommen.***

Um für das Thema Nachhaltigkeit und Umweltschutz zu sensibilisieren, hat der Verein „Dein Klima e. V.“ ein pädagogisches Projekt auf die Beine gestellt. Mit dem Umwelt Escape Game verwandelt sich die Sporthalle der Schule am Heidenberger Teich für etwa anderthalb Stunden in ein verschmutztes Waldgebiet, dem die Kinder entkommen müssen.

### EIN GUTES GEMISCH

Die Mischung aus spielerischen Aspekten des Escape Games und Erlebnispädagogik soll das Bewusstsein der Kinder für die Umwelt schärfen und spielerisch zur Reflexion des eigenen Verhaltens anregen. „Dabei geht es nicht nur um das große Ganze, auch kleine Veränderungen können einen Unterschied machen und sollen angestoßen werden“, so Sinja Möller, Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit bei „Dein Klima e. V.“. Durch die Geschwindigkeit des Spiels und die packende Geschichte tauchen die Kinder in die Themen Umweltschutz und Nachhaltigkeit ein und müssen einander vertrauen, sich koordinieren und gemeinsam Lösungen für die Rätsel finden. „Wir wollen den Kindern auch dabei helfen, Mut für Veränderungen aufzubringen und diese auch umzusetzen“, erklärt Henning Rohweder, Vorstandsmitglied von „Dein Klima e. V.“.

### EINE PREMIERE

Die Klasse 4a, bestehend aus 21 Schüler:innen im Alter von acht und neun Jahren, nahm am 11. November als erste Schulklassse an dem Umwelt Escape Game teil. „Das Thema Nachhaltigkeit passt sehr gut in unser Schulprogramm und wir sind immer bereit, über den Tellerrand hinauszublicken, um Lehrmethoden auszuprobieren“, erzählt Ulrike Schmidt-Hansen, Schulleiterin der Schule am Heidenberger Teich. Weitere Informationen zum Escape Game und der Buchung gibt es online unter [www.deinklima.org](http://www.deinklima.org).

Foto: Isabelle Sester



v. l.: Laboes Bürgermeister Heiko Voß, Schulleiterin Claudia Telli, Sascha Radomski (Förderkreis Grundschule Laboe) und Bernd Schmidt (Kieler Volksbank)

## 10.000 EURO FÜR ZWEI NEUE SPIELGERÄTE

Eine großzügige Spende richtet die Kieler Volksbank an die Grundschule in Laboe. Hier konnte die Schulhofwiese im Rahmen eines Förderprojektes zwar umgestaltet, teilweise befestigt und neu bepflanzt, aufgrund des gedeckelten Budgets jedoch nicht alle Wünsche der Grundschüler:innen berücksichtigt werden. Bürgermeister Heiko Voß, den mehrere eindringliche Briefen und Mails seitens der Eltern und der Lehrerschaft sowie eine Unterschriftensammlung von allen Erst- bis Viertklässler:innen erreichte, wandte sich daraufhin an die Kieler Volksbank. „Engagement vor Ort ist das, was uns als Genossenschaftsbank ausmacht!“, sagt Bernd Schmidt, Vorstandssprecher der Kieler Volksbank, der sich freut, die Grundschule zu unterstützen.

Foto: Kieler Volksbank

## STADT KIEL LÄDT ZUM ZERO-WASTE-DIALOG

Die aktuelle Ressourcen- und Energiekrise zeigt, wie notwendig ein bewusster Umgang mit Ressourcen ist. Das Zero Waste-Vorhaben der Landeshauptstadt leistet bereits einen wichtigen Beitrag hin zu einer nachhaltigen Wirtschafts- und Lebensweise. In den vergangenen Monaten hat das Zero Waste-Projektteam gemeinsam mit seinen Kooperationspartner:innen viele Entwicklungen angestoßen. Zu den diesjährigen Erfolgen zählen unter anderem die Umsetzung der ersten Kieler Zero Waste-Haushalts-Challenge sowie die gelungene Etablierung der Stoffwindelförderung. Um diese und weitere Fortschritte zu feiern, lädt das Team alle interessierten Kieler:innen am **Mittwoch, 7. Dezember, 17 bis 20 Uhr**, zur Zero Waste-Feier in der Pumpe,

Foto: Getty Images



Haßstraße 22, ein. Die Besucher:innen können vor Ort bei Snacks und Getränken mit dem Projektteam ins Gespräch kommen und sich auf einem „Markt der Möglichkeiten“ über das vielfältige Engagement der Kieler Vereine, Initiativen und Unternehmen informieren. Rückmeldung, ob ihr kommt gern an [zerowaste@kiel.de](mailto:zerowaste@kiel.de).

ottohutt

GERMANY 1920

**MADE IN GERMANY**

**hugo hamann**

Hugo Hamann GmbH & Co.KG · Holtener Str. 10-12  
24105 Kiel · T 0431 51 11-223

Wir wünschen Ihnen

# Frohe Weihnachten

und einen guten Rutsch ins neue Jahr

Ihr Team vom

AUTOHAUS **ihle**

**WWW.AUTOHAUS-IHLE.DE**

IHR SPEZIALIST FÜR DIENST- & JAHRESWAGEN IN NORTORF



Spende und werde ein Teil von uns.  
[seenotretter.de](https://www.seenotretter.de)



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

    [#teamseenotretter](https://www.instagram.com/teamseenotretter)



Spendenfinanziert

## GEMEINSAM KIEL GESTALTEN

*Das Förderprojekt geht in eine neue Runde und stellt 300.000 Euro für Stadtteilprojekte zur Verfügung.*



Die Kieler Stadtteile sollen schöner, sozialer und nachhaltiger werden. Um die Bürger:innen bei der Umsetzung ihrer Projekte zu unterstützen, wurde 2016 der Fond „Gemeinsam Kiel gestalten“ gestartet. Nun beginnt die Bewerbungsphase für die Förderrunde 2023. Insgesamt stellt die Ratsversammlung 300.000 Euro bereit.

### WER KANN DIE FÖRDERUNG BEANTRAGEN?

Antragsberechtigt sind Vereine, gemeinnützige Einrichtungen, Stadtteilinitiativen und Ortsbeiräte. Einzelpersonen können sich mit ihren Projektvorschlägen an die Antragsberechtigten wenden. Schulen und städtische Einrichtungen sind nicht antragsberechtigt.

Die Fördersumme für ein Projekt beträgt maximal 25.000 Euro. Es können gern auch Projekte mit kleinen Fördersummen eingereicht werden.

### WIE VERLÄUFT DIE AUSWAHL?

Nach Eingang der Anträge stellen die Antragsteller:innen ihre Projekte in den jeweils zuständigen Ortsbeiräten persönlich vor. Diese entscheiden, welche Anträge der Jury vorgelegt werden. Ausschlaggebend sind folgende Kriterien: Grad der Bürger:innenbeteiligung, soziale und ökologische Nachhaltigkeit, Stärkung der Nachbarschaft und Zusammenarbeit im Stadtteil.

Anträge für die Förderrunde 2023 können bis zum 17. Januar 2023 postalisch oder digital im Amt für Kultur und Weiterbildung bei Pia Behnke eingereicht werden: Neues Rathaus, Zimmer E 239, Stresemannplatz 5, 24103 Kiel, [gemeinsam.kiel.gestalten@kiel.de](mailto:gemeinsam.kiel.gestalten@kiel.de).

# EIN WINTER VOLLER MARMELADENGLASMOMENTE

Wir freuen uns auf den Winter und die wunderschönen magischen Momente, die er mit sich bringt: Gemeinsame Abende mit heißem Kakao und Marshmallows, Ausflüge mit der Familie durch Schleswig-Holstein und Hamburg und mit etwas Glück fällt sogar ein bisschen Schnee. Was das bedeutet, ist vermutlich klar?! Schneeballschlacht und Schlittenfahrt! Falls keine Flöckchen fallen, kommt aber mit Sicherheit keine Langeweile auf.

In unserer aktuellen Winterausgabe von „Tipps für Kids“ stellen wir euch wieder die coolsten Adressen im Norden vor, bei denen Familien jede Menge erleben: von adrenalingeladener Action über gefühlvolle Momente auf der Bühne und eindrucksvolle Erlebnisse in Naturzentren bis hin zu den besten Tipps für zu Hause und unterwegs. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Erleben! Genießt diesen Winter und bleibt gesund! Unsere Magazine sind kostenlos an zahlreichen Auslagestellen in Schleswig-Holstein und Hamburg erhältlich und auch unter [www.tippsfuerkids.de](http://www.tippsfuerkids.de) zu lesen.

Habt ihr eine Geschäftsidee oder einen Themenvorschlag für uns? Möchtet ihr selbst „Tipps für Kids“ an eurem Standort auslegen? Dann schreibt uns eine Mail an [redaktion@tippsfuerkids.de](mailto:redaktion@tippsfuerkids.de).



Foto: Getty Images

## „Tipps für Kids“ wird immer digitaler

Wir möchten euch immer mit den coolsten Ideen für Familien versorgen. Deshalb findet ihr „Tipps für Kids“ jetzt auch bei Instagram: Folgt dem Kanal [@tipps.fuer.kids](https://www.instagram.com/tipps.fuer.kids) und verpassen keine News oder Gewinnspiele! Kleiner Tipp: Noch bis zum 12. Dezember haben wir vier Gewinnspiele am Start! Vorbeischaun lohnt sich also.



## AUF DAS CARGOBIKE, FERTIG, LOS!

Ihr wollt mobil sein, habt aber keine Lust auf Staus und hohe Spritkosten? Dann seid ihr in Büdelsdorf im neuen CARGOHAVN by Rosacker in der Hollerstraße 33 genau richtig! Hier stehen bis zu zehn E-Lastenräder der beliebtesten Hersteller zur Probefahrt bereit: alles erstklassige, sichere Allrounder. Zwar hat Qualität ihren Preis – leider auch bei Cargobikes – doch zum Glück wird der Wert grüner Mobilität immer mehr geschätzt, sodass es mittlerweile verschiedene Förderprogramme, Leasing- und Finanzierungsangebote gibt. Perfekt, um jede Menge Geld zu sparen. Neugierig geworden? Im CARGOHAVN by Rosacker bekommt ihr eine erstklassige und umfangreiche Fachberatung mit Probefahrt. Vereinbart einfach einen Termin und findet gemeinsam mit dem kompetenten Team das Bike, das zu euch passt.

Foto: Fahrrad Rosacker

Ihr steht auf Frischluft und Bewegung?  
Dann schwingt euch mit Kind und Kegel aufs Cargobike!



## NEU in Büdelsdorf

**E-Lastenräder  
für Hund, Kind  
und Kegel.**



**Vereinbaren Sie jetzt  
einen Beratungstermin.**

**CARGOHAVN**  
by Rosacker  
cargohavn by rosacker  
Hollerstraße 33 • 24782 Büdelsdorf  
Tel. (04331) 3 12 10  
[cargohavn@fahrrad-rosacker.de](mailto:cargohavn@fahrrad-rosacker.de)

## GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.

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



DEUTSCHE STIFTUNG  
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

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

Gerne beraten wir Sie.

0431 888 5147  
[kiel@feinripp.net](mailto:kiel@feinripp.net)  
[hochschulmarketing.feinripp.net](http://hochschulmarketing.feinripp.net)

## RAN AN DIE PLATTENTELLER!

Habt ihr ein Faible für Musik und eure Playlists laufen auf den Hauspartys rauf und runter? Dann habt ihr am 16. Dezember die Möglichkeit, eure Fähigkeiten und Kenntnisse zu erweitern. Das ehrenamtliche Kieler Netzwerk der Musikfreunde HAFENMUSIK präsentiert in Kooperation mit der Jungen



Bühne der Stadt Kiel im Roten Salon der Pumpe einen kostenlosen DJ-Workshop. Im DJ-Workshop „Push the Button“ könnt ihr einfach direkt zu den DJ-Kolleg:innen an die Technik treten, im direkten Kontakt lernen und euch über Musik austauschen. Mit am Start sind unter anderem 3moxx, Woztek, Solvit und viele mehr! Das technische Equipment ist vorhanden, um euch auszuprobieren. Bei der anschließenden Afterparty seid ihr herzlich eingeladen zu zeigen, was ihr könnt. Los gehts ab 19 Uhr. Eintritt frei! Einfach kurz anmelden mit eurem Namen und Alter unter [booking@hafenmusik.de](mailto:booking@hafenmusik.de). Der Workshop ist ab 14 Jahren geeignet, zur Afterparty seid ihr ab 18 Jahren zugelassen.

Foto: Getty Images

## KIEL BIETET HILFE ZUR ENERGIEKRISE

Den extremen Anstieg der Preise für Gas und Strom infolge des Krieges in der Ukraine werden einige private Haushalte trotz aller eigenen Energiesparmaßnahmen nicht ohne Hilfe meistern können. Daher haben die Stadtwerke Kiel, das Jobcenter Kiel und die Stadt ein gemeinsames Beratungsangebot aufgebaut. Unterstützt werden sie dabei vom Schulden- und Insolvenzberatungszentrum Kiel und der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein. Das Ziel: Die Kieler:innen können und sollen aktiv werden, bevor sich bei ihnen hohe Forderungen aufgetürmt haben, und gemeinsam wird dann nach einem Ausweg

gesucht. Bereits seit Oktober können Betroffene aus Kiel das neue gemeinsame Beratungstelefon zum Thema Energiekosten unter der Rufnummer (0431) 901 33 33 anrufen. Es ist montags bis freitags zwischen 13 und 18 Uhr erreichbar. Zudem ist die Einrichtung einer Beratungsstelle in der Innenstadt geplant. Ein Anruf beim Beratungstelefon – und später ein Besuch in der Beratungsstelle – kann beispielsweise helfen, wenn private Haushalte erhöhte Abschlagszahlungen für Gas und Strom nicht mehr lange oder sogar schon gar nicht mehr finanzieren können.



Foto: Getty Images

## 222 JAHRE BUCHBINDEREI FRITZ CASTAGNE

Was für ein Jubiläum! Am 8. Dezember 1800 gründete Familie Castagne ihre Buchbinderei – die heute übrigens als drittältester Handwerksbetrieb Schleswig-Holsteins gilt. 200 Jahre machte Familie Castagne selber voll, zur Jahrtausendwende übernahm die heutige Inhaberin Stefanie Tönnis dann die Universitätsbuchbinderei. „Das waren große Fußstapfen, in die man da tritt, aber es war auch eine große Ehre“, erinnert sie sich. Heute ist sie stolz, solch ein Jubiläum feiern zu können: „Die Buchbinderei wird oft totgesagt, doch das ist sie nicht. Wir haben nach wie vor Auszubildende, es geht also noch weiter.“

### TAG DER OFFENEN TÜR

Wenn ihr schon immer mal hinter den Tresen einer traditionellen Buchbinderei blicken wolltet, dann schaut unbedingt am 8. Dezember zwischen 12 und 18 Uhr beim Tag der offenen Tür vorbei! In zwei Führungen, jeweils um 12 und 16 Uhr, erlebt ihr, wie ein kleines Buch entsteht. Und an einer Workstation könnt ihr unter Anleitung selbst Hand anlegen. Als kleines Highlight habt ihr die Chance, vor Ort an einem kleinen Gewinnspiel teilzunehmen. Viel Glück!



TAG DER  
OFFENEN TÜR  
8. Dezember  
2022

Foto: Finja Thiede

**Buchbinderei Fritz Castagne**  
Faulstraße 20, Kiel  
Tel.: (0431) 94 64 7  
Öffnungszeiten: Di+Do 10-18 Uhr,  
Sa 10-14 Uhr, Mo, Mi u. Fr nach  
Absprache, und immer, wenn die  
Tür offen ist

## HISTORISCHER BESCHLUSS: „JA!“ ZUR TRAM

Bereits im Oktober schienen die Würfel gefallen zu sein: Eine großangelegte Trassenstudie des dänischen Planungsbüros Rambøll empfahl die Tram statt des BRT-Systems (Bus-Rapid-Transit) für die Landeshauptstadt. Eine endgültige

Entscheidung bedurfte es noch durch die Kieler Ratsversammlung. 40 Jahre nach dem Aus der Kieler Straßenbahn stimmte nun eine große Mehrheit am 17. November im Rathaus für die Rückkehr der Tram als ÖPNV-System. Mit tosendem Applaus und minutenlangen Standing Ovationen wurde diese Entscheidung gefeiert. Das Streckennetz verbindet künftig die Stadtteile Wik, Suchsdorf, Mettenhof, Elmschenhagen und Neumühlen-Dietrichsdorf. Dieses Kernnetz für Tram oder BRT besteht aus vier Linien: drei Hauptlinien und einer sogenannten Verstärkerlinie. Sie stellen die nachfragestärksten Verbindungen von den äußeren Stadtteilen in die Innenstadt dar. Das Investitionsvolumen liegt bei 1 Milliarde Euro und wird zu 75 Prozent vom Bund unterstützt.



Visualisierung: Rambøll Planungsbüro

Etwa 12 Jahre sind für die Umsetzung der Stadtbahn für Kiel vorgesehen

# HERZ AN HERZ

Die neue Hochzeits- und  
Festmesse in Kiel



Ostseekai Kiel  
26.11.-27.11.22

Samstag und Sonntag: 10-17 Uhr



## Modenschauen

Sa. und So.: je 11, 13 und 15 Uhr

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

Veranstalter: Roter Panther Kommunikation, Spenglerstraße 43,  
23556 Lübeck. Tel.: 040 - 71 11 920, E-Mail: service@roter-panther.de,  
www.roter-panther.de, www.herz-an-herz-messe-nm.de

roter panther

# WILLKOMMEN IN DER WIK

*Kiels maritimes Viertel beschert uns schöne Ausblicke, nette Adressen, beste Bildungsmöglichkeiten und mit dem Anscharcampus ein kreatives Zentrum unweit des Nord-Ostsee-Kanals. Doch das ist noch nicht alles ...*



# BESTE BILDUNGS- AUSSICHTEN

*Seit mehr als 50 Jahren hat die Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein ihren Hauptsitz in der Wik.*

Kurz vor der Auffahrt auf die Brücke über den Nord-Ostsee-Kanal befindet sich die **Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein**. Im Mittelpunkt steht passgenaue berufliche Aus- und Weiterbildung für Unternehmen, Beschäftigte sowie für Arbeitsuchende und Wiedereinsteiger:innen. Mit Seminaren in Präsenz oder online, IHK-Zertifikatslehrgängen, Fortbildungen mit IHK-Abschluss – wie zum Beispiel zu IHK-geprüften Bilanzbuchhalter:innen oder Industriemeister:innen – setzt die Wirtschaftsakademie den Weiterbildungsauftrag der drei Industrie- und Handelskammern im Land um. Zur Akademie gehört die Duale Hochschule Schleswig-Holstein (DHS), die sich aus der früheren Berufsakademie entwickelt hat und seit 2018 jüngstes Mitglied der Hochschulfamilie im Norden ist. Als staatlich anerkannte Hochschule für angewandte Wissenschaften bietet die DHS im Zusammenspiel mit der Wirtschaft im Land duale Bachelorstudiengänge, berufsbegleitende Masterangebote und praxisverbundene Forschung.

Foto: Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein



Seit 1967 erfolgreich in Sachen Bildung:  
die Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein

Weitere Lernmöglichkeiten sind auf der gegenüberliegenden Straßenseite im Flintkampsredder zu finden – die Kleemannschulen. Aktuell besuchen 220 Schüler:innen die staatlich anerkannten Kleemannschulen, die 2019 aus dem Zusammenschluss der 1931 gegründeten Kleemannschule und den schulischen Aktivitäten der Wirtschaftsakademie mit ihrem Kieler Wirtschaftsgymnasium (KWG) und der Fachschule für Betriebswirtschaft entstanden sind. Dadurch sind der Mittlere Schulabschluss, die Fachhochschul- und Hochschulreife, das Abitur sowie Abschlüsse als staatlich geprüfte kaufmännische Assistent:innen oder Betriebswirt:innen möglich.  
[www.wak-sh.de](http://www.wak-sh.de), [www.dhsh.de](http://www.dhsh.de) oder [www.kleemannschulen.de](http://www.kleemannschulen.de)

## BESTE ZUKUNFTSCHANCEN in der Kieler Wik

**DHS DUALE HOCHSCHULE SH**  
**AUSBILDUNG ODER STUDIUM?**  
**MACH DOCH EINFACH BEIDES!**

- # PRAXISNAHE
- # UNABHÄNGIGKEIT
- # LERNATMOSPHERE
- # VIELFALT
- # ZUSATZQUALIFIKATIONEN
- # PERSPEKTIVEN
- # WELTOFFEN

ZEIG DIR, WAS IN DIR STECKT  
 MIT EINEM DUALEN STUDIUM:  
**Betriebswirtschaftslehre**  
 (Bachelor of Arts)  
**Wirtschaftsinformatik**  
 (Bachelor of Science)  
**Soziale Arbeit**  
 (Bachelor of Arts)

Kiel · Lübeck · Flensburg  
 www.dhsh.de

**KLEEMANN SCHULEN**

**SCHON DIE RICHTIGE SCHULE FÜR DAS NÄCHSTE SCHULJAHR GEFUNDEN?**

**UNSERE SCHULABSCHLÜSSE:**

- MFA** Mittlerer Schulabschluss 2 Jahre
- AFB** Fachhochschulreife & Kaufmännische(r) Assistentin 2 Jahre
- FS** Staatlich geprüfte(r) Betriebswirtin & Fachhochschulreife Vollzeit 2 Jahre - berufsbezogen 3 Jahre
- FOS** Fachhochschulreife für Abitur und Ausgewählte 2 Jahre berufsbezogen
- BOS** Hochschulreife für FH/ Leibniz 3 Jahre
- KWG** Abitur am Kieler Wirtschaftsgymnasium 3 Jahre

Vereinbaren Sie jetzt einen persönlichen Beratungstermin!  
 Telefon: 0431-30 16 - 211 oder sekretariat@kleemannschulen.de

**KLEEMANN SCHULEN**  
 Staatlich anerkannte Wirtschaftsschulen im Order-Verbund der Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein GmbH  
 Flintkampsredder 11 | 24109 Kiel | [www.kleemannschulen.de](http://www.kleemannschulen.de)

FOLGEN SIE UNS

**IHK Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein**

**PASST PERFEKT ZU MIR!**  
 Meine Weiterbildung habe ich gefunden auf:  
[www.wak-sh.de](http://www.wak-sh.de)

## MULTITALENT IN DER WIK

*Seit einem Jahr praktiziert Eva-Lotta von Heyer als Osteopathin in der Physiotherapiepraxis Wik. Dabei kommt ihr ein entscheidendes Talent zu Gute.*

### KIELerleben: Frau von Heyer, mögen Sie sich kurz unserer Leserschaft vorstellen?

Eva-Lotta von Heyer:  
Sehr gern. Ich bin 49 Jahre alt, schwedischer Abstammung und Mutter von zwei Jungs im Alter von 18 und 19 Jahren. Nach meiner Ausbildung zur Physiotherapeutin in der Lubinus Klinik und zahlreichen Fortbildungen im neurologischen Bereich, praktizierte ich zwei Jahre in München. In dieser Zeit habe ich eine Ausbildung zur Heilpraktikerin absolviert. Im Anschluss kehrte ich zurück nach Kiel und schloss eine vierjährige Ausbildung zur Osteopathin an der Akademie für Osteopathie und Naturheilverfahren AON in Kiel bei Dr. Edgar Hinkelthein erfolgreich ab.



### Wo arbeiten Sie jetzt?

Ich bin seit November 2021 als Teil des Teams in der Physiotherapiepraxis meines Mannes, Nicolas von Heyer, in der Flensburger Straße 22 in der Wik integriert. Diese besteht bereits seit 19 Jahren an diesem Standort. Außerdem gehöre ich seit 2021 zum Team der medizinischen Abteilung beim FC Kilia Kiel.

### Wodurch zeichnet sich Ihre Arbeit im Speziellen aus?

Ich nehme mir ausreichend Zeit für meine Patient:innen und versuche sie in ihrer Gesamtheit wahrzunehmen. Diese Möglichkeit habe ich in der üblichen Physiotherapie vermisst. Die Krankenkasse vor, dass eine Behandlung nur 15 Minuten dauern darf. Gerade ältere Patient:innen oder Menschen mit Behinderungen schätzen die Ruhe und angenehme Atmosphäre in unserer Praxis.

### Was sind Ihre Spezialgebiete?

Aus meiner 20-jährigen Berufserfahrung weiß ich, dass Patient:innen mit neurologischen Erkrankungen osteopathisch oft noch unterversorgt sind. Außerdem arbeite ich mit Zahnärzten zusammen, die die Wichtigkeit einer einwandfreien Biomechanik des Körpers erkannt haben. Wer mag, kann akute Beschwerden in den Muttersprachen schwedisch, dänisch, norwegisch, englisch, italienisch und französisch mit mir besprechen. [www.osteopathiepraxis-wik.de](http://www.osteopathiepraxis-wik.de)



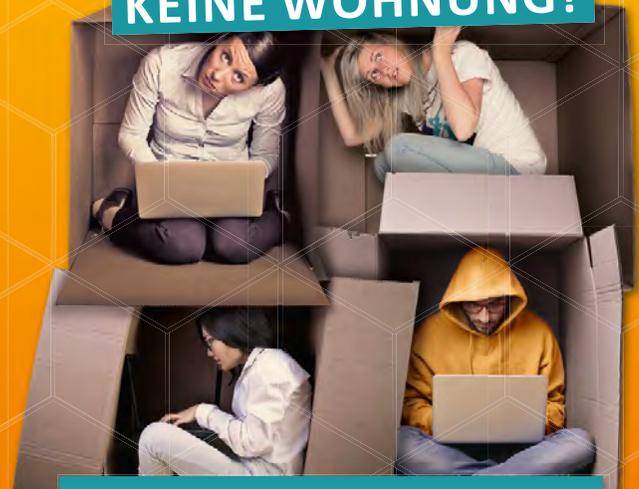


**Öffnungszeiten**  
Mo. bis Fr.  
8.00–18.00 Uhr  
Samstags  
9.00–13.00 Uhr  
Hausbesuche nach Vereinbarung

**Buchen Sie Ihren Termin direkt über das Online-Buchungssystem auf der Homepage.**

**Osteopathiepraxis-Wik**  
Eva-Lotta von Heyer  
Flensburger Str. 22 • 24106 Kiel  
Tel. 01 72 / 77 31 128 • [www.osteopathiepraxis-wik.de](http://www.osteopathiepraxis-wik.de)

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



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

[www.mein-studentenwohnheim.de](http://www.mein-studentenwohnheim.de)

# PROFESSIONELLE HILFE GEGEN PARODONTITIS

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

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



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

## IHR ZAHNARZT VOR ORT

### HERZBERG & IVANOV ZAHNARZTPRAXIS



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

**SAMSTAGS-  
SPRECH-  
STUNDE**



Frisch saniertes Coworkhaus, Ansharcampus

Foto: Ansharcampus

# KREATIVZENTRUM ANSCHARCAMPUS

*Der Ansharcampus dient als Versammlungsort für Künstler:innen und kreative Köpfe. Der öffentlich zugängliche Campus bietet viel Platz für Team- und Einzelarbeit sowie den Austausch unter den verschiedenen Akteur:innen.*

**D** In vier der ehemaligen Gebäude des Marine-Lazarett Kiel-Wik entsteht seit 2011 das Kreativzentrum

Ansharcampus. Mitten im Ansharpark soll hier ein Ort der Zusammenkunft geschaffen werden, um Ausstellungen von Kunst und Design sowie verschiedene Projekte zur nachhaltigen Transformation der Gesellschaft erlebbar zu machen. Als Begegnungs- und Vernetzungsort ist hier sowohl eine Zusammenkunft verschiedener Akteur:innen für co-kreative Zusammenarbeit möglich als auch eine Nutzung der Räumlichkeiten zur kreativen Einzelarbeit.

## IDEEN SCHMIEDEN IM COWORKHAUS

Für gemeinsames Brainstorming und kreative Ideenfindungen bietet der Ansharcampus im sanierten Coworkhaus viel Platz. Das zweite Obergeschoss sowie das Dachgeschoss wurden während der kürzlichen Restaurationsarbeiten zu einer modernen Arbeitswelt ausgebaut. Ob Flexplätze, feste Plätze oder ganze Büros: Hier findet sich für jede:n die optimale Arbeitsatmosphäre. Besprechungs-, Seminar- und Veranstaltungsräume sind mit zeitgemäßer Technik ausgestattet.



Foto: dree GHR

Hier entstehen Projekte wie Tiny Rathaus, Ocean Summit, KunstMacht und Kulturwochen Iran. Dazu sind für Veranstaltungen die Bibliothek, die Turmräume, Workshopräume und ein hybrider Konferenzraum buchbar. Hier kommen kreative Köpfe zusammen, die kooperativ Gesellschaft und Zukunft gestalten wollen. Auch unser Redaktionsteam hat im November bereits die Coworkingräume in Anspruch genommen und dort in einer Zukunftswerkstatt Pläne für die kommende Zeit geschmiedet (Psst, das ist aber noch geheim).

## IMPULSE AUS KUNST UND DESIGN IM ATELIERHAUS

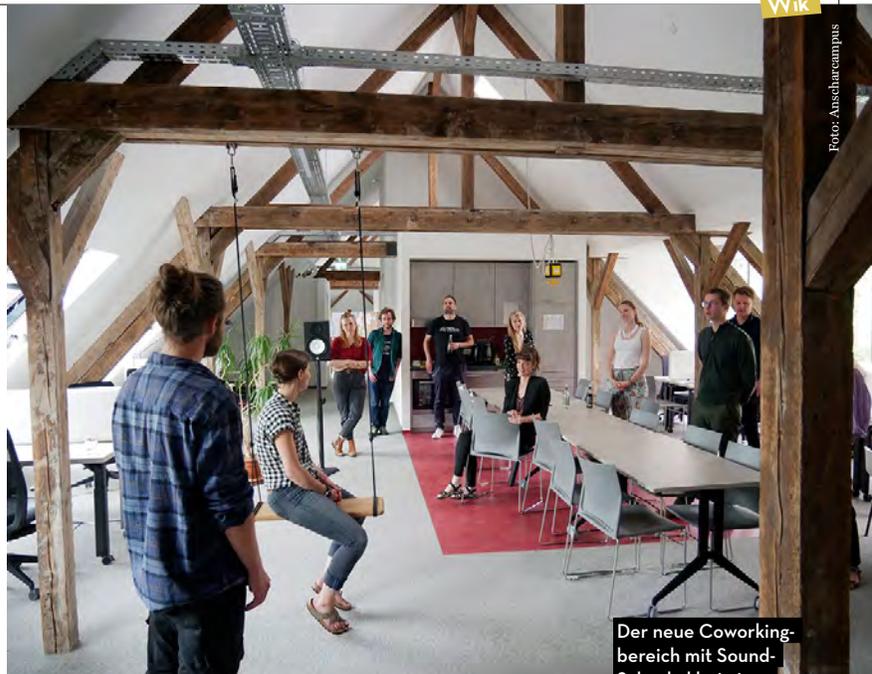
Für künstlerische Genussmomente steht auf dem Ansharcampus das Atelierhaus zur Verfügung. Als erster Baustein des Ansharcampus feiert der Versammlungs- und Austauschort für Kunstschaffende bereits zehnjähriges Jubiläum. Künstler:innen finden hier Atelierräume, in denen sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen können und Besucher:innen erhalten die Möglichkeit, ständig wechselnde Ausstellungen von zeitgenössischen Kunstwerken zu bestaunen. Bildende Künstler:innen aus den Bereichen Malerei und Grafik, Keramik und Fotografie, Designer:innen aus den Bereichen Kommunikation und Produktdesign sowie Freiberufler:innen in Beratung und Projektentwicklung arbeiten in unterschiedlichen Konstellationen unter dem Dach des Atelierhauses zusammen.

## WEITERE PLÄNE FÜR DEN CAMPUS

Der Ansharcampus befindet sich weiterhin im Ausbau. Aktuell entsteht im Kesselhaus eine Gastronomie, um das Angebot des Campus abzurunden. Auch weitere Kunstwerkstätten sowie frei belegbare Konferenz- und Kreativräume sind für das Gebäude geplant. Sobald die Arbeiten am Kesselhaus abgeschlossen sind, soll auch das Haus 3 saniert werden.

### Einblicke

Am 4. Dezember lädt das Coworkhaus zum Wintermarkt ein. Am 16. Dezember ist im Atelierhaus eine amerikanische Versteigerung bei Livemusik mit Werken von Klaus Heinze geplant. Mehr Infos zu den kommenden Veranstaltungen gibt es online unter [www.ansharcampus.de/events](http://www.ansharcampus.de/events).



Der neue Coworkingbereich mit Sound-Schaukel bei einer deutsch-dänischen Projektveranstaltung

Foto: Ansharcampus



Jubiläumsausstellung des Atelierhauses im April

Foto: Ansharcampus



Schlaue Ideen von uns entstehen in den Räumen des Coworkhauses

Foto: Finja Thiede

# MIT VOLLGAS RICHTUNG ZUKUNFT

*Unsere digitalen Angebote stärken, neue Ideen entwickeln und für unsere Leser:innen das Beste aus uns und unseren Magazinen herausholen – das waren die Ziele eines zweitägigen Workshops unseres Redaktions- und Grafikteams. Begleitet hat uns dabei Teresa Inclán Garcia von minc aus Kiel.*

Jede Menge Ideen, eine ordentliche Portion Motivation, aber auch mindestens genauso viele Fragen hatten wir in den Köpfen, als wir Anfang November in unsere „Zukunftswerkstatt“ starteten. Wo würden wir am Ende der zwei Tage stehen? Welche Zukunftsthemen sind für unsere Arbeit die wichtigsten? Welche neuen Projekte können wir auf die Schiene bringen? Und wie lassen sie sich wirklich effizient umsetzen? Um all diese Fragen am Ende beantworten zu können, stand am Anfang erst einmal eine Bestandsaufnahme, in der wir unsere Stärken, Schwächen und Alleinstellungsmerkmale herausstellten.

## FAHRPLAN FÜR DIE ZUKUNFT

Schritt für Schritt und mit jeder Menge (ansteckendem!) Elan führte uns Teresa dann durch diverse praktische Einheiten und Übungen, die viele Fragezeichen nach und nach verschwinden ließen. Dabei gab es kein „steifes“ Konzept, an dem wir uns entlanghangeln mussten. Im Gegenteil: Teresa hat es geschafft, alles genau auf uns und unsere



Foto: DKJS, Julia Petersen



Foto: DKJS, Julia Petersen

Bedürfnisse abzustimmen und immer wieder auf unsere Wünsche einzugehen. So kamen wir unserem Ziel schließlich immer näher: aus unseren anfänglichen, zum Teil noch etwas vagen Vorstellungen, konkrete Pläne und Strategien zu entwickeln. Mit Teresas Hilfe setzten wir uns Schwerpunktthemen, entwickelten Expert:innenteams und schließlich sprudelten die Ideen nur so aus uns heraus. Am Ende stand schließlich ein gemeinsamer Fahrplan für die Zukunft, den wir nun schrittweise umsetzen.

## HILFE BEI VERÄNDERUNGSPROZESSEN

So wie uns haben Teresa und ihr Team schon viele Unternehmen und Organisationen unterstützt. Die fünf Expert:innen begleiten diverse Formen von Veränderungsprozessen – von der Teamentwicklung über

Umstrukturierungen in Organisationen bis hin zu Strategieprozessen. „Dabei arbeiten wir sowohl mit kleinen Teams als auch mit Großgruppen von bis zu 100 Teilnehmer:innen zusammen. Zusätzlich sind wir auch als Trainer:innen beispielsweise zu den Themen Moderation und virtuelle Zusammenarbeit im Team unterwegs“, erzählt Teresa. Teamentwicklung, eine optimierte Zusammenarbeit oder der Aufbau von Kooperationen sind wichtige Bestandteile vieler Prozesse, die minc begleitet. Immer wieder tauchen dabei die Themen nachhaltige Entwicklung und kommunaler Klimaschutz auf. Wir für unseren Teil können allen, die in ihren Betrieben oder Organisationen etwas verändern und sich für die Zukunft rüsten wollen, nur empfehlen, mit Teresa und ihrem Team zusammenzuarbeiten und sagen vielen Dank für zwei tolle Tage!

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



TNG-Campus in Kiel-Projensdorf

# GLASFASER AUS KIEL

*Der Internetanschluss für die Zukunft wird von einem Unternehmen in der Wik, genauer gesagt in Projensdorf, vorangetrieben.*

Glasfaser ist in aller Munde und auch vor der Landeshauptstadt Kiel und den umliegenden Gemeinden macht sie nun – endlich – keinen Halt mehr. Doch wusstet ihr, dass ein Kieler Telekommunikationsunternehmen aus der Wik seit 2013 den Glasfaserausbau in Deutschland mit vorantreibt? Die **TNG Stadtnetz GmbH** (TNG) mit Hauptsitz in Projensdorf hat es sich zum Ziel gesetzt, mit dem Ausbau eines durchgängigen Glasfasernetzes bis in die Häuser (FTTH, fibre-to-the home) eine zukunftssichere und nachhaltige Lösung für schnelles Internet zu schaffen, um den steigenden Bandbreitenbedarf auch in Zukunft zu decken. Was 1997 als IT-Start-up zweier Studenten in Kiel begann, ist mittlerweile ein dynamisch wachsendes Unternehmen mit Kernkompetenz im Glasfaserausbau geworden, welches in den Netzausbau besonders in Schleswig-Holstein und auch deutschlandweit investiert. Insgesamt arbeiten rund 350 Mitarbeiter:innen an den Standorten in Kiel, Felde und Hessen daran, Menschen miteinander zu verbinden.

## UMSTELLUNG AUF GLASFASER

Der Glasfaseranschluss erfordert eine von Grund auf neu zu errichtende Infrastruktur, weil die Daten hierbei nicht mehr, wie bei den derzeit verbauten Kupferkabeln, elektrisch übertragen werden, sondern nahezu verlustfrei mittels Lichtwellen. Bei TNG haben sich deshalb hoch spezialisierte Abteilungen ent-

wickelt, die von Vermarktung und Planung über Tiefbau und Glasfasermontage bis hin zum Betrieb alle Phasen des Glasfasernetzausbaus aus eigener Hand umsetzen können. Bereits im Oktober 2021 ist der Glasfaserausbau im Auftaktstadtteil Suchsdorf gestartet und macht seitdem in vielen Gebieten rund um die Kieler Förde große Fortschritte. So wurden im Sommer auch die Voraussetzungen geschaffen, um sowohl die Förde als auch den Kanal zu überqueren und die Stadt Kiel in einem Ring zu umspannen, was für eine Redundanz, also eine Absicherung gegen Ausfall, sorgt.

Auch in direkter Nachbarschaft zum Firmensitz der TNG, nämlich in Projensdorf als Teil der Wik, haben die Anwohner:innen zurzeit die Möglichkeit, sich mit der Buchung eines Glasfasertarifs die Anbindung an die Internettechnologie der Zukunft und den kostenfreien Glasfaserhausanschluss zu sichern. Hier wird aktuell sogar bereits gebaut, denn die TNG nutzt die Sanierungsarbeiten der Stadt Kiel in der Projensdorfer Straße südlich des Bahnübergangs für eine Mitverlegung von Leerrohren sowie Glasfaserleitungen im Zuge der Bauarbeiten.

Weitere Informationen zu TNG als starkem regionalen Partner im Glasfaserausbau können unter [www.tng.de/kiel](http://www.tng.de/kiel) nachgelesen werden. Bei Fragen steht Interessierten außerdem das Glasfaserinformationszentrum telefonisch unter Tel.: (0431) 53 05 04 00 (Mo.–Fr.: 8–19 Uhr) zur Verfügung.

# ARBEIT & AUSBILDUNG

*Seid ihr auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung oder macht die ersten Schritte auf dem Arbeitsmarkt? Vielleicht findet ihr auf den folgenden Seiten ja bereits eure künftigen Arbeitgeber:innen ...*



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

# IDEEN VON MORGEN: DIGITAL CHALLENGE

Bei dem landesweiten Wettbewerb Digital Challenge, der unter dem Motto „Disrupt my business! Mensch, Umwelt und Wirtschaft“ stattfindet, sollen Studierende die Geschäftsmodelle von traditionellen Unternehmen auf den Prüfstand stellen. Ziel ist es, radikale Ideen für bestehende Geschäftsmodelle, digitale Produkte oder Dienstleistungen zu entwickeln.



v. l.: Gerrit Müller-Rüster, Claus Ruhe Madsen, das Siegerteam „ContractComplexEnergy“, Prof. Dr. Carsten Schultz und Frank Bösenkötter, zugeschaltet Marco Schulz und Tobias Dworschak

Im Rahmen des einwöchigen Formats kooperieren das Mittelstand-Digital Zentrum Schleswig-Holstein und der Verein The Bay Areas e. V. als Veranstalter mit den wissenschaftlichen Partner:innen Christian-Albrecht-Universität zu Kiel, Universität zu Lübeck, Hochschule Flensburg, Fachhochschule Kiel und Fachhochschule Westküste. Die Digital Challenge regt die Zusammenarbeit zwischen Wirtschaft und Wissenschaft im Land an und bietet einen idealen Rahmen für Unternehmen, um frische Ideen und Impulse mitzunehmen sowie junge Talente kennenzulernen. Die Studierenden lernen potenzielle Arbeitgeber:innen kennen und sammeln erste praktische Erfahrungen in der direkten Zusammenarbeit mit der Wirtschaft.

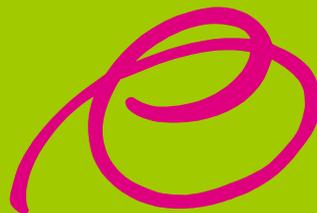
In diesem Jahr traten vier Unternehmen aus Schleswig-Holstein an: Süverkrüp Automobile GmbH & Co. KG, POHL-Gruppe, vedec – Verband für Energiedienstleistungen Effizienz und Contracting e. V. und DF Automotive GmbH sowie acht Studierenden-Gruppen der teilnehmenden Hochschulen. Für jeden Standort wurde ein Siegerteam gekürt. Standortübergreifend überzeugte das Team „ContractComplexEnergy“ von der FH Westküste mit ihrer Idee einer digitalen Auftragsplattform für den vedec – Verband für Energiedienstleistungen.

Mit motivierenden Worten ermutigte Wirtschaftsminister Claus Ruhe Madsen als Schirmherr der Digital Challenge die Studierenden, an die eigenen Ideen zu glauben und riet den Unternehmen, diesen Ideen gegenüber aufgeschlossen zu sein. Denn eins steht für ihn fest: Die Ideen von morgen kommen von jungen Menschen.

Ihr studiert und habt auch Bock, euch der Digital Challenge zu stellen? Im Wintersemester 2023 gehts in die nächste Runde! Weitere Infos und den genauen Starttermin findet ihr unter [www.my-digital-challenge.com](http://www.my-digital-challenge.com).

Foto: Nick Hanke

## TIERGESTÜTZTES THERAPIEZENTRUM



### Wir suchen dringend:

- Logopäd\*innen
- Ergotherapeut\*innen
- Physiotherapeut\*innen

Wir bieten auf Wunsch eine vier Tage Woche, 30 Tage Urlaub, unterschiedlichste Extras wie gemeinsamen Urlaub in Dänemark, ein E-Bike auf Wunsch und freie Zeiteinteilung! Anstellung ist sofort oder nach Rücksprache auch später möglich. Vollzeit, Teilzeit, Mini Job.

**Wir freuen uns auf dich!**

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 wünschen fröhliche Weihnachten!



 **Senioren- & Therapiezentrum**

**Haus Schleusberg**

[www.haus-schleusberg.de](http://www.haus-schleusberg.de)

Wir bieten  
auch Jobs für  
Pflegefachkräfte &  
Pflegehilfskräfte.

**Bewirb Dich  
bei uns!**

**Senioren- und Therapiezentrum  
Haus Schleusberg**  
Schützenstraße 2 - 8  
24534 Neumünster

**Ansprechpartnerin:**  
Frau Maureen Zapanta  
Telefon: (04321) 49 05 - 0  
[einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de](mailto:einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de)

# BOCK AUF NEUEN SICHEREN JOB?

*Wie kann man Fachkräfte und Talente mit den zu ihren persönlichen Fähigkeiten und Werdegängen passenden Stellenangeboten aus dem öffentlichen Sektor in Sekundenschnelle zusammenbringen?  
Das Kieler Start-up Smart City Jobs hat die Lösung.*

Smart City Jobs möchte der zentrale Job- und Talentpool für den öffentlichen Sektor werden. Das gleichnamige Kieler Start-up-Projekt bietet allen Jobsuchenden sowie denjenigen, die Interesse an einer Stelle im öffentlichen Sektor haben oder sich einfach durch automatische Job-Matches inspirieren lassen wollen, eine zentrale Anlaufstelle. Das zugrundeliegende Prinzip: Fachkräfte und Talente werden mit den zu ihren persönlichen Fähigkeiten und Werdegängen passenden Stellenangeboten aus dem öffentlichen Sektor in Sekundenschnelle zusammengebracht.



## WIE GENAU FUNKTIONIERT DAS?

Ein großer Talentpool an Fachkräften und Talenten, die Interesse an einem Job im öffentlichen Sektor haben, wird kombiniert mit einer Künstlichen Intelligenz (KI), welche diesen inhaltlich passende Stellenanzeigen vorschlägt. Interessierte können auf der Online-Plattform **Smart City Jobs** kostenlos ihren Lebenslauf hochladen oder ihr LinkedIn-Profil verknüpfen und somit ein Bewerberprofil im Talentpool erstellen. Sobald dies geschehen ist, heißt es nur noch: abwarten, denn das Bewerberprofil wird nun von der KI analysiert und mit den Anforderungen von Stellenanzeigen öffentlicher Arbeitgeber:innen abgeglichen. Wird eine inhaltliche Übereinstimmung festgestellt, schlägt die KI das Bewerberprofil den jeweiligen öffentlichen Arbeitgeber:innen vor.

## WARUM EIGENTLICH JOBS AUS DEM ÖFFENTLICHEN SEKTOR?

Dies liegt vor allem daran, dass öffentliche Arbeitgeber:innen besonders stark vom Fachkräftemangel betroffen sind. So sollen laut einer Studie von PWC bis 2030 über 800.000 Stellen im öffentlichen Sektor unbesetzt sein. Dabei haben Kommunen, Städte, Stadtwerke, staatliche Versicherungen, Institute oder Behörden sich in den letzten Jahren extrem weiterentwickelt und überzeugen als attraktive Arbeitgeber:innen mit zahlreichen Vorteilen. Diese möchte Smart City Jobs hervorheben und durch modernes Marketing für junge Talente und Fach- und Führungskräfte attraktiv und leicht zugänglich machen.

**[www.smart-city-jobs.de](http://www.smart-city-jobs.de)**  
(für öffentliche Arbeitgeber:innen)

**[talente.smart-city-jobs.de](http://talente.smart-city-jobs.de)**  
(für Talente und Fachkräfte)



WERDE TEIL DES TALENTPOOLS FÜR  
DEN ÖFFENTLICHEN SEKTOR!



# WOHNEN & WOHLFÜHLEN

*Hygge, lagom, muckelig - egal, wie ihr es nennt:  
jetzt wird's so richtig gemütlich. Wir kuscheln uns ein, holen  
mit dem richtigen Licht eine wohlige Stimmung ins Haus und  
genießen es, einfach mal nicht raus zu müssen.*



## FARBENPRÄCHTIGE WINTERZEIT

*Im Dezember wird es bei fischer's LAGERHAUS nochmal so richtig bunt – perfekt, um Farbe in unseren grauen Winter zu zaubern.*

Die spannende Mischung aus verschiedenen Themenbereichen, Ländern sowie Stilen entführt euch während eures Besuchs in Schwentintal in eine kunterbunte Welt der Wohnaccessoires und Möbel. Die persönliche Auswahl sorgt dafür, dass alle Dinge hier zu wahren Lieblingsstücken werden können. Teppiche, Decken und andere Heimtextilien finden sich neben einzigartigen Schränken, besonderen Sitzmöbeln und zarten Accessoires.

### BUNTES MAROKKO

Nun wartet eine neue Lieferung aus Marokko auf euch. Und erfahrungsgemäß fällt das vor allem bunt und lebensfroh aus. Die verzierten Teller, die hübschen Stücke aus Keramik, zauberhafte Lampen in feinem orientalischem Stil oder lässige Korbtaschen aus Seegras tragen zu einem gemütlichen, wie auch modernen Stil bei. Damit könnt ihr euer Fernweh im Winter auf jeden Fall abmildern und es euch zu Hause richtig fein machen.

### WEIHNACHTSZAUBER

Noch bis Weihnachten findet ihr bei fischer's LAGERHAUS außerdem die Aktionsfläche „Weihnachtsbasar“, die für gemütliche Vorweihnachtsgefühle sorgt. Und damit euch euer Weihnachtseinkauf noch leichter fällt, schenkt fischer's LAGERHAUS euch einen Gutschein über zehn Euro für den Weihnachtseinkauf (ab 30 Euro Einkaufswert).

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

**fischer's LAGERHAUS**  
Mergenthalerstraße 22  
24223 Schwentintal

**Öffnungszeiten:**  
Mo-Sa von 10-19 Uhr  
[www.fischers-lagerhaus.de](http://www.fischers-lagerhaus.de)

**Facebook: @fischersschwentintal**  
**Insta: @fischers\_lagerhaus\_schwentine**



#### VORMERKEN

3. Dezember 2022:  
Neue Waren direkt  
aus Marokko



**10 €**  
**GUTSCHEIN**

bei einem Einkauf ab € 30,- \*

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

# OstseeMakler

Immobilien-Verkauf  
kann so einfach sein.

## Gutschein

für eine kostenlose  
Immobilienbewertung

6 x im Norden

Laboe | Gettorf | Kappeln  
Bordesholm | Schleswig |  
Lütjenburg

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

T (04346) 363 988 - 0



Seit über  
20 Jahren

## IM NEUBAU WOHNEN UND MIETE SPAREN

Klingt schön – ist es auch! Ob Studierende, Senior:innen, Alleinerziehende, Paare oder Familien: Sie alle haben das Recht auf eine angemessene Miete. Dass es einen Wohnberechtigungsschein (WBS) gibt, haben bestimmt schon viele von euch einmal gehört. Doch ist dieser nicht eher für geringere Einkommen? Nicht ganz, denn: Es gibt nicht nur den bekannteren WBS 1, der in der Tat eine Unterstützung für kleinere Einkommen darstellt. Auch mit dem WBS 2 erhält man die Chance auf günstigeren Wohnraum. Dieser ist bereits bei einem monatlichen Nettoverdienst (gilt für einen Ein-Personen-Haushalt) von 2040 Euro erhältlich. Das **GWU Eckernförde eG** ist ein im Norden verankertes genossenschaftliches Wohnungsunternehmen, das Wert auf bezahlbares Wohnen und bunte Viertel legt. Viertel, die nicht nur von Besserverdienenden bewohnt werden können. Und genau deswegen findet ihr im Bestand des GWU nicht nur „normale“,



nicht geförderte Wohnungen, sondern vor allem Wohnungen, die dank des 1. oder 2. Förderweges mit einer günstigeren Miete versehen sind. An der Hörn entsteht neuer Wohnraum und in der Holtenauer Straße gibt es vom GWU tolle Neubauten. Die Größen der einzelnen Wohnungen an der Hörn variieren zwischen einem und vier Zimmern bis zu 104 Quadratmetern. Weitere Infos unter [www.gwu-eck.de](http://www.gwu-eck.de).

Fotos: Genossenschaftliches Wohnungsunternehmen

## BAUFINANZIERUNG: WELCHE BANK IST DIE BESTE?

Wer eine Immobilie kauft oder baut, braucht eine Baufinanzierung – und die sollte perfekt zum eigenen Budget, den Lebensplanungen und den individuellen Wünschen passen. Weil es eine große Auswahl an möglichen Banken gibt, ist die erste Frage: Welche ist die richtige? Wer darauf verzichten möchte, viele Einzeltermine für den Angebotsvergleich zu vereinbaren, kann sich an einen Vermittler für Baufinanzierungen wenden. Der Vorteil von Vermittlern: Sie sind an keine Bank gebunden und haben eine sehr große Auswahl an möglichen Bankpartnern. Sandra Trennt, Oliver Arp und Holger Paasch von Dr. Klein in Kiel vergleichen für ihre Kunden die Angebote von rund 400 Bankpartnern und haben auch deren Sonderaktionen im Blick. Das heißt, dass sie ganz im Sinne der Käufer nach der besten Lösung suchen können. Außerdem hat jede Bank ihre Stärken und Schwächen – und je nachdem, wie der Kredit genau aussehen soll, bietet mal das eine, mal das andere Institut die bessere Lösung. Dabei ist nicht immer



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

Foto: Kieelerleben

das billigste Angebot auch das beste: Gerade bei einer Baufinanzierung sollten die Bedingungen ganz genau auf die individuellen Vorstellungen angepasst werden. Die Dauer der Zinsbindung (Wie lange gilt der vereinbarte Zins?), die Tilgung (Wie schnell ist das Darlehen zurückgezahlt?) und die Bestandteile (Ist z. B. ein KfW-Darlehen sinnvoll?) sind nur einige Beispiele. Kostenfreie Beratung zu den Themen Baufinanzierung und Fördermöglichkeiten bei Dr. Klein in Kiel: Holstenstr. 14-16, Tel. 0431 - 64 08 28 20, [kiel-baufi@drklein.de](mailto:kiel-baufi@drklein.de), [www.drklein.de](http://www.drklein.de)

Seit über  
80 Jahren

**FAHRENKRUG**  
KACHELÖFEN UND KAMINE

[www.fahrenheit-kamine.de](http://www.fahrenheit-kamine.de)

- Heizkamine
- Kachelöfen
- Speicheröfen
- Stilkamine

- Ersatzteile
- Zubehör
- Wartung
- Reparaturen
- Fliesenarbeiten

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

Kirchenstraße 11  
24211 Preetz  
Telefon 04342/78 78 65

# 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](http://www.kieler-kuechen.de).



Fotos: Küchenwelten Kiel



# KÜCHEN Welten Kiel

herzlich • persönlich • individuell



Küchenwelten Kiel, Wittland 12, 24109 Kiel  
Tel.: 0431-729 933 910, [info@kieler-kuechen.de](mailto:info@kieler-kuechen.de)  
[www.kieler-kuechen.de](http://www.kieler-kuechen.de)

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

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



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

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



## 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](mailto:info@wisser-buedelsdorf.de)

[www.wisser-buedelsdorf.de](http://www.wisser-buedelsdorf.de)

## ANTIKE FLIESEN UND NATURSTEINE

Die richtige Fliese auszuwählen, ist meist nicht leicht. RABE Fliesen & Marmor GmbH präsentiert in der neu gestalteten Ausstellung in der Deliusstraße aktuelle Trends und Innovationen rund um die Fliese. Gerade Marmorfliesen haben einen individuellen Charakter und erfreuen sich durch ihre einzigartige Optik großer Beliebtheit. Ob für Fußboden- und Treppenbeläge, Tischplatten, Wandfliesen, Waschbecken oder Fassadenplatten: Marmor ist in vielerlei Form einsetzbar. Auch im digital vernetzten Sortiment findet sich mit Sicherheit genau die richtige Fliese für die eigenen vier Wände. Weitere Infos gibt es unter [www.rabe-kiel.de](http://www.rabe-kiel.de).



© RABE Fliesen & Marmor GmbH

## ENERGIE SPAREN VON GEISTERHAND

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

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



Foto: Getty Images

Advertorial

# ENERGIESPAREND HEIZEN, SCHIMMELPILZ VERMEIDEN

*Der Wille, Energie zu sparen, ist groß und das ist auch richtig so. Es ist dabei jedoch wichtig, richtig zu heizen und zu lüften, um so ein gesundes Raumklima zu sichern, damit kein gesundheitsschädlicher Schimmelpilz entsteht.*

Kalte Luft kann weniger Feuchtigkeit aufnehmen. Steigt die Feuchtigkeit unmittelbar an einer kalten Wand auf Werte über 70 Prozent, nimmt die Schimmelpilzgefahr zu. Richtiges Heizen und Lüften ist nicht nur wichtig, um Schimmelpilz vorzubeugen, es senkt auch den Energieverbrauch.

Schlaf- und Wohnräume, Küche und Bad müssen unterschiedlich gelüftet werden. Bereits durch den Aufenthalt von Personen wird je nach Art der Aktivität (Schlafen, Sport) Feuchtigkeit an die Raumluft abgegeben. Schlafräume sollten gleich nach dem Aufstehen gelüftet werden. Dabei können die Innentüren der Wohnung offen bleiben. Wenn jedoch im Bad nach dem Duschen oder in der Küche nach dem Kochen gelüftet wird, sollten die Türen geschlossen werden, damit sich die feuchte Luft nicht auf die angrenzenden Räume verteilt.

Dauerhaft angekippte Fenster im Winter erhöhen den Energieverbrauch und somit die Heizkosten. Zudem kann Schimmelpilz an der Wand oberhalb der Fensteröffnung entstehen. Die effektivste Art zu lüften, ist das Stoß- bzw. Querlüften, bei dem gegenüberliegende Fenster und Türen geöffnet werden. Diese Art der Lüftung sollte möglichst zwei bis vier Mal am Tag erfolgen, je nach Aufenthaltsdauer. Zudem sollte während des Lüftens die Heizung gedrosselt werden, ansonsten werden Wärme und somit Geld zum Fenster hinausgelüftet. Wer nachts die Raumtemperatur verringert, spart Energie. Zudem sorgen nicht übermäßig beheizte Räume für einen erholsamen Schlaf. Die Raumtemperatur darf jedoch nicht unter 16 °C sinken. Bei Abwesenheit (Arbeit, Urlaub) lohnt es sich, die Heizung auf eine Raumtemperatur von 19 Grad Celsius zu drosseln.



Rechtsanwalt  
Sönke Bergemann  
Geschäftsführer  
Haus & Grund in Kiel

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

Foto: Haus und Grund Kiel

# FROHE FEIERTAGE!

Noch auf der Suche nach einer schönen Bleibe? Hier finden Sie unser Neubaubot in Kiel: [www.gwu-eck.de/mieten-kaufen/neubauprojekte](http://www.gwu-eck.de/mieten-kaufen/neubauprojekte).

**GWU**  
Eckernförde

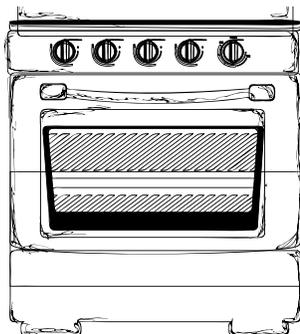
[www.gwu-eck.de](http://www.gwu-eck.de)

# ENERGIESPARTIPPS DES MONATS

*Wie und wo können wir Energie einsparen? Das fragt man sich derzeit mehr denn je. Wir haben uns dieses Mal die Küche vorgeknöpft und zeigen euch, wie ihr hier mit kleinen Tipps eine große Wirkung erzielen könnt.*

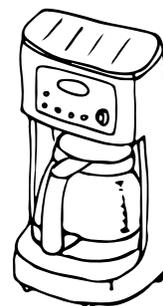
## DER HERD

- Ein Induktionskochfeld ist im Vergleich zu anderen das sparsamere.
- Emailletöpfe strahlen sehr viel Energie ab. Ökonomischer sind Edelstahl- und Aluminiumtöpfe oder wärmegeämmte Töpfe.
- Herdplatte und Topf sollten die gleiche Größe haben. Stellt keine zu kleinen oder zu großen Töpfe auf die Kochplatten.
- Bei langen Garzeiten benutzt möglichst einen Schnellkochtopf.
- Verwendet nicht zu viel Wasser und erwärmt dieses bestenfalls vorher mit dem Wasserkocher.
- Nutzt Restwärme oder stellt die Temperatur auf kleine Stufe.
- Schaltet den Herd kurz vor Ende des Kochvorgangs aus, um die Restwärme zu nutzen.
- Benutzt beim Kochen immer einen Deckel – das spart 20 Prozent Energie.



## MINIBACKÖFEN, SANDWICH-TOASTER UND KONTAKT-GRILLS

Backen, Kochen oder sogar Grillen – Mini-backöfen, Sandwichtoaster und Kontaktgrills machen so manchen Einsatz von Herd und Backofen überflüssig. Meist sind sie jedoch nur für die Zubereitung kleiner Mengen praktisch.



## DER BACKOFEN

- Ihr müsst den Backofen in der Regel nicht vorheizen. Nur einige empfindliche Backwaren wie Brot, Biskuit oder Blätterteig brauchen eine konstant heiße Temperatur. Übrigens: Heißluft- und Umluftbacköfen verteilen die Wärme schneller und arbeiten auf allen Ebenen gleich stark.
- Haltet die Ofentür beim Backen geschlossen.
- Nutzt die volle Größe des Backofens.
- Nutzt die Restwärme nach dem Abschalten.
- Taut Gefrorenes rechtzeitig vorher auf.

## KLEINGERÄTE

- Nutzt den Toaster statt des Backofens: Für wenige Aufbackbrötchen reicht häufig der Aufback-Aufsatz des Toasters.
- Füllt gekochten Kaffee einfach in eine Thermoskanne um und schaltet die Maschine aus.
- Eier könnt ihr energiesparender in einem Eierkocher zubereiten.
- Dosenöffner, Saftpresse oder Pfeffermühle müssen nicht elektrisch sein. Per Hand geht einiges ebenso schnell. Die mechanischen Geräte haben oft sogar eine längere Lebensdauer.

Jetzt gibt es

# Janz viel geschenkt

im Dezember

JETZT BIS ZU

**30%\***

auf Weihnachtsware  
aus der Wohn-  
boutique

JETZT EINEN  
UNSERER

**Geschenk  
Gutscheine**

verschenken

◀ **Hirsch**,  
silber, 22 cm.

je **29,95**



◀ **Kugeln Gerdi**,  
Durchm. 8 cm.

je **4,95**



◀ **Dekoanhänger  
Glitzer Sterne Paar**,  
15 x 15 cm.

**9,95**

▶ **Windlicht**,  
Glas lackiert,  
Höhe 9 cm.

je **10,95**



▶ **Laterne**,  
Eisen lackiert weiß,  
z.B. Höhe 18 cm.

**11,95**



▶ **Vorratsdose**,  
Steingut,  
Durchm. 18 cm,  
Höhe 15 cm.

je **29,95**



▶ **Wichtel**,  
Kunstharz,  
Höhe 14 cm.

je **9,95**



▶ **Dekofigur Mörki**,  
Kunstharz bemalt,  
Höhe 16 cm.

je **9,95**



◀ **Engel**,  
Kunstharz,  
Höhe 11 cm.

je **9,95**



◀ **Laterne Melanie**,  
Eisen rot,  
klein, 15 x 15 cm.

**59,95**

◀ **Laterne Melanie**,  
Eisen rot,  
klein, 15 x 15 cm.

**89,95**

Alles nur solange Vorrat reicht.

JETZT BIS ZU

**50%\***

auf Sofas und  
Sessel in unserer  
Ausstellung

**MÖBEL-ANGEBOTE** noch vor Weihnachten  
sichern & nach Hause holen!

**JETZT** kaufen und noch vor Weihnachten  
liefern lassen.



inter  
living

M Ö B E L  
**JANZ**

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

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

KUNDENZUFRIEDENHEIT  
NOTE **1,4**

4,6/5,0

STÄNDIGE ZUFRIEDENHEITSMESSUNG

2021/2022

SERVICE  INSPEKTOR

**AUSGEZEICHNET**  
von unseren Kunden!

Zum 5. Mal in Folge  
mit Bestnote  
bewertet!

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



## Welche Laufzeit hat ein Dromedarlehen?

Wir beantworten auch ungewöhnliche Fragen rund um Ihre Baufinanzierung.

**Persönliche Budgetberatung:**  
Jetzt Termin vereinbaren!



### Ihre Finanzierungsberater vor Ort



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



**Oliver Arp**

Holstenstraße 14-16  
24103 Kiel

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



### HOME SWEET HOME

# WOHNTIPPS

*Selten verbringen wir so viel Zeit Zuhause, wie in den kalten Monaten. Wo man sich viel aufhält, sollte man sich wohlfühlen! Um nicht direkt alles umräumen zu müssen, haben wir ein paar unkomplizierte Wohntipps für euch.*

#### KONTRASTE

Mischt ihr Altes & Neues sowie Helles & Dunkles gebt ihr jedem Raum das gewisse Etwas. Beispielsweise mit dem Mix aus Schwarz & Weiß oder sowohl neuwertigen als auch Vintage Möbelstücken.

#### LIEBLINGSPLÄTZE

Sucht euch eure liebsten Orte in der Wohnung oder im Haus und richtet diese bewusst ein. Sei es Deko und Kerzen neben der Badewanne, stimmige Kissen und Decken auf dem Lieblingssessel oder eine gemütliche Lesecke mit Lichterketten.

#### SCHÖNE DINGE

Es muss nicht immer etwas Neues gekauft werden, oft verstecken sich die größten Schätze tief verborgen in Küchenregalen oder Schränken. Raus damit: Präsentiert die schicksten Teller oder ausgefallene Tassen auf Wandregalen, drapiert Handtücher im Bad oder besondere Vasen bewusst auf dem Esstisch. Auch eure Buch-Favoriten müssen nicht in Schubladen einstauben, dekoriert sie in offenen Regalen und macht sie so zu Accessoires.

#### PFLANZEN

Topfpflanzen in unterschiedlichen Pöten, mit tollen Mustern oder auf Pflanzen-Hockern machen ganz schön was her und bringen die Natur nach Hause. Trockenblumen eignen sich auch ohne grünen Daumen, sie bleiben langfristig schön, ohne viel Pflege.

#### FARBE

Nicht die ganze Wohnung muss schwarz, weiß oder beige sein. Mit etwas Mut zur Farbe bringt ihr Leben in die Bude und Persönlichkeit rein.

#### KUNST

Ein bisschen Kunst muss sein – oder auch ein bisschen mehr. Wo könnt ihr euch besser austoben, als an all diesen leeren Wänden, zwischen denen ihr wohnt?! Eine selbst zusammengestellte Bilderwand bringt Wärme und Persönlichkeit rein.

## AND THE „OFEN- FLAMME“ GOES TO...

Von Landhauskachelöfen bis Heizherd im Küchenblock – der Wettbewerb „Ofenflamme“ prämiert die individuellsten Feuerstätten. Die eigenen Vorlieben stehen wieder höher im Kurs und die Individualität wird immer stärker als Wohlfühlfaktor wahrgenommen. Das äußert sich zum Beispiel auch in Kachelöfen oder Gaskaminen, die es ohnehin nicht von der Stange gibt. Der Designwettbewerb „Ofenflamme“ prämiert auch im kommenden Jahr 2023 Öfen vom Bauhaus-Stil bis zum modernen Kaminblock. Er ist europaweit ausgeschrieben und prämiert herausragende Leistungen im Ofenbauhandwerk. Der Wettbewerb wird ausgelobt vom Zentralverband Sanitär Heizung Klima und der Zeitschrift Kamine & Kachelöfen aus dem Fachschriften-Verlag in Fellbach. Dazu unterstützen die Vereinigung europäischer Kachelofenbauerverbände und der Gesamtverband Ofenbau e. V. den Designpreis. Anmeldeschluss für den Designpreis 2023 ist der 10. Januar 2023. [www.ofenflamme.de](http://www.ofenflamme.de)



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

Foto: Getty Images



Schlafsofa Malou ist in drei Größen erhältlich, mit abklappbaren Armlehnen



## GUT GEBETTET IST HALB GEWONNEN

Wer kennt es nicht: Guter Schlaf kann den ganzen Tag verändern! Wer Wert auf eine erholsame Nacht und ein schönes Design legt, sollte den Expert:innen von **HMC Möbel Company** einen Besuch abstatten. Hier findet sich alles: Vom Gästebett bis hin zu Schlafsofas für Dauerschläfer:innen, von der Federkernvariante über Kaltschaum bis zur Daunendeckung und natürlich gibt es sowohl Einzelsofa als auch großzügige Eckkombination. Mehr unter [www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.de) oder vor Ort in Schwentimental.

Foto: HMC

## Planen Sie Ihr Sofa selbst...



**Eckgruppe**  
in Stoff ab € **1.780,-**

### Sofa Modell "Cuba":

- 3 Armlehnvarianten
- 8 Fußformen Holz/Metall
- 2 Sitzhöhen
- gr. Stoff- & Lederauswahl
- optional Schlaffunktion

**Als Einzelsofa & Eckgruppe planbar.**

**HMC**  
MÖBEL COMPANY

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

# MODE & BEAUTY

*Der Winter ist da – und mit ihm die Gemütlichkeit der kuscheligen Sweater, Kleider und Accessoires, die mit ihm einziehen. Was nun außerdem im Trend ist? Natürlich eine ordentliche Portion Extrapflege für Haut und Haare.*



Foto: Adahé Stock

# DAS SIND DIE TRENDMÄNTEL

## KARO ALL OVER

Der beliebte Collegestil kommt dieses Jahr zurück auf die Laufstege dieser Welt und mit ihm natürlich auch das Karomuster. Vor allem auf langen Mänteln macht sich das besonders gut und kann sowohl chic im Büro als auch lässig bei der After-Work-Party getragen werden.

**Karomantel aus Mohair mit Schurwolle, 499,95 Euro von hessnatur**



## EXTRA HINGUCKER GÜRTEL

Das Trendaccessoire dieser Saison - ja vielleicht sogar des gesamten Jahres - ist der Gürtel. Kein Wunder, dass er auch auf Mänteln zu sehen ist. In der Taille fest geschnürt, ist er bei der ganzen dicken Wintermode ein schöner Figurschmeichler und unterstützt die natürliche Form des Körpers.

**Mantel aus Wollmix mit Gürtel von H&M, 159 Euro**



## KLASSIKER: TRENCHCOAT

Na klar, so richtig neu ist der Trenchcoat nicht. Aber ist doch umso schöner und nachhaltiger, wenn man einmalig in ein Trendteil investiert, das immer und immer cool ist. Dabei ist Beige die Farbe, die wir kennen und lieben - wer mutiger ist, kann aber natürlich auch auf einen farbigen Trenchcoat setzen.

**Trenchcoat von Only, 69,99 Euro**



## DAS KNALLT

Bunte Farben sind nur was für den Sommer? Weit gefehlt! Jetzt wird es erst so richtig farbenfroh. Pink, Blau, Rot - egal, für welche Farbe ihr euch entscheidet, dieser Mantel macht garantiert gute Laune.

**Mantel aus Bio-Schurwolle von Lanius für 339,89 Euro**



*Knallfarben, Karomuster oder der klassische Trenchcoat: Was diese Saison in unseren Kleiderschrank Einzug erhält, erfahrt ihr in unserem Trendreport.*



# DAS TRUG KIEL 2022

*Jeden Monat präsentieren wir euch Kielerinnen und Kieler, die uns ihren persönlichen Stil gezeigt haben. Es war bunt, es war modern, es war verrückt und es war vor allem: Kiel. Hier zeigen wir euch noch einmal die Looks aus den vergangenen Monaten!*

Fotos: Instagram @lissauskiel;  
KIELerleben; Svea RK;



Advertorial

# „JETZT KOMMT DIE ZEIT DER WÜNSCHE ...“



Bereits im Oktober begann für mein Team und mich das Weihnachtsgeschäft, das in diesen Tagen den absoluten Höhepunkt erreicht. Viele unserer Kundinnen und Kunden verraten uns ihre Wünsche zu Weihnachten: von der neuen Küche oder dem neuen Auto. Aber auch ganz persönliche Wünsche, wie ein ruhiges Fest oder nicht so hohe Heizungs- und Stromkosten. Und so werde auch ich nach meinen Wünschen gefragt: Ich wünsche mir von Herzen ein ruhiges Weihnachtsfest im kleinen Kreis der Familie und entspannte Tage mit viel Zeit für Spaziergänge und tolle Gespräche mit lieben Menschen. Dürfte ich einen persönlichen großen Wunsch aussprechen, wünsche ich mir mehr Wertschätzung und einen respektvollen Umgang der Menschen miteinander. In einer TV-Talkshow hörte ich neulich einen so zauberhaften Spruch: Teilen ist das neue Haben! Ganz besonders liegt mir der Verein Lächeltag e. V. ([www.laecheltag.de](http://www.laecheltag.de)), mit seinen vielen sozialen Projekten, für den ich mir viele Spenden wünsche, am Herzen! Denn jeder Tag sollte ein Lächeltag sein! Für mich ist Weihnachten auch die Zeit, „Danke!“ zu sagen und so bedanke ich

mich bei meinem gesamten Team für die tolle und erfolgreiche Zusammenarbeit in 2022 und freue mich schon auf viele kreative Tage im kommenden Jahr und auf Kund:innen mit feinem Haar! Mein Dank gilt allen Kund:innen, die uns schon so lange die Treue halten. Ein großes „Danke!“ geht an das Team der KIElerleben, das mich ebenso lange begleitet und mit dem ich bereits tolle Aktionen für 2023 plane! Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben ein tolles Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in ein erfolgreiches, gesundes und glückliches Jahr 2023 voller Lächeltage! Mein Tipp für die Spätschenker: Wir haben bis zum 17. Dezember geöffnet und unsere Gutscheine sind ein echtes Highlight unter dem Tannenbaum! Zaubern Sie ein Lächeln in jedes Gesicht!

Herzlichst, Ihr Björn Donner

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

Advertorial

## WINTER IS COMING

Kennt ihr es, wenn eure Haut im Winter spannt, gerötet ist oder juckt? Ihr cremt, pflegt und tut alles, um diesen Anzeichen entgegenzuwirken, doch nichts hilft so richtig? Oder ihr seid total überfordert und erschlagen von überfüllten Regalen mit Pflegeprodukten? Das oft raue Klima sowie der Wechsel zwischen warm/trocken und kalt/feucht setzt der Haut besonders bei uns im Norden wahrlich zu. Die Basis gesunder Haut ist eine intakte Hautbarriere – ihr Schutzschild! Die Hautexperten:innen von ME | YOU COSMETIC und Julie Rothaug Cosmetic wissen, wie richtige Hautpflege funktioniert und unterstützen euch dabei.

### STRAHLENDE HAUT UND MOMENTE DER ENTSPANNUNG

Individuelle Behandlungsrituale sowie abgestimmte Heimpflege lassen eure Haut gesund und ausgeglichen erstrahlen. Die Skincare-Profis schaffen eine Balance zwischen professionellen Behandlungen und tiefenentspannenden Momenten. Freut euch schon jetzt auf eine resistente Hautbarriere, der keine noch so eisige Temperatur etwas anhaben kann.

*„Unseren treuen Kunden möchten wir von Herzen für ihr Vertrauen danken. Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine gemütliche Weihnachtszeit sowie ein für alle entspanntes und ruhigeres Jahr 2023.“*

**Inhaberin Melanie Malesza & Julie Rothaug**

**Tobias Kophal und Melanie Malesza**  
 freuen sich auf euch



### SUPREME EYE + FACE LIFT

Eine außergewöhnlich tief entspannende Kosmetikbehandlung, die straffe Konturen und einen sanften Glow hinterlässt  
**55 Minuten | 84 Euro**

Neben Kosmetik werdet ihr hier auch mit Massagen, Pediküren und Jetpeel Behandlungen verwöhnt

**ME | YOU COSMETIC & Julie Rothaug Cosmetic**  
**Holtener Str. 178, Kiel**  
**Tel.: (0431) 12 80 46 25**  
**[www.meyoucosmetic.de](http://www.meyoucosmetic.de) und**  
**[www.julie-rothaug-cosmetic.de](http://www.julie-rothaug-cosmetic.de)**

**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](http://www.dasloftkosmetik.de)



**SCHÖNHEIT IST KEINE FRAGE  
DES ALTERS**

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

- Hyaluron
- Botox/Polypeptide
- Radiesse®
- Fadenlifting/Vampirlifting
- Fettweg-Spritze
- Hydrafacial

[www.dasloftkosmetik.de](http://www.dasloftkosmetik.de)  
Tel.: (04331) 663 96 25

Foto: Das Loft Kosmetik

**DER PIONIERGEIST LEBT FORT**

Die Longines-Spirit-Kollektion wurde im Stil der Uhren jener berühmten Pionier:innen designt, die sich bei ihren Eroberungen zu Lande, zu Wasser und in der Luft auf Longines Zeitmessinstrumente verlassen konnten. Legendäre Flieger:innen und Entdecker:innen wie Amelia Earhart, Paul-Emile Victor, Elinor Smith und Howard Hughes vertrauten bei ihren unglaublichen Reisen auf die Marke mit der geflügelten Sanduhr. Nun präsentiert Longines neue Zeitmesser, die von ihrem Pioniergeist zeugen.

Eine Hommage an jene außergewöhnlichen Männer und Frauen, die mit einem Rekord, einer Großtat oder echtem Mut Geschichte geschrieben und damit nachfolgende Generationen zu neuen Höchstleistungen angespornt haben. Alle Modelle der Longines-Spirit-Kollektion sind mit modernster Technologie versehen. Das Ergebnis: hochpräzise Uhrwerke, die durchweg als Chrono-meter zertifiziert sind, erhältlich bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße.



Foto: PR

Schmuck-Kreationen aus dem **Hause Quinn** vereinen die klassischen Aspekte der Retrospektive mit der Avantgarde kommender Tage. Authentischer Schmuck für echte Gefühle, erhältlich bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße.



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

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

# EINE VÖLLIG NEUE HAUT

*Die Haut ist ein Organ mit zwei Seiten. Um diese von außen als auch von innen zu versorgen, findet Marlena Grzesiak von Cosmetic Art durch ganzheitliche Arbeit die richtige Lösung für jede Haut.*



Bereits seit fünf Jahren ist Marlena als Kosmetikerin selbstständig. In ihren Räumlichkeiten in der Düppelstraße 40 behandelt sie gemeinsam mit einer weiteren Kollegin in einem stilvollen Ambiente ihre Kund:innen in den Schwerpunkten Haut- und Fußpflege.

## MIT LEIDENSCHAFT DABEI

Marlena vereint ein ganzheitliches Pflegekonzept mit einer ausführlichen Beratung für das innere und äußere Wohlbefinden der Haut. Dafür arbeitet sie mit einer einzigartigen, bildbasierten Hautanalyse, mit der ein umfangreiches Bild über die Bedürfnisse der Haut gemacht wird. So bestimmt das Hautanalysegerät beispielsweise die Dicke der Haut sowie Merkmale wie Trockenheit, Textur oder geplatze Kapillaren unter der Haut. Behandeln tut Marlena mit international anerkannten,

hochwirksamen Produkten von Environ, die sich aufgrund ihrer Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen zwischen Wissenschaft und Medizin bewegen.

## DER WEG ZUM NEUEN HAUTBILD

Verbesserungen der Haut sollen bei Cosmetic Art von Dauer sein. Durch detaillierte Hautanalyse und die richtigen Produkte soll die Haut nachhaltig verbessert werden. Mit entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln, einer ausgewogenen Pflege und abschließender dekorativer Kosmetik von Jane Iredale fühlen Kund:innen sich nicht nur gesund, sondern auch schön. Termine für Beratungen rund um die Haut können vereinbart werden unter Tel.: (0431) 534 10 43.

Foto: aurora etrads



Wir  
suchen zum  
nächstmöglichen  
Zeitpunkt eine  
Kosmetiker:in/  
Fußpfleger:in!

- ▶ **Professionelle Cosmetic** mit Environ und Image Skincare Produkten
- ▶ **Klassische Kosmetikbehandlungen**
- ▶ **Tiefenreinigende Behandlungen**
- ▶ **Aknebehandlungen**
- ▶ **Couperose / Rosazea Behandlungen**
- ▶ **Make up** mit JANE IREDALE

- ▶ **Hochkonzentrierte Wirkstoffbehandlungen** mit dem patientierten DF-Gerät
- ▶ **Microneedling**
- ▶ **Diamant Mikrodermabrasion**
- ▶ **Lymphdrainage** für den Körper
- ▶ **Lichttherapie**
- ▶ **weitere Leistungen** finden Sie auf unserer Homepage

Düppelstraße 40 • 24105 Kiel  
0431 534 10 43  
[www.cosmetic-art-kiel.de](http://www.cosmetic-art-kiel.de)

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Montag - nach Vereinbarung  
Dienstag - Freitag - 09:00-17:00

# GESUNDHEIT & WELLNESS

*Selbstfürsorge – ein großes Wort mit einer noch größeren Bedeutung.*

*Denn kaum etwas ist so wichtig und gleichzeitig so schwer.*

*Auf sich selbst zu achten, erfordert Übung und etwas Hilfe.*

*Diese findet ihr auf den folgenden Seiten ...*





## 5 TIPPS GEGEN MÜDIGKEIT UND WINTERBLUES

*Gerade bei uns hier im Norden haben wir sonnentechnisch oft nicht allzu viel zu lachen. Doch auch generell ist die Sonne im Winter in der nördlichen Hemisphäre Mangelware. Damit ihr euch trotzdem wohl und frisch fühlt, gibt es den einen oder anderen Tipp.*

- Spaziergänge an der frischen Luft tun nicht nur aufgrund von Bewegung gut, das Einatmen von klarer Luft beruhigt auch den Geist.
- Das Gesicht für 10 Minuten in die Sonne halten, wenn sie sich zeigt. Wichtig: Nicht viel länger, da sonst auch im Winter Sonnenbrand droht!
- Die Einnahme von Vitamin D3, dem sogenannten Sonnenvitamin, kann dazu beitragen, die Laune zu heben, das Immunsystem zu stärken und eure Knochen zu schützen. Gibt es inzwischen als Kapseln, Pulver oder Tabletten.
- Gesund, frisch und lecker essen: Gerade im Winter zaubern frische Früchtchen nicht nur Farbe in die Müslischale, sondern stellen auch Vitamine bereit.
- Habt ihr schon einmal Lichttherapie ausprobiert? Das könnt ihr beispielsweise bei eurer Hautärztin oder eurem Hautarzt tun. Fragt doch einfach mal nach!

**Der beste Tipp von allen: Viel lachen und viel Zeit mit Menschen verbringen, die euch gut tun!**



**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](http://www.fertilitycenter.de)

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

**Wir können  
helfen!**

## Hochtontherapie:

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



**Sprechen Sie uns an:**

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

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

# ALLOHEIM IST BUNT

***In Deutschland herrscht Pflege-  
notstand, der demografische  
Wandel ist im vollen Gange.  
Um dem entgegenzuwirken, bin-  
den immer mehr Pflegeresiden-  
zen Mitarbeiter:innen aus dem  
Ausland ein – so auch Alloheim.  
Wir waren zu Besuch in drei  
Kieler Einrichtungen und trafen  
beeindruckende Pflegekräfte mit  
ausländischen Wurzeln.***



## GÜNTER-LÜTGENS-HAUS

Mahdi Saad verließ 2009 seine Heimat Marokko, um für die Liebe nach Deutschland zu ziehen. Hier arbeitete er zunächst als Elektriker, doch als er dann 2021 bei ebay auf eine Stellenausschreibung als Pflegekraft im Günter-Lütgens-Haus stieß, war er sofort Feuer und Flamme. „Ich helfe gerne alten Menschen, auch privat. Hier kann ich es zu meinem Job machen“, dachte sich Mahdi damals wie heute. Bei Alloheim fühlte er sich sofort willkommen und gut aufgenommen – sowohl von Residenzleiterin Katinka Clausen und dem Team als auch den Bewohner:innen. „Alle lieben mich“, sagt er und lacht dabei etwas verlegen. Dass die Pflegekräfte im Günter-Lütgens-Haus aus so vielen verschiedenen Ländern kommen, freut ihn sehr, denn für Mahdi steht fest: „Multikulti macht Spaß!“

## GERTRUD-VÖLCKER-HAUS

Frank Forrest Donpe Tsague kommt aus Kamerun und kam nach erfolgreichem Bachelorabschluss in Geowissenschaften und 3-jährigem Deutschkurs dieses Jahr nach Kiel, um hier eine Ausbildung in der Pflege zu machen. Der Grund dafür ist ein einfacher: „Es gibt Leute, die sich nicht um sich selbst kümmern können. Ich möchte ihnen helfen.“ Nach seiner Ankunft in Deutschland am 31. August ging alles ganz schnell, denn direkt einen Tag später begann schon die Ausbildung. Doch für Frank war das kein Problem. Genauso wie bei seinem flotten Arbeitsstart zeigt er auch im Arbeitsalltag jede Menge Ehrgeiz. „Ich freue mich, wenn ich Hilfe bekomme, aber ich will alles selbst schaffen“. Residenzleiterin Petra Bargholz ist glücklich über das Engagement ihres Mitarbeiters.

## SENIORENZENTRUM KIEL-PRIES

Christine Libardo zog es 2017 von den Philippinen als Au Pair nach Berlin. In Deutschland gefiel es ihr so gut, dass sie sich bundesweit für ein Freiwilliges Soziales Jahr in der Altenpflege bewarb und schließlich im Seniorenzentrum Kiel-Pries landete. Als Person, die immerzu Leute um sich herum braucht, mag Christine die Arbeit in der Pflege sehr. „Die Bewohner behandeln mich fast wie ihr Enkelkind“, erzählt die 24-Jährige lächelnd. Auch Residenzleiter Jens Krüger ist ganz begeistert von seiner fleißigen und zuverlässigen Mitarbeiterin: „Sie bringt den Bewohnern unglaublich viel Empathie entgegen und hat ein sehr hohes Verantwortungsbewusstsein.“ So überrascht es nicht, dass Christine sogar die Leitung des größten Wohnbereichs im Haus übernommen hat.

Mahdi Saad, Marokko  
Pflegeassistent, Günter-Lütgens-Haus



Gody, Irak  
Ausbildung zur Pflegefachkraft,  
Gertrud-Völcker-Haus



Christine Libardo, Philippinen  
Pflegefachkraft,  
Seniorenzentrum Kiel-Pries



Thiago De Melo, Brasilien  
Pflegefachkraft Gertrud-Völcker-Haus



Frank Forrest Donpe Tsague, Kamerun  
Ausbildung zur Pflegefachkraft, Gertrud-Völcker-Haus



Hala Alelaiwi, Syrien  
Ausbildung zur Pflegehilfskraft,  
Gertrud-Völcker-Haus



Shahed Alelaiwi, Syrien  
Pflegepraktikantin, Gertrud-Völcker-Haus



Alaa Dawoud, Syrien  
Reinigungskraft, Gertrud-Völcker-Haus



Shabal Kallout, Syrien  
Pflegeassistent, Gertrud-Völcker-Haus



### Kräftemangel senken, Kultursensibilität steigern

Im Seniorenzentrum Kiel-Pries arbeiten Menschen aus insgesamt 13 Nationen. Das ist gleich doppelt stark, denn die Beschäftigung von Pflegekräften aus dem Ausland trägt nicht nur dazu bei, den Pflegenotstand zu minimieren, sondern ermöglicht auch eine sensible Pflege und Betreuung all jener pflegebedürftigen Menschen aus anderen Kulturen.



ALLES AUS EINER HAND VOM ERFAHRENEN ZAHNARZT

# Anti-schnarchschiene



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

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

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

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

## MEINE HAARE – EINE WÜSTE

Draußen wird es kälter und die Heizungen kommen vermehrt zum Einsatz. Die Haare sind davon wenig begeistert. Trockene Luft macht sie spröde, glanzlos und entzieht ihnen Feuchtigkeit. Diese ungewollten Strapazen lassen sich mit ein paar Tipps vermeiden:

- Achtet auf milde Inhaltsstoffe im Shampoo mit niedrigem pH-Wert
- Gönnst euren Haaren ein Mal die Woche Feuchtigkeitskuren mit z. B. Kokosöl
- Je geringer die Reibung, desto geringer die Aufladung: Wenn ihr die Haare öfter zusammenbindet, gebt ihr „fliegenden Haaren“ keine Chance, hier helfen auch wenige Tropfen Arganöl
- Nicht mit nassen Haaren raus!  
Im schlimmsten Fall droht Haarbruch
- Verwendet Antikalkshampoos oder spült mit stillem Mineralwasser nach, denn Kalk entzieht den Haaren ebenfalls Feuchtigkeit

Der Winter bedeutet also nicht zwangsläufig die Austrocknung eurer Haarpracht, wenn ihr dieser etwas mehr Aufmerksamkeit schenkt.



Foto: Getty Images

## Unsere Idee zu Weihnachten: Leichtgewicht-Rollator Server

Der Bestseller in verschiedenen Farben\*

- Komfortabel und stilvoll
- Einfach zusammenklappbar
- Für draußen und drinnen
  - Höhenverstellbar
  - Stabil und sicher

8 JAHRE

Angebot im November und Dezember

statt UVP 325 €

**\* 179,- €**

\* Ohne Zubehör und Softbereitung. Farben nach Verfügbarkeit; nursolange der Vorrat reicht!

ERHÄLTlich IN ALLEN FILIALEN

Telefon: 0431 5444210

www.kowsky-kiel.com • f • @

**Kowsky**  
Kiel  
SANITÄTSHAUS



Kristina Mai, stellt den Rollator individuell auf die Bedürfnisse der Kund:innen ein

## LEICHTGEWICHT-ROLLATOR „SERVER“

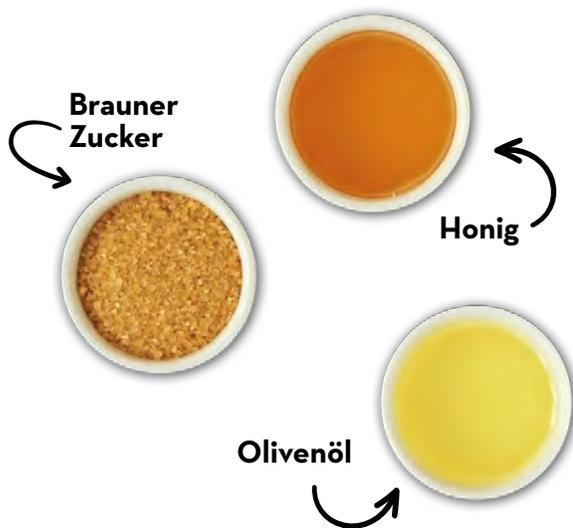
Das **Sanitätshaus Kowsky** bietet rechtzeitig zu Weihnachten einen besonders komfortablen Leichtgewicht-Rollator in verschiedenen Farben an. Der „Server“ gilt als Bestseller unter den Rollatoren und bereitet sicherlich nicht nur zu Weihnachten eine große Freude. Denn etwas mehr Komfort und Mobilität macht es vielen Menschen einfacher, weiterhin aktiv am Leben teilnehmen zu können. Der Leichtgewicht-Rollator unterstützt beim Gehen und Stehen, im Innen- sowie im Außenbereich und kann zusätzlich als Einkaufshilfe dienen. Er ist höhenverstellbar, einfach zusammenklappbar, stabil, komfortabel und sicher. Erhältlich ist der Rollator in allen Kowsky-Filialen. Weitere Informationen unter [www.kowsky-kiel.com](http://www.kowsky-kiel.com).

Foto: Sanitätshaus Kowsky

# ZARTE LIPPEN SOLL MAN KÜSSEN

*Besonders in Sachen Beauty entsteht jede Menge Plastikmüll. Um dies zu vermeiden, gibt es schöne Möglichkeiten, seine eigenen Pflegeprodukte herzustellen. Wie wäre es mit einem Lippenpeeling?*

**F**ür Glück gibt es inzwischen viele Beauty-Produkte, die die Umwelt schonen. Neben dem (inzwischen) bekannten und beliebten festen oder unverpackten Shampoo stehen in den Regalen auch feste Bodylotion, Deo in Glastiegeln oder fest-cremige Lippenbutter im Karton. Doch es gibt noch eine weitere Alternative: selbstgemachte Pflegeprodukte. Außerdem wisst ihr in diesem Fall wirklich ganz genau, was drin ist. Klingt aufwendig? Nein gar nicht! Denn für alle DIY- und/oder Nachhaltigkeitsfans gibt es online jede Menge Anleitungen für Shampoo, Deo und Co.



## UNSER TIPP:

Für ein einfaches Lippenpeeling werden beispielsweise nur ein Teelöffel brauner Zucker, ein Teelöffel Honig und ebensoviel Olivenöl benötigt, die in einem Behälter gemischt werden. Zur Anwendung wird das Peeling auf den Lippen verteilt und nach zehn Minuten Einwirkzeit erneut verrieben. So entfernt es gerade jetzt in der kalten Winterzeit überflüssige Hautschuppen und sorgt für zarte Lippen. Luftdicht verpackt hält sich das Peeling circa ein halbes Jahr. Vielleicht auch eine schöne Geschenkidee zu Weihnachten?

# 39€\*

FITNESSLAND GmbH, Wilhelmsstraße 99, 38100 Braunschweig | FITNESSLAND Zentrale, Markt-Center, Straße 63, 38114 Braunschweig | FITNESSLAND, Wilhelmsstraße 99, 38100 Braunschweig | FITNESSLAND, Markt-Center, Straße 63, 38114 Braunschweig

# FITNESSLAND

## BLACK EDITION

# GESCHENKGUTSCHEIN



I ♥ SALSA

**Salsa am Meer**

**SALSA SUELTA**  
ohne Tanzpartner  
ab 25.01.2023

**Salsa Workshop**  
Für Einsteiger  
10./11. Dezember 2022

---

**Neue Salsa Tanzkurse**  
ab Mittwoch | 25. Januar 2023

---

**15-Tägige**  
**Tanzreise nach Kuba**  
07.01. - 21.01.2023  
Havanna - Vinales - Trinidad

---

**Gutscheine für Weihnachten,  
Geburtstage, Hochzeiten**



 [www.facebook.com/salsaammeer](http://www.facebook.com/salsaammeer)

**www.salsa-am-meer.de**

Weitere Infos und Anmeldung bei Astrid Griep unter:  
[info@salsa-am-meer.de](mailto:info@salsa-am-meer.de) | T 0431 - 77 56 30 60

## SONNE, STRAND, PALMEN UND VIEL MUSIK ...

... wer träumt im kalten, trüben Winter nicht gerne davon? Auf die Sonne und den Strand müssen wir noch warten, aber ganz viel tolle Musik gibt es bereits am 10. und 11. Dezember bei einem **Salsa Workshop für Einsteiger:innen** mit **Astrid Griep**: In diesem Workshop lernt ihr die Grundlagen der kubanischen Salsa. Ein ganzes Wochenende voller Tanz und Spaß wartet auf euch. Am 25. Januar 2023 starten dann weitere neue Kurse für kubanische Salsa. Für alle, die keine:n passende:n Tanzpartner:in haben, gibt es Salsa Suelta ohne ebenjene. Kubanische Gastlehrer:innen geben dem Unterricht immer wieder die Extraportion Authentizität. Kursleiterin Astrid war schon oft auf der karibischen Zuckerrohrinsel und bringt eine gute Portion der dortigen Lebensfreude mit. „Bei der kubanischen Salsa kommt es nicht auf Perfektion, sondern auf viel Spaß an“, so die Kursleiterin.



Wer Salsa gerne mal auf Kuba tanzen möchte, kann Astrid vom 7. – 21. Januar auf ihre Tanzreise nach Kuba begleiten. Mehr unter [info@salsa-am-meer.de](mailto:info@salsa-am-meer.de), Tel.: (0431) 77 56 30 60 oder unter [www.salsa-am-meer.de](http://www.salsa-am-meer.de). PS: Gutscheine für einen Salsa-Tanzkurs bringen gute Laune unter den Weihnachtsbaum!

Foto: Astrid Griep

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](http://www.12Zeichen.de)  
04334 181000  
[banger@12Zeichen.de](mailto:banger@12Zeichen.de)

## DAHER RÜHRT DAS LEISTUNGSTIEF

Der Kopf fühlt sich wie benebelt an. Man ist ständig erschöpft und müde, obwohl man ausreichend schläft, kann sich nicht gut konzentrieren oder klar denken. 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. Häufig sorgen aber auch chronische Magen-Darm-Erkrankungen, Verdauungsstörungen oder Medikamente

dafür, dass zu wenig von dem Vitamin in den Körper gelangt. Wird ein Mangel durch Einnahme eines hoch dosierten Präparates ausgeglichen, kann die Leistungsfähigkeit meist rasch wieder hergestellt werden. 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: Getty Images

# GÖNNT EUCH DEN EXTRA-VITAMIN-KICK

## GRANATAPFEL-ROTE-BETE-SAFT MIT PETERSILIE

### Zubereitungszeit

25 Minuten

### Zutaten

für 4 Gläser (à ca. 200 ml)

- 500 g Rote-Bete-Knollen
- 2 säuerliche Äpfel (z. B. Braeburn oder Boskop)
- 1 Granatapfel
- 2 Stiele Petersilie
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL Biozitrone
- 1 EL Ahornsirup (alternativ Honig) nach Belieben

1. Rote-Bete-Knollen schälen und grob in Stücke schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln.

2. Alle vorbereiteten Zutaten in einem Entsafter entsaften, anschließend mit Walnussöl, Zitronensaft und Ahornsirup bzw. Honig verrühren und auf die 4 Gläser verteilen. Den Saft nach Belieben mit etwas kaltem Wasser verdünnen.

### Tipp:

Ihr könnt die Äpfel auch durch Orangen ersetzen. Diese liefern noch mehr Vitamin C, das die Aufnahme des Eisens aus der Roten Bete unterstützt und insbesondere in der Erkältungszeit wichtig für die Immunabwehr ist. Reicht zusätzlich ein Schälchen Nusskerne zum Knabbern, um den Körper auch mit Zink zu versorgen.



Foto: © StockFood/PhotoCuisine

## 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 / Familia  
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 Familia, 24106 Kiel  
Inhaber in Mrs.Sporty Kiel-Kronshagen: Manuela Meuel, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen



## EIN AUSGLEICH ZUM ALLTAGSSTRESS

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, in der viele Menschen einfach nur noch funktionieren und nicht mehr sie selbst sind. Ein Ausgleich zum Alltagsstress ist deshalb von hoher Bedeutung, um Angstzuständen, Panikattacken, Burn-outs, Depressionen und „unerklärliche“ körperliche Beschwerden vorzubeugen. Das charmant eingerichtete Studio **mindful.yoga** im Herzen von Laboe ist ein Ort, an dem jeder Mensch nach seinen Bedürfnissen zu Ruhe, Kraft und neuer Stärke finden kann. Hier bieten Yogalehrerin Jenna Hasselberg und ihr Team auf 110 Quadratmetern Kursprogramme mit unterschiedlichen Schwerpunkten an: Neben diversen Kursen von EinfachEltern®,

wie z. B. BellyBasics®, einem Elternvorbereitungskurs oder Baby/-MaxiSteps®, den altersgerechten Bewegungskursen, ist die „Curvy Class“ speziell für Menschen mit unterschiedlichen Figurtypen geeignet. Es gibt aber auch eine Klasse, die sich speziell für Männer eignet, die den wertvollen Nutzen des Yoga für Körper und Geist erfahren möchten sowie eine „Golden Age Class“ für Menschen ab 60 Jahren. Mehr über mindful.yoga in Laboe erfahrt ihr am Tag der offenen Tür am 11. Dezember. Vom 26. Dezember bis zum 8. Januar gibt es übrigens einen speziellen Weihnachts- und Neujahrskursplan mit tollen Specials. Infos unter [www.mindfultyoga-laboe.de](http://www.mindfultyoga-laboe.de).



Foto: mindful.yoga

## Hypnose ist nicht spooky!



*Es ist eine  
Abkürzung zu  
Deinen  
Wünschen!*



# DEN SCHMERZEN AN DEN KRAGEN

*So hilft „Dry Needling“ gegen Nackenverspannungen.*

Nackenverspannungen sind – gerade zur Schietweddersaison – ein weitverbreitetes Leiden. Kälte, Nässe und wenig Sonnenlicht können, insbesondere in Verbindung mit Stress, schnell in Kopfschmerzen verursachenden Nackenverspannungen münden. Ein wärmender Schal verschafft oft nur kurzfristig Linderung, ebenso wie eine Massage. Häufig finden sich bereits sogenannte Triggerpunkte in der Muskulatur: feste, kleine Punkte, die besonders berührungsempfindlich sind und auf Druck mit Schmerz reagieren, der in den Bereich des Auges, des Ohres oder der Schläfenregion ausstrahlen kann. Andere Namen hierfür sind „Hartspann“ oder „Myogelose“.

Genau diese Punkte stehen bei der Methode des „Dry Needling“ im Fokus der Therapie. Hierbei werden die Triggerpunkte von den Therapeut:innen ertastet und mithilfe von Akupunkturnadeln präzise anvisiert, um sie zu lösen, was ein Zucken im Muskel auslösen kann. Dies ist während der Behandlung unangenehm und kann zu einem Gefühl – äh-

lich wie Muskelkater führen. Dieser Effekt resultiert daraus, dass die Nadeln im verspannten Muskel einen Reflex auslösen, der den Triggerpunkt auflöst. Die Behandlung mit den Nadeln kann jedoch unmittelbar verbesserte Beweglichkeit und Schmerzlinderung erwirken.

Das „Dry Needling“ entfaltet seine Wirkung in verschiedensten Bereichen des Körpers. Am häufigsten findet es Anwendung bei Nackenbeschwerden, Kopfschmerzen, Schulterbeschwerden, Rückenschmerzen, Hüft- und Kreuzschmerzen, Ischiasschmerzen, Tennisarm und Golferarm. Um herauszufinden, ob eure Beschwerden mithilfe von „Dry Needling“ gelindert werden können, wendet euch gern vertrauensvoll an den Heilpraktiker Malte Meiners in der Holtener Straße.

**Malte Meiners**  
**Heilpraktiker & Physiotherapeut**  
**Holtener Straße 152, Kiel**  
**Tel.: (0152) 02 08 04 52**  
**www.maltemeiners.de**



Physiotherapeut und  
Heilpraktiker Malte Meiners

Foto: Elisa Bilscher

**BUND**  
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

**Dieser Schmetterling braucht Ihre Hilfe!**

€ [bund-sh.de/spenden](https://bund-sh.de/spenden)

**mindful.yoga.laboe**

11.12.22  
TAG DER  
OFFENEN  
TÜR

Wir wünschen euch achtsame Weihnachten!  
Und freuen uns auf ein neues Jahr mit euch!

**VERSCHENKT  
ENTSPANNUNG  
MIT UNSEREM  
m.y.gutschein**

Schwanenweg 5a 24235 Laboe  
mindfultyoga-laboe.de @mindful.yoga.laboe



**WIDDER**  
21.03. - 20.04.

Eine geeignete Zeit zum Planen, Schreiben und für Verhandlungen. Euren guten Ruf bezüglich eurer Zuverlässigkeit solltet ihr aber nicht aufs Spiel setzen. Trennt euch nicht überstürzt von alten Vorhaben. Für welches Projekt ihr euch engagiert, muss nicht jetzt entschieden werden.



**STIER**  
21.04. - 20.05.

Nichts gegen kleine Überraschungen, aber jetzt solltet ihr eure spontanen Ideen lieber mit anderen absprechen. Das gilt besonders in der Partnerschaft. Lasst den anderen selbst entscheiden, was gut für ihn ist. Übermäßiges Durcheinander könnt ihr demnächst nicht mehr gebrauchen.



**ZWILLINGE**  
21.05. - 21.06.

Ihr braucht ja nicht zu protzen, aber wenn ihr euch weiter hinter den Kulissen bewegt, wird man sicher nicht auf euch aufmerksam. Etwas deutlichere Hinweise könnten euch dem Ziel durchaus näher bringen. Vielleicht fällt es euch schwer, mit den Reaktionen anderer umzugehen.



**KREBS**  
22.06. - 22.07.

Was wird euch jetzt nicht gelingen? Diese Zeit ist sowohl geeignet, wichtige Dinge allein in Angriff zu nehmen, als auch dafür, sich mit anderen auszutauschen. Ihr könnt diese Wochen auch damit verbringen, eure Zeit einfach zu genießen. Dann werdet ihr euch damit abfinden müssen, dass nicht alles im Leben jemals geklärt sein wird.



**LÖWE**  
23.07. - 23.08.

Trefft lieber eine Entscheidung, als eine Gelegenheit noch länger hinauszuschieben. Welche Lösung die beste ist, stellt sich so wieso erst viel später heraus. Eure fachliche Kompetenz wird sicherlich gewürdigt. Anerkennung findet ihr, wenn ihr eure Begeisterung offen zeigt.



**JUNGFRAU**  
24.08. - 23.09.

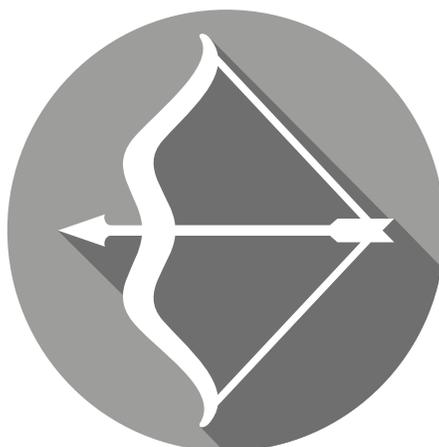
Das Problem muss noch erfunden werden, für das ihr keine Lösung wisst. Euer Ideenreichtum ist unerschöpflich. Doch wird es nicht langsam Zeit, die Dinge auch in Angriff zu nehmen? In der Liebe kann eure Ehrlichkeit auch mal verletzend sein. Versucht es lieber mit der charmanten Art.



**WAAGE**  
24.09. - 23.10.

Ihr seid jetzt energiegeladener, aber auch ungeduldig und vielleicht sogar etwas reizbar. Ihr werdet mehr Erfolg haben, wenn ihr auf einen positiven Verlauf der Dinge vertraut. Besonders zu Beginn des Monats macht ihr euch Gedanken, ohne immer zu abschließenden Lösungen zu kommen.

**STERNZEICHEN  
DES MONATS**



**SCHÜTZE**  
23.11. - 21.12.

Werdet ihr auf Fehler aufmerksam gemacht, heißt das nicht, dass dem anderen nichts an euch liegt – ganz im Gegenteil. Mit netten Komplimenten allein kommt auch ihr nicht immer weiter: Ehrlichkeit zählt. Wenn sich jetzt neue finanzielle Chancen ergeben, solltet ihr eure Forderungen nicht zu vorsichtig ansetzen. Man erwartet nicht, dass ihr euch unter Wert verkauft. Ihr seid gefordert und solltet für das Gleichgewicht im Berufs- und Familienleben kämpfen.



**SKORPION**  
24.10. - 22.11.

Finanzielle Aspekte sollten kein Grund mehr sein, noch länger in unbefriedigenden Situationen zu verharren. In der Liebe ist dagegen Fingerspitzengefühl gefragt – es geht momentan darum, eure Wünsche und Forderungen weder überzubewerten noch zu sehr zurückzunehmen.



**STEINBOCK**  
22.12. - 20.01.

Entwicklungen, die vor circa einem Jahr begonnen haben, gelangen jetzt entweder zu einem Höhepunkt oder fordern eine Neuregelung. Dabei schöpft ihr in jedem Fall frische Energien für weitere Ziele. Nicht alle Probleme lassen sich jedoch auf einmal lösen. Unternehmt etwas mit guten Freunden.



**WASSERMANN**  
21.01. - 19.02.

Ihr verfügt über Energie und Selbstvertrauen, solltet euch aber nicht auf neue langfristige Projekte festlegen. Ob ihr mehrere Vorhaben gleichzeitig erledigen wollt oder konzentriert an einer Sache arbeitet – beides macht ihr besser im Alleingang. Alte und neue Kontakte dürfen dennoch gern im Mittelpunkt stehen.



**FISCHE**  
20.02. - 20.03.

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

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



Martin A. Banger

# Wellness-WÜNSCHE WERDEN WAHR

*Sinnliche Körper- und Schönheitspflege, Kosmetik, wohltuende Massagen, entspannendes Floating und Fußpflege – im Wunschbrunnen bietet das Team rund um Inhaberin Saskia Hoop ein vielfältiges Angebot für eine ganzheitliche Auszeit für Körper, Geist und Seele.*

Abgestimmt auf den jeweiligen Hauttyp und persönliche Bedürfnisse genießt man hier individuelle Kosmetikbehandlungen – von der einfachen Tiefenreinigung für Schüler:innen über Spezialbehandlungen für sensible oder unreine Haut bis zur exklusiven Anti-Age-Anwendung. Jede Behandlung wird dabei von einer individuellen Produkt- und Pflegeberatung für den jeweiligen Hauttyp begleitet. Ganz neu im Programm ist die GlowSolution-Behandlung von IONTO-COMED – eine bahnbrechende Methode, die sofort für ein pralles und strahlendes Hautbild sorgt, frei von unerwünschten Nebenwirkungen und Ausfallzeit. In vier revolutionären Behandlungsschritten verbindet GlowSolution die Kraft von High-End Technologie mit funktionalen Wirkstoffflüssigkeiten zu dem Gefühl einer Spa-Anwendung. Eine weitere Neuheit ist das onetec®-Verfahren mit verblüffendem Soforteffekt bei störenden kosmetischen Hauterscheinungen:



Das Multifrequenz-Gerät entfernt zum Beispiel Couperose, kleine Äderchen, Blutschwämmchen oder Fibrome – schonend, sicher und effektiv!

## FEELGOOD-ZEIT FÜR DIE FÜSSE

Auch im Bereich der Fußpflege kommt neben der klassischen Pediküre mit und ohne Lack eine innovative Methode zum Einsatz: Das Onyfix-System ist ein vielseitiges Produkt zur völlig schmerzfreien Behandlung fast aller Formen von eingerollten und eingewachsenen Fußnägeln.

## MASSAGEN UND FLOATING

Eine besondere Empfehlung sind die verschiedenen Wellnessmassagen, die Entspannung pur bieten – von Klangschalen-

massagen, asiatischer Fußzonenmassage über Kerzen- oder Honigmassage bis hin zur Yin-Tang Ganzkörpermassage. Und im Floating-Room mit eigenen Licht- und Audioeffekten genießt man Schwerelosigkeit mit maximaler Entspannung für Körper und Geist. Getragen vom warmen Salzwasser schwebt man schwerelos in absoluter Stille und völliger Dunkelheit – das ideale Relax-Programm, um Stress abzubauen. Das lässt sich allein oder zu zweit genießen, gern auch in Verbindung mit einer Ganzkörpermassage – sehr beliebt auch als Geschenk zu Weihnachten!

**Wunschbrunnen**  
Hürsland 72, Neumünster  
Tel.: (04321) 690 36 66  
[www.deinwunschbrunnen.de](http://www.deinwunschbrunnen.de)



**DEZEMBER  
ANGEBOT:**  
GlowSolution-  
Behandlung  
für 99 €  
statt 135 €!

# HUNGER & DURST

*Hier kommen unsere Kracher fürs Silvesterbuffet.  
So lässt es sich perfekt ins neue Jahr starten!*





## GNOCCHI-SPIESSCHEN MIT TOMATEN UND OLIVEN

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Zutaten** für ca. 50 Stück

- 250 g Gnocchi (Kühlregal)
- etwas Salz
- 100 g getrocknete Softtomaten
- 1 Bund Basilikum
- 100 g grüne Oliven, entsteint

Die Gnocchi nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Oliven abtropfen lassen. Gnocchi jeweils mit 1 Basilikumblatt belegen, 1 Stück Tomate darauflegen und mit 1 Olive toppen. Alles mit Cocktailspießchen fixieren und servieren.



## CRACKER-HÄPPCHEN MIT INGWER

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

**Zutaten** für 30–35 Stück

- 30 g Grana Padano
- 100 g Buchweizenmehl
- 50 g Vollkornweizenmehl  
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 EL dunkle Tahin
- 1 Msp. Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 80 g kalte Butter in Stückchen
- 1 Ei
- 50 g kandierter Ingwer
- 75 g Pulled Beef oder Pork  
(alternativ Parmaschinken)

**1.** Den Grana Padano fein reiben und auf der Arbeitsfläche mit Buchweizenmehl, Vollkornmehl, Tahin, Backpulver und Salz vermischen. Eine Mulde hineindrücken. Die kalte Butter am Rand verteilen, das Ei in die Mitte geben. Alles mit einem großen Messer durchhacken, dann rasch mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

**2.** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm ausrollen. Mit einem sechseckigen Ausstecher (Ø 5 cm) Teiglinge ausstechen, diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Cracker im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen, dann herausnehmen und auskühlen lassen.

**3.** Den Ingwer in kleine Würfel schneiden. Fleisch in kleine Stücke zupfen. Cracker damit belegen und mit je 1 Stück Ingwer garnieren, dann servieren.

### Grana-Padano-Creme zum Dippen

Zusätzlich zu dem hier vorgestellten Fingerfood könnt ihr Gemüsesticks (Karotte, Gurke, Staudensellerie) mit Grana-Padano-Creme servieren. Dazu 200 g Ricotta, 150 g Mascarpone und 50 g frisch geriebenen Grana Padano verrühren. 2 EL gehackte getrocknete Tomaten und 1 TL abgeriebene Biozitrone schale unterrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## APFELPUNSCH-SPRITZ

**Zubereitungszeit** 20 Minuten

**Zutaten** für 4 Gläser (à ca. 150 ml)

- 75 g Zartbitterschokolade
- 4 EL Zuckersirup
- 250 ml naturtrüber Apfelsaft
- 100 ml Amaretto
- 1 EL Zimtsirup
- einige Eiswürfel
- 250 ml Prosecco, gut gekühlt

Schokolade fein raspeln und auf einen flachen Teller geben. Den Zuckersirup auf einen weiteren Teller geben. Die 4 Gläser mit dem Rand kopfüber erst in den Sirup, dann in die Schokolade drücken, danach kalt stellen. Apfelsaft, Amaretto, Zimtsirup sowie Eiswürfel in einen Shaker geben. Diesen fest verschließen und kräftig schütteln. Den Drink in die vorbereiteten Gläser geben, jeweils mit gekühltem Prosecco aufgießen und sofort servieren.

## MINI-TRAMEZZINI

**Zubereitungszeit** 20 Minuten

**Zutaten** für 4 Gläser (à ca. 150 ml)

- 150 g Grana Padano
- 200 g Crème fraîche
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 8 Scheiben Tramezzinibrot (alternativ Toastbrot)
- 4 Scheiben Prosciutto cotto
- 20 g weiche Butter

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Grana Padano fein reiben. Die Hälfte davon mit Crème fraîche und Senf verrühren.

Gut die Hälfte der Creme auf 4 Brotscheiben verstreichen. Dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen. Die Brote mit dem Schinken belegen und mit dem übrigen Brot bedecken. Ränder gut andrücken. Brote auf einer Seite mit Butter bestreichen, mit der Butterseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Oberseiten mit der übrigen Creme bestreichen, mit restlichem Käse bestreuen.

In 15–20 Minuten goldbraun backen. Die Sandwiches jeweils in 6 Stücke schneiden und mit Spießchen fixiert servieren.



## ROSÉMARTINI

**Zubereitungszeit** 10 Minuten

**Zutaten** 4 Gläser (à ca. 150 ml)

- 250 ml Martini Rosato, gut gekühlt
- 120 ml Wodka, gut gekühlt
- 1–2 TL Lavendelsirup
- 50 ml Granatapfelsaft
- 2 EL Biozitroneasaft
- einige Eiswürfel
- 4 Stiele Lavendel

Martini, Wodka, Lavendelsirup, Granatapfelsaft, Zitronensaft sowie einige Eiswürfel in einen Shaker geben. Diesen gut verschließen und kräftig schütteln. Den Drink durch ein Barsieb in gekühlte Martini-gläser gießen. Die Gläser mit Lavendel dekorieren, Drink sofort servieren.

## CHICORÉESCHIFFCHEN MIT GARNELEN UND MANGO

**Zubereitungszeit** 20 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

**Zutaten** für ca. 30 Stück

- 150 g gegarte Garnelen (küchenfertig)
- 250 g Mango
- 2 Stiele Petersilie
- 2 EL Biozitroneasaft
- 2 rote Chicoréestauden
- 1/2 Beet Kresse
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Garnelen entdarmen, waschen und abtropfen lassen. Mango schälen, vom Stein befreien und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Garnelen, Mango und Petersilie in einer Schüssel vermengen, mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft würzen und abgedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen. Die Chicoréestauden putzen, in einzelne Blätter teilen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. Die Kresse vom Beet schneiden. Die Chicoréblätter mit der Garnelen-Mango-Mischung füllen. Schiffchen auf einer Platte anrichten, mit Kresse bestreuen und servieren.



# FEINE LECKEREIEN

## ROTE-BETE-PFANNKÜCHLEIN MIT RÄUCHERLACHS

- 100 g Mehl
- 80 g Buchweizenmehl
- 2 Eier
- 1/2 Würfel frische Hefe
- 125 ml lauwarme Milch
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 2 EL flüssige Butter
- 150 g Crème fraîche
- 100 g Frischkäse
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 TL Biozitrone
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 100 g Räucherlachs in Scheiben
- 2 Stiele Dill
- etwas Salz und schwarzer Pfeffer

**1.** Mehl und Buchweizenmehl in einer Schüssel vermischen. Die Eier trennen, Eiweiß kalt stellen. Hefe zerbröckeln, in der Milch auflösen und mit Rote-Bete-Saft, Butter, Eigelben sowie 1 Msp. Salz unter das Mehl rühren. Teig mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Inzwischen für den Belag Crème fraîche mit Frischkäse, Honig, Salz, Pfeffer und Zitronensaft glatt rühren. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und kalt stellen.

**2.** Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter den Teig rühren. In einer beschichteten Pfanne portionsweise das Öl erhitzen, mit einem Esslöffel Teighäufchen hineinsetzen, leicht flach drücken



und von beiden Seiten in 1–2 Minuten goldbraun ausbacken. Die Pfannkuchlein auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** Den Räucherlachs in schmale Streifen schneiden. Dill waschen und trocken schütteln, die feinen Spitzen abzupfen. Pfannkuchlein auf eine Platte setzen, jeweils etwas Frischkäsecreme aufspritzen und etwas Lachs darauflegen. Alles mit Dill garnieren und servieren.

## THUNFISCH-FILOTEIGTÖRTCHEN

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

**Zutaten** für 12 Stück

- 3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 200 g Filoteig (Kühlregal)
- 250 g Thunfischfilet
- 300 g Honigmelone
- 300 g Ananas
- 3 Tomaten
- 2 Stiele Petersilie
- 1/2 Biozitron (abgeriebene Schale und Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Öl fetten. Den Filoteig ausbreiten und je 4 Blätter aufeinanderlegen, dabei jeweils mit etwas Öl bestreichen. Dann in 12 Quadrate (10 x 10 cm) schneiden und in die Mulden der Form legen. Teig im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**2.** Für die Füllung den Thunfisch leicht salzen und in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl rundherum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Melone und Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und kurz ruhen lassen. Dann abgießen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und klein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Vorbereitete Zutaten in einer Schüssel mit übrigem Öl, Zitronenschale und -saft vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mix in die Teigschalen füllen, die Törtchen servieren.



Diese und viele weitere festliche Rezepte findet ihr in der aktuellen Ausgabe der So is(s)t Italien. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de)



# MEHR ALS NUR EIN HOFLADEN



**Hof Aderhold**

# TANNENBAUMVERKAUF

TÄGLICH

**PUNSCH & LECKERES AN DEN ADVENTS- WOCHENENDEN**

Zum Schlüsbeker Moor 33  
24145 Kiel

**A**bwechslungsreich und hochwertig ist das Warenangebot im Hofladen von **Hof Aderhold**. „Wir sind stetig auf der Suche nach neuen Dingen für unseren Hofladen“, sagt Friderike Aderhold, der die Leidenschaft für den Hofladen anzumerken ist. „Er ist eine gute Plattform, uns zu präsentieren und mit den Kundinnen und Kunden in direkten Kontakt zu treten“, ergänzt Thies Aderhold. Die Eier des Bio- und Freilandhühnerhofes sind in ausgewählten Geschäften wie zum Beispiel den Kieler Familia-Märkten, im CITTI Markt und auf den Wochenmärkten über Marktstände Dritter erhältlich. Zudem beliefert der Hof Kantinen, Restaurants, Bäckereien, Hotels und Kindergärten. Jetzt zur Adventszeit wurde das Angebot im Hofladen erweitert: Es gibt Tannenbäume und an den Wochenenden Punsch oder den leckeren hofeigenen Bio-Eierlikör. Mehr unter [www.hof-aderhold.de](http://www.hof-aderhold.de).

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

**WIR BIETEN IHNEN EIN GAUMEN-VERWÖHNPROGRAMM.**

- Feiern Sie in unseren stilvollen 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](http://www.loks-restaurant.de)



Fotos: Hof Aderhold



## ITALIENISCHES RESTAURANT IM HERZEN VON KIEL

*Nachdem die Familie Atlante ihr Toni's in der Hafensstraße in die Hände von Donato Tripaldi und Domenico Vigliotti übergeben hat, könnt ihr im neu eröffneten Casa al Porto leckerste italienische Köstlichkeiten genießen.*

Nach vielen Jahren kulinarischer Bereicherung durch die Familie Atlante übernahmen Donato Tripaldi und Chef-Koch Domenico Vigliotti die traditionsreichen Räumlichkeiten in Kiel. Nach der Umbauphase eröffneten sie Ende September das **Casa Al Porto** und bieten nun im stillvollen Ambiente ein kulinarisches Erlebnis mit original italienischen Gerichten aus frischen Zutaten bei typisch-herzlicher Gastfreundschaft. Und wer jetzt denkt, die Namen kenne ich doch: Donato Tripaldi führt bereits erfolgreich das beliebte Casa Tripaldi am Hafen von Laboe, Domenico Vigliotti ist schon lange als Chefkoch tätig. Ein Zusammenschluss, der die Kieler Gastroszene nachhaltig und lecker verändert! Schaut selbst vorbei und überzeugt euch, zum Mittagstisch von Montag bis Freitag zwischen 12 und 15 Uhr mit wechselnden Gerichten oder natürlich zu einem genussvollen Abendessen. Reservierungen und Infos unter [www.casa-al-porto.de](http://www.casa-al-porto.de). Übrigens: Geschenkkidee für Weihnachten gesucht? Genussgutscheine gibts hier auch!

**Mittagstisch**  
Mo-Fr von 12-15 Uhr  
mit täglich wechselnder  
Überraschung  
aus der Küche

**PS:** Wer es sich zu Hause gemütlich machen möchte, kann unter Tel.: (0431) 240 50 10 Pizzen vorbestellen und abholen. Für den perfekten italienischen Abend daheim!

Fotos: Casa al Porto



*Casa Tripaldi*



**RISTORANTE • PIZZERIA  
FEINKOSTLADEN**

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

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

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

Ganzjährig geöffnet!



## Gutschein

Wir wünschen viel Genuss!

Das wahrscheinlich beste Geschenk was der  
Weihnachtsmann bringen kann?

Einen Gutschein mit Wunschbetrag vom  
PARS Kiel!

Beschenken Sie Ihre Familie, Freunde oder  
Kollegen mit einem tollen Essen in unserem  
Restaurant!

Wir freuen uns auf Sie!



HUNGER & DURST



## ORIENTALISCH WEIHNACHTEN FEIERN

*Das Restaurant PARS in der Eichhofstraße blickt auf ein fantastisches Jahr 2022 zurück und bedankt sich bei seinen Gästen.*

Neue Geschmackswelten erkunden und sich durch die persische Küche schlemmen – das geht im PARS.

Von leckeren Grillgerichten aus Lamm und Hähnchen über aromatisches Auberginennpuree bis hin zu deftigen Eintöpfen – hier kommen Fleisch-Fans genau so auf ihre Kosten wie Vegetarier:innen und Veganer:innen. Weil nun die Weihnachtszeit vor der Tür steht, möchte sich das Team nun bei seinen Gästen auf besondere Weise bedanken und mit euch das Fest der Familie zelebrieren. Und das natürlich im **PARS**! Falls ihr also nach der passenden Location für eure Weihnachtsfeier sucht, seid ihr hier absolut richtig. Einen Wunschtermin bucht ihr am besten über Instagram @pars\_kiel, auf der Website [www.pars-kiel.de](http://www.pars-kiel.de), Open Table oder telefonisch unter (0431) 53 03 68 79. Online warten übrigens auch weitere tolle Aktionen, die euch das kulinarische Weihnachtsfest versüßen.

Das gesamte PARS-Team wünscht all seinen Gästen ein tolles Weihnachtsfest und ein glückliches und vor allem gesundes Jahr 2023. Außerdem freut sich das Team, euch auch im neuen Jahr so zahlreich wie in 2022 begrüßen zu dürfen.

Fotos: PARS



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

[Pars\\_kiel](https://www.instagram.com/pars_kiel)

Eichhofstr. 1 24116 Kiel

0431 53 03 68 79

# WEIHNACHTEN TU HUUS

**Bestellen, abholen, genießen: Vom Topinambursüppchen über eine halbe Ente bis zum Lebkuchen-Tiramisu – die Küche des Strandhotel Strande hat sich ein paar ganz besondere Leckereien überlegt.**

Was aus der Not heraus vor zwei Jahren entstand, ist nun schon fast Tradition: Das **Strandhotel Strande** bekocht all diejenigen, die es sich an den Weihnachtstagen gerne zu Hause gemütlich machen, ohne dafür stundenlang in der Küche zu stehen. Erstmals ist auch das Partnerhotel, das **Hotel Kieler Yacht-Club (KYC)**, mit an Bord. Die Speisen werden wieder mit viel Liebe zubereitet und verpackt. Abgeholt werden können sie sowohl in Strande als auch an der Kiellinie. Vorgegart, evakuuiert und mit wenigen Handgriffen servierfertig. Auf [www.strandhotel.de](http://www.strandhotel.de) werdet ihr zu einem „Marktplatz“ weitergeleitet, auf dem ihr zwischen verschiedenen Vor-, Haupt- und Nachspeisen euer Wunschmenü auswählen und zusammenstellen könnt.

Foto: Strandhotel Strande



Knusprige, halbe ausgelöste Ente mit Apfelrotkohl, Kartoffelklößen und Orangensoße

Und wer doch lieber ins schöne Strandhotel einkehren möchte, ist an den Weihnachtsfeiertagen natürlich herzlich Willkommen.



**Hotel Kieler Yacht-Club**  
Kiellinie 70, Kiel  
Tel.: (0431) 22 18 99 10  
[www.hotel-kyc.de](http://www.hotel-kyc.de)



**Strandhotel Strande**  
Strandstraße 21, Strande  
Tel.: (04349) 917 90  
[www.strandhotel.de](http://www.strandhotel.de)

## Steaks

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



Feiern Sie bei uns  
Ihre Weihnachtsfeier  
Weihnachtsbrunch  
am 25.-26. Dezember



## Steaks - Pizza - Pasta

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

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

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

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

**JETZT BEWERBEN: - - - -**

**Wir suchen:**

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

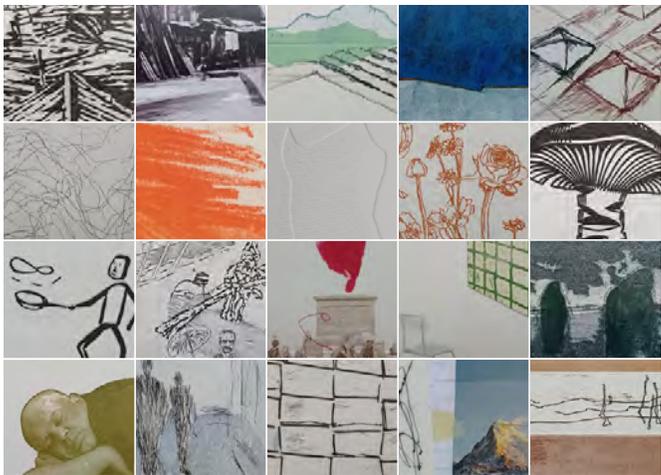
[www.fuegodelsur.com](http://www.fuegodelsur.com)

# AUSSTELLUNGEN IM DEZEMBER

*Kunst ist nicht nur schön anzusehen, hinter ihr verbirgt sich meist ein tieferer Sinn, eine Aussage oder eine Lehre.*

## JUBILÄUMSAUSSTELLUNG

Das Atelier ist eine für die urbane Kunstszene wichtige, 1997 von der Künstlerin Birgit Brab gegründete Galerie in Kiel-Mitte und gleichzeitig ihre Grafikwerkstatt. Seit Anfang 2004 befindet sie sich in einem alten Ladenlokal im Jungfernstieg 24.



Birgit Brab öffnet ihren Schauraum regelmäßig für Ausstellungen zeitgenössischer Kunst, für Malerei, Grafik, Skulptur, Installation oder Keramik; vertreten waren Künstler:innen aus Schleswig-Holstein, Hamburg, Dänemark und Schweden.

Birgit Brab selbst ist eine national renommierte Künstlerin, die seit ihrem Studium der Freien Kunst/Freien Grafik an der Muthesius Kunsthochschule freischaffend in der Landeshauptstadt tätig ist. Das Atelier feiert sein 25-jähriges Bestehen seit dem 18. November mit der Gruppenausstellung „20 / 50“, in der neue Werke der in den letzten zehn Jahren in dieser Kieler Produzentengalerie ausgestellten Künstler:innen zu sehen sind. Vertreten sind Deborah Di Meglio, Imme Feldmann, Cathy Fleckstein, Regine Haack, Uta Hoepner-Neutze, Elmar Jacob, Susanne Kallenbach, Barbara Kirsch, Anja Klafki, Manuel Knortz, Uschi Koch, Johanna Ludwig, Andreas Neuffer, Anders Petersen, Elke Schweigart, Rolf Simon-Weidner, Andreas Trabitzzsch, Nils Vollertsen, Susan Walke und Birgit Brab. Zeitgenössische Malerei, Grafik, Skulptur und Keramik treten damit in einen spannungsvollen Dialog.

**bis 15. Januar • Das Atelier,  
Jungfernstieg 24, Kiel  
Öffnungszeiten: Do, Fr, So 16-18 Uhr**

Foto: Das Atelier



Giraffe und Giraffenliebhaber

Foto: Leonard Geniak

## MATERIAL UND MALEREI

Mit der Ausstellung „Materialsache – What about painting?!“ widmet sich spce in drei Akten, in denen jeweils zwei Künstler:innen im Dialog ausstellen, der Malerei und der Frage: Was ist Malerei heutzutage? Ein transparentes und begehrtes Gemäldelager aller Arbeiten der beteiligten Künstler:innen wird über die gesamte Dauer der Ausstellung betonen, dass Malerei vielfältig, vielschichtig, und nicht zwangsläufig auf Gemälde reduzierbar ist. Mit dem Jahresthema Materialsache rückt der Ausstellungsraum den Fokus auf die Wahl des Mediums und die Formfindung anhand der gewählten künstlerischen Mittel und Techniken.

**bis 14. Januar • spce**



Alpenveilchen vor Tapete

Foto: Heidi und Hans-Jürgen Koch

## FIESE GEWÄCHSE

Sie blühen in unserem Garten, wachsen am Wegesrand oder schmücken unsere Fensterbänke. Sie heilen, berauschen und morden. Das für seine Lebensform-Fotografie vielfach ausgezeichnete Fotografenpaar Heidi und Hans-Jürgen Koch setzt in seinem neuen Ausstellungsprojekt „Fiese Gewächse und solche mit krimineller Vergangenheit“ giftige Gewächse in Szene. Die Fotografien zeigen Pflanzen, von denen uns viele aus unserem Alltag vertraut sind, ohne dass wir wissen, welche Wirkung sie entfalten. Begleitet von informativen und unterhaltenden Texten berührt diese Ausstellung auch ein hochspannendes Kapitel der Natur-, Kultur- und Kriminalgeschichte.

**bis 8. Januar • Museum Eckernförde**



Große Auswahl für Kunstfans

Foto: BKK

## KUNST-MARKT

Das neue Jahr steht vor der Tür und mit ihm wünscht ihr euch vielleicht einen neuen Anstrich? Dafür muss nicht gleich die Tapetenfarbe geändert werden. Ein neues Kunstwerk reicht schon. Der Bundesverband Bildender Künstlerinnen und Künstler, Landesverband Schleswig-Holstein lädt wie jedes Jahr in der Vorweihnachtszeit zu einer Verkaufsausstellung mit originalen und originellen Arbeiten seiner Künstler:innen ein. Gezeigt werden circa 150 Bilder, Grafiken, Plastiken und Objekte mit Preisen bis zu 500 Euro. So besteht für die Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, ein Kunstwerk zum kleinen Preis zu erwerben.

**bis 16. Dezember • Brunswiker Pavillon Kiel**

# BUCHTIPPS FÜRS SOFA



MASIH ALINEJAD

## KAMPF FÜR DIE FREIHEIT

Ich wollte dieses Buch nach den ersten Seiten weglegen, weil es sehr schlecht lektoriert ist. Das Thema war mir jedoch zu wichtig, um es nicht zu lesen. Masih Alinejad fasst in „Der Wind in meinem Haar“ ihren Kampf für die Freiheit iranischer Frauen zusammen. Den Fokus ihrer Arbeit legt sie auf den Hidschab-Zwang. Sie möchte, dass Frauen frei entscheiden können – nicht nur, ob sie den Hidschab tragen, sondern wie sie leben möchten. Ihre Protestaktionen zeigen, dass die Iranerinnen ihre eigenen Entscheidungen treffen wollen. „Deshalb werden wir weiterkämpfen ... bis wir alle den Wind in unseren Haaren spüren“, schließt Masih ihr Buch. Ein wichtiges Buch, um zu verstehen, wie der Zwang zu einer Kopfbedeckung Frauen unterdrückt.

**Masih Alinejad: Der Wind in meinem Haar. Mein Kampf für die Freiheit iranischer Frauen, Alibri, 24 Euro**



JO LEEVERS

## CAFÉ LEBEN

Henriette ist laut eigenen Worten bestens geeignet für den Job als Dokumentarin der Lebensgeschichten Totkranker, weil sie „nicht zur Sentimentalität neige“ und gerne eine „Deadline“ habe. Außerdem mag sie Pläne, Formulare und Ordnung und als ihre erste Klientin nach ihrer Anstellung im Projekt „Lebensbuch“ erwähnt, dass ihre Schwester mutmaßlich ertrank, wird diese Leerstelle in Annies Biographie für Henriette zu einer fixen Idee. Es ist eine charmante Konstruktion, die Jo Leever hier mit viel Humor betrachtet: Henriette würde bei jedem Autismustest die volle Punktzahl erreichen, ist sich aber keineswegs bewusst, warum die anderen weder ihre eingübte Mimik noch ihre Beweggründe nachvollziehen können und ihre Biographie voller Brüche ist, obwohl sie doch immer alles richtig machen möchte. Die Suche nach dem Verbleib der mutmaßlich ertrunkenen Schwester zwingt Henriette aus ihrer Komfortzone und Henriette muss sich ihrer Krankheit und Vergangenheit stellen. Manchmal wirkt die Skurrilität der Figuren etwas überzogen, meist freut man sich über die pointierten Anekdoten. Trotz des dramatischen Hintergrundes ein versöhnliches, sogar lustiges Wohlfühlbuch für lange Herbsttage.

**Jo Leever: Café Leben, Droemer, 20 Euro**

ULRIKE DOTZER

## NEUANFANG

Ein bildreicher Roman über Flucht, Vertreibung und den Versuch anzukommen. Mit ganz genauer Beobachtungsgabe und einem Gespür für Zeiten und Figuren entwirft Ulrike Dotzer einen umfangreichen, aber niemals überfüllten Roman. Als Journalistin versteht es die Autorin, journalistischen Spürsinn sowie kulturelle und gesellschaftliche Entwicklungen in Literatur zu verwandeln. Im Mittelpunkt des Romans stehen der Neuanfang und die dafür benötigten Kräfte.

Der Roman spannt einen großen Bogen von 1896 in New York bis 1956 in Kiel. Gustav ist damals mit neunzehn Jahren nach Amerika aufgebrochen, um den Rekrutierungsbehörden des Kaisers zu entkommen. Er ist voller Hoffnung, in Amerika, besonders in New York, Arbeit zu finden. Bei seiner Zimmersuche wird er bei einer Familie fündig, die einen Barbier-Salon betreibt und ihn das Friseurhandwerk lehrt. Dies ist der Grundstein für den folgenden Handlungsverlauf. Später, als Gustav Amerika wieder verlassen muss, zieht er

TIPP  
DER BUCHHANDLUNG  
ALMUT SCHMIDT



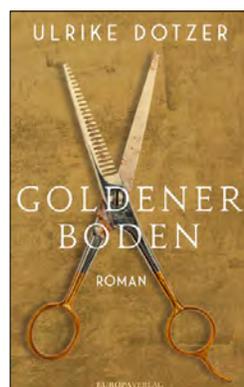
Hauke Harder

Advertorial

nach Stolp in Pommern. Ein halbes Jahrhundert später flieht von dort seine Tochter Clara mit ihren vier Kindern nach Westen. Mit harter Arbeit baut sich die Familie stets neue Existenzen auf. Für sie hat das Handwerk einen goldenen Boden. Doch gibt es auch einen dunklen Schatten, den ein Schweigen ummantelt: die SS-Vergangenheit von Claras Mann.

In diesem Roman leben drei Generationen vom Friseurhandwerk. Dabei durchwandert die Familie Weltgeschichte und der amerikanische Traum, bewegt die Familie dazu, sich immer wieder emporzuarbeiten. Ein historischer Roman, der uns in die Spiegel von Friseuren blicken lässt und uns selbst erkennen lehrt.

**Ulrike Dotzer: Goldener Boden, Europa Verlag 26 Euro, [www.buchhandlung-friedrichsort.de](http://www.buchhandlung-friedrichsort.de), [www.leseschatz.com](http://www.leseschatz.com)**



## RUHE! HIER STIRBT LOTHAR

Lothar Kellermann ist ein richtiger Unsympath. Er leitet ein Fliesen-Fachgeschäft, behandelt seine Mitarbeiter:innen unfreundlich und hat zu seiner Tochter keinen Kontakt. Sein einzig wahrer Freund ist sein Hund Bosko. Bis sich alles in Lothar Kellermanns Leben verändert: Seine Ärztin diagnostiziert ihm eine unheilbare Krankheit und Lothar sieht sich gezwungen, die letzten Angelegenheiten zu regeln – alles bestens organisiert. Bis sich Lothars Leben noch einmal um 180 Grad dreht: Die tödliche Krankheit entpuppt sich als Fehldiagnose und Lothar soll nun das Hospiz verlassen. Zurück ins Leben! Aber damit hatte er ja längst abgeschlossen!

**Premiere am 2. Dezember, 20 Uhr • Schauspielhaus**



Foto: Olaf Struck



## ÜBER MÄNNER

Das Thema: Männer – oder doch Frauen – Wir alle? Marie Dollenberg, Franziska Plüschke und Rafaela Schwarzer spielen starke und zarte Bissen aus dem Leben der liebenden, lachenden, wütenden Frauen. Sie suchen es in ihren Träumen, in Liebesbeziehungen, in der Vergangenheit und in der Zukunft. Man findet in diesem Stück den ganz besonderen Stil Durringers wieder – seine Themen, seine Typen, die Form und die Sprache – und auch eine ganz neue Seite des Autors: weniger hart, kompromissbereiter, aus der Sicht der Frauen geschrieben.

**2.+3. Dezember • Theater Die Komödianten**

## MUSIK AUS BAD OLDESLOE

Jeden Tag Silvester sind stolz auf ihre Bandgeschichte. Im Vorprogramm waren sie bei Johannes Oerding, Mark Forster und Silbermond dabei. Parallel ist die Band auf eigenen ausgedehnten Tournée zwischen den Meeren und Bergen unterwegs. Till, Nic, Tom und Bertram lieben das. Und das könnt ihr auf ihrem dritten Album hören. Es transportiert genau diese Ruhe und Gelassenheit dieser stillen Spezies aus den kleinen Orten, aus denen sie kommen – zwischen den Meeren. Karten gibt es im Vorverkauf für 29 Euro inkl. Vorverkaufs-Gebühren bei allen bekannten Vorverkaufsstellen.

**3. Dezember, 20 Uhr • Rotunde MuK**



Foto: martyna lind



## MODELLEISENBAHNCLUB KIEL

Auf einer Fläche von circa 150 Quadratmetern hat der Modelleisenbahnclub Kiel e. V. mehr als 250 Weicheneinheiten und fast 1.000 Meter Gleise verlegt, auf denen 75 Züge verkehren. Um einen dem Vorbild gerechten Betriebsablauf zu gewährleisten, verfügt die Anlage über eine aufwendige elektronische Steuerung mit entsprechender Signaltechnik. Zu sehen gibt es erstmals auch die aufgebaute Segment-Anlage in der Spurweite N nach amerikanischem Vorbild.

**3. Dezember bis 15. Januar, 13-17 Uhr, Clubheim Pestalozzistraße**

Foto: Getty Images

## MUSIKALISCHE WEIHNACHTSZEIT

Im Dezember finden in der Bethlehem-Kirche in Kiel-Friedrichsort diverse musikalische Veranstaltungen statt. Ob eine „Weihnachtsreise“ mit Ulrich Lehna (Klarinetten) und Meike Salzmann (Konzertakkordeon) am 3. Dezember, ein adventliches Chorkonzert mit dem Landfrauenchor Dänischenhagen, der Pop- und Gospelchor Black Swan am

10. Dezember, ein Shanty-Chor oder ein Abend voller Swing am 17. Dezember, die Zuschauenden kommen um einen unterhaltsamen Abend voll Musik und Euphorie nicht herum. Genauere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen gibt es unter [www.bethlehem-kirche.de](http://www.bethlehem-kirche.de).

**3.-17. Dezember • Bethlehem-Kirche Kiel**

Foto: Ralf Paproth



## TANZFEST MIT LIVEMUSIK

Die kurdische Musikgruppe Koma car demsal spielt auf und die Tanzgruppe Komu nudem zeigt die traditionellen kurdischen Tänze und fordert zum Mitmachen auf. Natürlich darf aber auch nur der tollen Musik gelauscht werden. Gegensätzlich dazu, aber durchaus miteinander, präsentiert Claudia Piehl den einen und anderen Schlagertitel und Musicalsong. Mit dabei sind kulinarische Kleinigkeiten und für eine Kinderbetreuung ist ebenfalls gesorgt. Diese Veranstaltung ist ein Teil des Projektes „Glaube, Liebe, Hoffnung & Kulinarisches“, welches unterstützt wird durch den Förderfonds der Landeshauptstadt Kiel „Zusammenhalt stärken – Teilhabe sichern“.

**3. Dezember, 18 Uhr • Hof Akkerboom**



Die Band Koma car demsal ist zu Gast auf Hof Akkerboom

Foto: Olaf Struck

## FÖRDE-BLASORCHESTER

Am Sonntag, den 3. Dezember, um 18 Uhr lädt das Förde-Blasorchester Kiel unter der Leitung von Alexander Birkholz zum festlichen Konzert ein. Das Orchester hat von Marsch über Originalliteratur bis zu weihnachtlichen Stücken einiges vorbereitet. Feiern kann man mit dem Förde-Blasorchester Kiel im Bürgerhaus Kronshagen, Kopperpähler Allee 69, bei festlicher Musik, kleinen Snacks und Getränken einen besinnlichen Samstagabend vor dem zweiten Advent (mit dem Bus vom Hauptbahnhof mit der Linie 34 zu erreichen).

**3. Dezember, 18 Uhr • Bürgerhaus Kronshagen**





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



r 2.12..20°° **Reiner Kröhnert** Kabarett  
 sa 3.12.20°° **Eddy Monrow** Rock und mehr  
 fr 9.12.20°° **Duo Duva**  
 sa 10.12.20°° **Weihnachten mit den 3 Herren**  
 sa 17.12.20°° **Nashville City Under Pressure**  
 di 27.12.20°° **Lena Finck-Stoltenberg**  
 mi 28.12. **Lutterbeker - Der Film**  
 fr 30.12.20°° **Child in Time**  
 fr 6.1. 20°° **Abi Wallenstein`s Spirit of the Blues**  
 sa 7.1.20°° **The Baltic Scots** Highlandbeat  
 fr 13.1.20°° **Kay Ray**  
 sa 14.1.20°° **KneipenQuiz**  
 sa 28.1.20°° **Frei Sein FunkUnit** Jazz Funk Rock  
 fr 3.2. 20°° **Flamenco Duo aus Finnland**

gefördert von 

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

## Herr Weihnachtsmann verspätet sich



EINE WEIHNACHTS-  
 GESCHICHTE VON  
 SABINE ALIPOUR  
 AUF HOCHDEUTSCHER  
 SPRACHE FÜR KINDER  
 AB 4 JAHREN  
 VOM 26. NOVEMBER BIS  
 21. DEZEMBER 2022

**THEATER AM WILHELMPLATZ**  
 WILHELMPLATZ 2, 24116 KIEL  
[WWW.NBKIEL.DE](http://WWW.NBKIEL.DE)

**NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL**  
*Günn Di wat - günn Di Platt!*

## GESANG VOLLER GROOVE

Musik ist etwas Besonderes: Sie kann Menschen zusammenführen, Gemeinsamkeit stiften über Kontinente hinweg, Freude, Trauer und Lebenslust ausdrücken. Ganz besonders gilt das für die Gospelmusik, die voller Stimmung, Groove und Emotionen ist. Seit mehr als 20 Jahren singt der Gospelchor Holtenau mit großer Begeisterung südafrikanische und nordamerikanische Kirchenmusik. Bei den Konzerten wird nicht nur gesungen, sondern auch getrommelt, gerasselt, mitgeklatscht, getanzt und gejubelt. Die bekannten Hits, aber auch neue Lieder gibt es beim bereits 13. Benefizkonzert zusammen mit dem Lions-Club „Kiel oben“ zu hören.

**3. Dezember, 19 Uhr • Nikolaikirche**



## MÄRCHENZEIT

Eine abenteuerliche Zusammenfassung einiger Märchen der Brüder Grimm von Katharina Glau, Ronja Kayser und Anna-Laura Maas. Auch der kleine Timo und sein Freund, die Leseratte, müssen eine lange Zeit allein zu Hause verbringen, doch nun dürfen sie endlich wieder in neue Abenteuer starten. Natürlich besuchen sie sofort ihren Freund, den Märchenerzähler, mit dem sie immer viel Spaß hatten und den sie die letzten Jahre so vermisst haben. Doch als sie beim Erzähler ankamen, fiel der Leseratte ein kleines bisschen Zauberstaub auf das Märchenbuch der Brüder Grimm. Plötzlich werden die Märchen aus dem Märchenbuch magischer denn je.

**4.+11.+18. Dezember • Friedrich-Ebert-Halle Preetz**



## WEIHNACHTEN OHNE WEIHNACHTSMANN?

Was passiert, wenn sich am Weihnachtsabend Millionen von Kindern auf ihre Geschenke freuen, aber der, der sie ihnen bringen soll, kommt nicht?! Frau Weihnachtsmann muss die Bescherung selbst in die Hand zu nehmen.

Werden sie und ihr Team alle Geschenke pünktlich abliefern? Und wo steckt eigentlich Herr Weihnachtsmann? „Herr Weihnachtsmann verspätet sich“ ist ein weihnachtliches Stück für Kinder ab 4 Jahren in hochdeutscher Sprache, zu sehen bis 21. Dezember.

Zu Silvester kommen die „Dree Herrn“ zurück auf die Bühne. Um 16 und um 19.30 Uhr startet das komödiantische Stück, in dem drei ungleiche Arbeitskollegen gezwungen sind, gemeinsam Heiligabend auf der Herrentoilette zu verbringen.

Um die Wartezeit bis Heiligabend zu verkürzen, hat die Niederdeutsche Bühne drei plattdeutsche Lesungen mit weihnachtlichen Texten und Liedern vorbereitet. So geht es mit Witz und Charme durch die schönste Jahreszeit: am 3. Dezember um 15.30 Uhr im Sportverein Hammer und am 4. Dezember um 19 Uhr im Theater am Wilhelmplatz.

Tickets und Spielplan unter [www.nbkiel.de](http://www.nbkiel.de). Tickets sind außerdem an allen bekannten VVK-Stellen erhältlich oder unter Tel.: (0431) 90 19 01.

**im Dezember • Niederdeutsche Bühne Kiel**

Foto: Imke Noack



## WEIHNACHTEN AUF REZEPT

Dieses Fest ist so gefährlich, das darf es nicht freiverkäuflich geben. So sieht es Dr. Henning Kothe, bekannt aus der NDR-Sendung „Hör mol 'n beten to“. In der Komödie aber nun auf Hochdeutsch. Henning Kothe fragt sich, was ist „still“ und „heilig“, wenn der Neffe den Todesstern von Lego in den Tannenbaum schleudert oder sich die Jüngste vor Aufregung über die nahende Bescherung aufs Sofa erbricht. Ganz zu Schweigen vom Einkaufs- und Sozialstress, das Nachkochen kompliziertester Rezepte, um die Schwiegereltern zu beeindrucken, überhitzte Stuben, nadelnde Tannen, Geschenke, die man sich nicht gewünscht hat und über die man sich dennoch freuen muss. Unter anderem amüsiert er seine Gäste auf dem größten Klavier der Welt und zeigt musikalische Alternativen im Dschungel der Weihnachtslieder.

**5. Dezember, 19.30 Uhr • Komödie Winterhuder Fährhaus**

Foto: Jan Perzold

## AUS DER PROVINZ NACH ST. PAULI

Ein mitreißender Roman, so intensiv wie eine durchfeierte Nacht. Gerade aus der oberbergischen Provinz nach Hamburg gezogen, findet sich Albert Bremer mitten im Irrsinn einer Nacht auf St. Pauli wieder. Die Musiker Jan Müller (Tocotronic) und Rasmus Engler schreiben in ihrem Debüt „Vorglühen“ über Hamburg 1994 und die Musik, die nach diesem Sommer ganz Deutschland begeistern wird. Vom Aufbruch aus der Provinz in die Großstadt, von alkoholgeschwängerten Nächten und Tagen, von Rausch und Begeisterung, von Freundschaft, Liebe, Verrat und Enttäuschung. Vom elektrisierenden Gefühl, an dem Ort zu sein, an dem gerade etwas ganz Großes entsteht. Im Dezember lesen sie in der Pumpe aus ihrem Buch. Tickets gibt es für 17,50 Euro unter [www.diepumpe.de](http://www.diepumpe.de).

**6. Dezember, 20 Uhr · Die Pumpe**



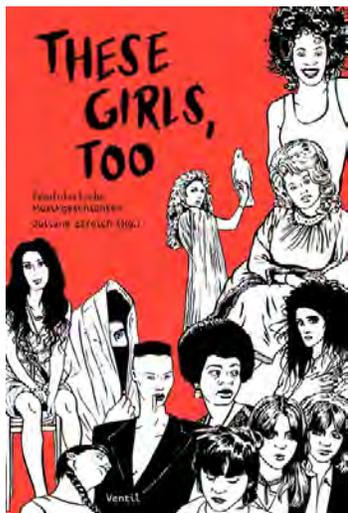
Foto: Hans Scherhanter

## THESE GIRLS, TOO

Feministische Musikgeschichten gelesen von der Herausgeberin Juliane Streich. Wie bereits im ersten Vorgängerbuch „These Girls. Streifzüge durch die feministische Musikgeschichte“

schreiben Journalist:innen und Musiker:innen, Fans und Freunde über Bands, die sie geprägt haben, über Künstlerinnen, die dem Feminismus eine neue Facette gaben, über Lieblingsplatten, Lebenswerke und Lieder, die sie mitgrölen – vom Klassiker bis zum Außenseitertipp. Über Frauen, die Musikgeschichte geschrieben haben oder einfach gute Songs. Nicht jede ist ein Weltstar geworden, aber jede eine Inspiration.

**6. Dezember, 20 Uhr · Hansa48**



# ROLAND KAISER

## PERSPEKTIVEN



Das neue Album „Perspektiven“ -  
ab jetzt überall erhältlich!

MEINE GROßE  
GEBURTSTAGSTOURNEE 2022/2023

**11.03.2023**  
**KIEL**  
**WUNDERINO ARENA**

NDR Schlager

sh:z das medienhaus

semmel.de

Kiel erleben

Tickets: eventim\*

## FRESH FOLK FROM SWEDEN



Foto: Sylke Mat

„Sverigevän“ bezieht sich ursprünglich auf eine Person ausländischer Abstammung, die Schweden und die schwedische Kultur bewundert oder davon fasziniert ist oder die sich um gute Beziehungen zwischen Schweden und seinem Heimatland kümmert.

Im Duo „Sveriges Vänner“ sind es gleich zwei Personen/Musiker:innen, die auf eine herrlich frische Art alte traditionelle schwedische

Tänze und Lieder spielen. Und ganz nebenbei erfährt man einige Geschichten aus dem sagenumwobenen Land.

**6. Dezember, 19.30 Uhr • Alte Meierei**

## DIE LESELOUNGE IM DEZEMBER

Die LeseLounge im Dezember beschreibt das Fremdsein in Familie und Gesellschaft, aber auch das Gefühl von neu gefundener Zugehörigkeit. Es wird Lesungen von Sven Pfizenmaier („Draußen feiern die Leute“) und Miku Sophie Kühmel („Triskele“) geben, sowie Livemusik des Kieler Duos Colour Gray. Sven Pfizenmaier erzählt in seinem Debütroman „Draußen feiern die Leute“ eine psychedelisch anmutende Kriminalgeschichte um ein Dorf in Niedersachsen, in dessen Gegend immer mehr junge Menschen spurlos verschwinden. In „Triskele“ beschreibt Miku Sophie Kühmel die Beziehung zwischen drei sehr unterschiedlichen Schwestern, die mit dem Tod ihrer Mutter und ihren Gefühlen diesbezüglich umgehen lernen müssen. Das Kieler Duo Colour Gray beschreibt das Lebensgefühl, welches wir alle kennen: der Neuanfang nach der Krise, die Sonne nach dem Sturm, der erste Gig seit Langem.

**7. Dezember, 20 Uhr • Junges Literaturhaus**



Foto: Olga Blackbird presse



## GOLDENER BODEN

Die in Kiel geborene Journalistin und Autorin Ulrike Dotzer stellt ihren ersten Roman „Goldener Boden“ vor. Angeregt durch Berichte aus ihrer eigenen Familie, die 1945 aus Pommern und später aus der DDR flüchtete, erzählt Ulrike Dotzer eine eindringliche Familiengeschichte von Flucht, Vertreibung und Neuanfängen und den Spuren, die der Krieg auch in den nachfolgenden Generationen noch hinterließ. Ulrike Dotzer (\*1961) hat Geschichte und Philosophie studiert. Geschichten von Flucht und Vertreibung durchwebten ihre Kindheit.

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

Foto: Renard Kiel



## DAS ENDE DES KAPITALISMUS

Die Wirtschaftsjournalistin Ulrike Herrmann beschreibt in ihrem neuen Buch „Das Ende des Kapitalismus“, wie die Zukunft aussieht – ohne Wachstum, ohne Gewinne, ohne Autos, ohne Flugzeuge, ohne Banken, ohne Versicherungen – und fast ohne Fleisch. Ulrike Herrmann ist Wirtschaftsredakteurin der taz, sie ist ausgebildete Bankkauffrau und hat Geschichte und Philosophie an der FU Berlin studiert. Von ihr stammen mehrere Bestseller. In der taz Salon-Tour im Norden stellt sie die Inhalte ihres neuesten Buchs vor: „Das Ende des Kapitalismus: Warum Wachstum und Klimaschutz nicht vereinbar sind – und wie wir in Zukunft leben werden“ (KiWi). Moderiert wird der taz Salon von taz-Redakteur Stefan Reinecke. Er arbeitet im Parlamentsbüro der taz mit den Schwerpunkten SPD und Linkspartei.

**8. Dezember, 19 Uhr • Hansa48**



## MYSTISCHE KLÄNGE

Seit mittlerweile drei Jahren performen Elena Schmidt-Arras und Klaus Frech gemeinsam als Duo DUVA und entführen in die Welt der urbanen Folkmusik. Nordische Lieder werden von den beiden in fremdartigen, bewegenden Melodien entrückt und neu arrangiert. Während sie einige Lieder völlig in ihrer traditionellen Gestalt belassen, bearbeiten Duo DUVA andere zu komplex verschachtelten Strukturen. Dabei kommt vor allem das Motto des Duos zum Vorschein: Das „Ganz Ohr“-Sein, das zu sinnlichen Spannungsbögen führt, denen beruhigende Magie innewohnt. Tickets gibt es für 19 Euro.

**9. Dezember, 19 Uhr • Lutterbeker**

## WEIHNACHTSSINGEN MIT FREUND:INNEN

Rolf Moser kommt mit Band ESM22 „Jazz & more“ und lädt zum Mitsingen traditionell deutscher und internationaler Weihnachtslieder ein. Jan, Jenny, Frank und Rolf erwarten euch mit Gesang, Piano, Orgel, Gitarre, Percussion und Kontrabass in weihnachtlichem Ambiente mit Punsch, Schmalzbrot etc. Lieder? Von Alle Jahre wieder, fröhlicher Weihnacht, klingenden Glöckchen, rieselndem Schnee, kommende Hirten, stiller Nacht, Engels Gloria über Feliz Navidad, Go tell it on the mountain, Jingle Bells, Mary's Boy Child, Merry Christmas bis hin zu Somewhere, Let it be, Tears in Heaven, Imagine und mehr. Texte werden per Beamer an der Wand gezeigt.

**9. Dezember, 19 Uhr • Hof Akkerboom**

## WEIHNACHTSABEND MIT DEN DREI HERREN

Das Kieler Hörspielensemble „Die drei Herren“ lädt in der Vorweihnachtszeit zu einem bunten Weihnachtsabend im Lutterbeker ein. Comedy, Improtheater, feine Gedichte und natürlich ein brandneues kriminalistisches Livehörspiel aus den Federn der drei Herren stehen auf dem Programm. Selbstverständlich trällern die drei Spürnasen auch das eine oder andere Weihnachtslied und so manch andere spontane Faselei macht den Abend zu einem perfekten Start in die Adventszeit. Die Tickets kosten 12 Euro.



**10. Dezember, 20 Uhr • Lutterbeker**



Weihnachts- und Benefizkonzert zur Unterstützung der Revolution im Iran



# #FREEIRAN JUSTUS FRANTZ

OFFENE KIRCHE ST. NIKOLAI ZU KIEL  
19. 12. 2022 / 19 UHR



MEHR ERFAHREN  
[www.benefizkonzerte-iran.de](http://www.benefizkonzerte-iran.de)



## Lust auf Memory?

600 Jahre Stadtgeschichte – Kunst, Kultur und Lebenswelten

**m** museum  
eckernförde

Rathausmarkt 8, Eckernförde  
[www.museum-eckernfoerde.de](http://www.museum-eckernfoerde.de)



## WERBEN SIE DIREKT AN DER UNIVERSITÄT UND DER FACHHOCHSCHULE KIEL.



Gerne beraten wir Sie.

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

## DAS LÜBECKER WEIHNACHTSSINGEN

Das offene Gesangs-Event „Der Norden Singt“ bringt seit mittlerweile sechs Jahren singbegeisterte Lübecker:innen im Herzen der Hansestadt zum gemeinsamen Musizieren zusammen. Die Abende sind zeitgleich die größten Konzerte, die sich Lübeck quasi selbst gibt: Die Stimmen aller Besucher:innen verschmelzen zu einem großen, beeindruckenden Chorklang, getragen vom Sound einer professionellen Liveband. Mitmachen kann jede und jeder, ganz egal, ob man schon bei dem regelmäßigen Singen im Kolosseum dabei war oder sich bisher eher zu den „Unter-der-Dusche-Sänger:innen“ zählt.



Foto: der nordten singt

Die Liedtexte werden zum Mitlesen auf eine große Leinwand projiziert. Eine Vorbereitung ist nicht nötig.

**10. Dezember, 20 Uhr • Muk**

## ONCE UPON A TIME IN DÜSTERNBROOK

Anlässlich des 50-jährigen Jubiläums der Olympischen Segelwettkämpfe 1972 produziert die Kieler Theatergruppe DeichArt ein Livehörspiel der besonderen Art: Nostalgische Lokalreminiszenzen treffen auf blutigen Bahnhofskinttrash. Dabei heraus kommt eine ebenso liebevolle wie ironische Huldigung an die Landeshauptstadt, in der DeichArt seit mittlerweile 20 Jahren erfolgreich werkeln und wirken.

Bewährter Spielort ist das Hotel Maritim Bellevue, das dieses Jahr ebenfalls seinen 50. Geburtstag feiert. Telefonischer Kartenvorverkauf erfolgt durch das Theater Kiel, Tel. (0431) 90 19 01 oder online [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de) oder an der Abendkasse eine halbe Stunde vor Spielbeginn.

**10.+29. Dezember, 20 Uhr • Maritime Backbord Bar**

## BALSAM FÜR VERWUNDETE SEELEN



Auf seinem neuen Album durchmisst Jochen Distelmeyer die „Gefühlten Wahrheiten“ unserer Zeit. Ein Album darüber, wie es sich anfühlt, lebendig zu sein. Zwölf bestürzend schöne Lieder, in denen Distelmeyer vom Sich-Verlieren und Wiederankommen, vom babylonischen Stimmengewirr der sozialen Medien, von Sehnsucht und Begierde, gesellschaftlicher Spaltung und einer am Ende gelingenden und triumphierenden Liebe erzählt. Der große Sänger eines „persönlichen Lebens“ ist also nicht „wieder da“ – er war niemals weg und ist im Dezember in der Pumpe.

**10. Dezember, 20 Uhr • Die Pumpe**

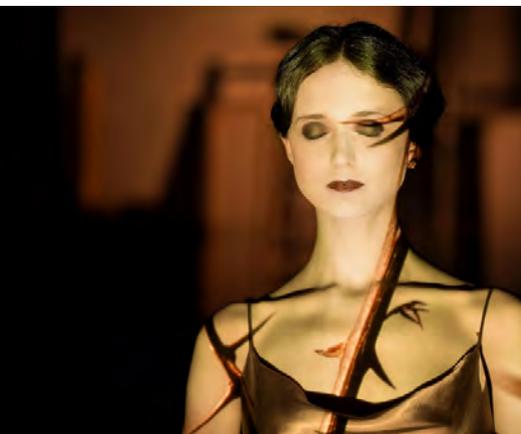


Foto: Getty Images

Olympische Segelwettkämpfe  
live auf die Ohren

## IOLANTA

Die Königstochter Iolanta wird abgeschotet von der Außenwelt in einem geheimen Garten aufgezogen und soll von allen



negativen Einflüssen verschont bleiben – sogar vor der Erkenntnis ihrer eigenen Blindheit. Doch der Arzt Ibn-Hakia erklärt dem König, nur wenn Iolanta den Wunsch zur eigenen Heilung ausdrückt, kann diese gelingen. Da bricht der burgundische Ritter Vaudemont in Iolantas Garten ein ...

Tschaikowskis letzte Oper ist ein musikalischer Farbenrausch mit psychologischem Tiefgang, die Regisseur Carlos Wagner einer bildmächtigen, dezidiert psychoanalytischen Deutung unterwirft  
**ab 10. Dezember, 19.30 Uhr · Opernhaus**

## EIGHT VOICES

Seit über 20 Jahren präsentieren die EIGHT VOICES im Kieler KulturForum ihr abwechslungsreiches Weihnachtsprogramm mit Swing, Pop und Gospel. Bing Crosby, Louis Armstrong, Ella, The Real Group oder Abba werden in unterhaltsamer Weise dem Publikum teils A Cappella, teils am Keyboard begleitet in eigenen Arrangements dargeboten – launige Ansagen inklusive.

**11. Dezember, 18 Uhr · KulturForum**



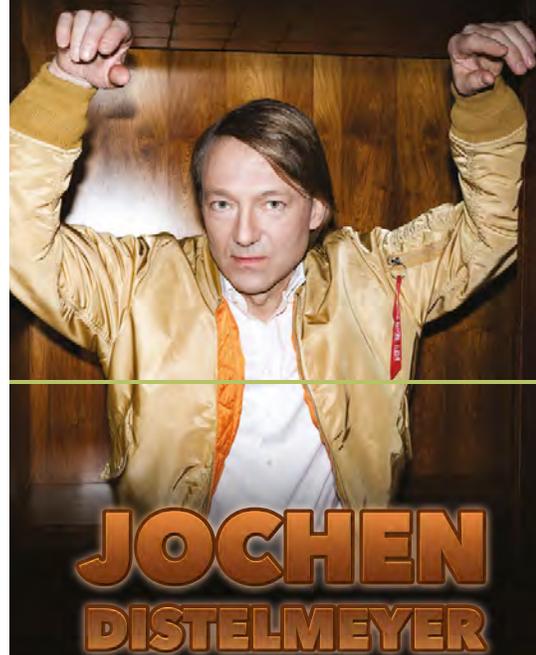
## WILDE REISE DURCH DIE NACHT

Eine Lesung. Ein Livehörspiel? Ein Schauspiel? Irgendwas dazwischen. Wir befinden uns auf einem Schiff. Auf offenem Meer mit unruhiger See.



Plötzlich türmt sich vor uns ein siamesischer Zwillingsstornado auf. Zum Glück müssen nicht wir das entscheiden, sondern der Kapitän des Schiffes. Der 12-jährige Gustave Doré. Wir begleiten Gustave bei seiner „Wilden Reise durch die Nacht“, in welcher er eine Wette mit dem Tod eingeht, Riesen bekämpft, Jungfrauen rettet, dem Schrecklichsten aller Ungeheuer begegnet und am Ende sich selbst. Die Schauspielerinnen Linda Stach und Christina Dobirr lesen und spielen diese Geschichte, tauchen in Rollen ein, steuern Licht und Sounds von der Bühne aus selbst und nehmen die Zuschauer und Zuschauerinnen mit auf die Reise. Eine fantastische Reise.

**13. Dezember, 20 Uhr · Hansa48**



**JOCHEN  
DISTELMEYER**

**10.12.22**

01.12.22 THEES UHLMANN

01.12.22 ALEX MOFA GANG

06.12.22 JAN MÜLLER & RASMUS ENGLER

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

09.02.23 FALK

10.02.23 RONG KONG KOMA

14.02.23 DOCTOR KRAPULA

17.02.23 POHLMANN

25.02.23 THE HIRSCH EFFEKT

25.02.23 DRITTE WAHL

02.03.23 JOHANNES FLOEHR

12.03.23 HEAVYSAURUS

16.03.23 FRITTENBUDE

17.03.23 MILLIARDEN

23.03.23 SPIDERGAWD

25.03.23 BERND BEGEMANN

05.04.23 ACHT EIMER HÜHNERHERZEN

03.05.23 TEAM SCHEISSE

04.05.23 NULLMILLIMETER

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



**www.diepumpe.de**

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



Foto: Olaf Sturck

## GEFAHRENZONE

Victor, Ambroise und Carl sind Brüder und zusammen aufgewachsen, mitten in der waldreichen Provinz Französisch-Kanadas. Jetzt sind sie erwachsen und haben sich seit der Beerdigung ihrer Mutter vor einigen Jahren nicht mehr gesehen. Aber nun heiratet Carl und hat die großen Brüder eingeladen. Als die drei aufeinandertreffen, scheinen die Gräben zwischen ihnen unüberwindlich. Ein abgründiges, faszinierendes, psychologisch fein konstruiertes Puzzle zwischen Familientragödie, menschlichen Abgründen und einer guten Portion Mystery-Spannung aus der Feder eines der bedeutendsten Gegenwartsdramatiker:innen Kanadas.

**15. Dezember, 19.30 Uhr • Studio Schauspielhaus**

## FJARILL

Es wird wieder festlich-fröhliche Musik zur Weihnachtszeit geben, zur *STILLA TYD*, der „stillen Zeit“, aber auch vertonte Gedichte des schwedischen Nationaldichters und Nobelpreisträgers Pär Lagerkvist, sowie der Deutsch-Jüdin Nelly Sachs. Die schwedische Pianistin und Sängerin Aino Löwenmark und die südafrikanische Violinistin Hanmari Spiegel: Zwei kraftvoll leuchtende und zart driftende Stimmen, die mit verschiedenen Sprachen – auf Englisch, Deutsch, Schwedisch und Afrikaans – eine universelle Wärme erzeugen. Eine poetische Grenzüberschreitung!

**15. Dezember, 20 Uhr • KulturForum**



Foto: Anne de Wolff

## EINGEZÄUNT

Seit 2020 bereist Nils Aulike die Bundesrepublik Deutschland, seine Ziele sind Orte des Terrors, des Leids, der Verzweiflung, der Hoffnungslosigkeit, der Verachtung, aber auch des nachbarschaftlichen Heute: die Stätten ehemaliger nationalsozialistischer Konzentrationslager. Mehrere Tausend Kilometer, zurückgelegt mit dem Auto oder dem Motorrad, haben ihn durch ein Land geführt, das einst von einem flächendeckenden Netz aus Haupt- und Außenlagern und einer Unzahl kleiner und kurzlebiger Terrororte bedeckt war. In seinen Reportagen nähert sich Nils Aulike mit eigenem Blick „Unorten“, die allesamt Pforten zu Höllen waren und die auf sehr unterschiedliche Weise im Heute wurzeln. -x-x-x-eingezäunt-x-x-x- ist daher im wahrsten Sinne des Wortes eine sehr persönliche Erfahrung, eine Verortung.

**15. Dezember, 19 Uhr • KIMERAum**



Foto: Nils Aulike



## EINE SOMMERNACHT

Freitagabend in einer Bar in Edinburgh. Helena und Bob sind keinesfalls ein Paar. Die teure Anwältin verpasst gerade ihr Date. Der Gelegenheitsjobber wartet ewig auf einen womöglich illegalen Auftrag. Verregnete Aussichten. Nichts geht. Doch über den kurzen, hellen Nächten im Mittsommer liegt bekanntlich ein Zauber. Der verwandelt auch Helena und Bob und verführt sie zu kleinen Abenteuern und größeren Träumen. Mit vergnügtem Witz spielen Iris Faber und Arturo Sayan das amüsante „Stück mit Musik“ in der Regie von Christoph Munk.

**ab 15. Dezember, 20 Uhr • Theater Die Komödianten**



Do., 29.12.2022 - 14 Uhr  
Wunderino Arena I Kiel



Di., 04.04.2023 - 20 Uhr  
Wunderino Arena I Kiel



Do., 13.04.2023 - 20 Uhr  
Wunderino Arena I Kiel



SA, 14.10.2023 KIEL  
WUNDERINO ARENA

Karten an allen angeschlossenen Vorverkaufsstellen und im Internet unter [www.wunderino-arena.de](http://www.wunderino-arena.de)  
Telefonische Kartenbestellung: 0431 - 98 210 226 (Mo., Mi., Fr. 10 - 14 Uhr)

## DAS WEIHNACHTS-ROCK'N'ROLL-KONZERT

Drei Jahre hat es das legendäre Weihnachtskonzert mit The Beat Goes On nicht gegeben. Nun ist dieses kultige Ereignis mit dem Programm Sounds of the Heroes zurück. Das sind drei Stunden volle Pulle Rock'n'Roll der letzten fünf Jahrzehnte, von Stones über U2 bis David Bowie, von Dire Straits über The Cure bis Billy Idol, von Peter Gabriel über Oasis bis Achim Reichel. Leidenschaftlich und authentisch gespielt von fünf Männern, die es wissen müssen. Musik zum Tanzen und Träumen. Die Karten kosten im Vorverkauf 12 Euro, plus Vorverkaufsgebühren, und sind erhältlich bei Joe's Garage Kiel, Tankstelle Achterwehr (vormals Autohaus Doose), VW Klauza und TS Hoffmüller Westensee und im Gasthof selbst. Die Abendkasse-Tickets kosten 15 Euro.

**17. Dezember, 21 Uhr • Landgasthof Groß Vollstedt**



## OX & ESEL

„Es sind die beiden Erzkomödianten Eirik Behrendt und Tom Keller, die die Zuschauer mit ihrer Schauspielkunst ganz unmittelbar in ihren Bann ziehen. Kulisse? Wozu? Realismus? Völlig überflüssig. Was hier dank des großartigen Spiels der beiden perfekt funktioniert, ist die pure Imagination. Die ist voll köstlicher Heiterkeit und berührt. Ein herrlich schräger, amüsanter Theaterabend.“ (DEWEZET, Hameln). Telefonischer Kartenvorverkauf erfolgt durch das Theater Kiel, Tel.: (0431) 90 19 01, und hansa48, Tel.: (0431) 56 46 57 sowie online [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de) oder an der Abendkasse eine Stunde vor Spielbeginn.

**17.-23. Dezember • Hansa48**



## EIN IRRER, EIN VERLIEBTER, EIN POET

Am 18. Dezember gastiert H.C. Hoth mit seinem „H.C.Andersen-Abend“ im Studio des Kieler Schauspielhauses. Ein Theaterabend rund um den großen dänischen Dichter, zusammengestellt von H.-C. Hoth. Hoth nimmt an diesem Abend die Gestalt Andersens an, um ihn selbst aus seinen feinsinnigen Schriften zu Wort kommen zu lassen. Ein Abend voller wunderbarer Selbstironie, Witz, Verzweiflung, Aberglaube und Zahnschmerzen.

**18. Dezember, 19.30 Uhr • Studio Schauspielhaus Kiel**

Foto: Friedrun Reinhold



Foto: Olaf Strack

## WENN EINE FLOCKE VOM HIMMEL FÄLLT

Neue Lieder für die Adventszeit – mal fetzig und interaktiv, mal ruhig und besinnlich mit Faryna aus Hiddenhausen bei Herford und Matthias Meyer-Göllner. Gemeinsam mit dem Publikum stürzt sich das Duo in die Weihnachtsvorbereitungen, lädt ein zu einer Reise durch den Winterwald und geht schließlich auf die Suche nach dem Ohr vom Weihnachtsmann. Wo das liegt? Das erfahren die Zuschauer:innen bei dem Konzert, bei dem am Ende hoffentlich tausend Lichter angezündet werden.

**21. Dezember, 15.30 Uhr • Bürgerhaus in Kronshagen**



# HIER GIBTS WAS ZU SEHEN

*Einmal im Jahr, am 21. Dezember, verwandeln sich am Kurzfilmtag landauf und landab die unterschiedlichsten Orte in temporäre Kinos. Das Motto ist klar: Kurz, bunt und eindrucksvoll soll es sein.*



Foto: Astrid Dall

In diesem Jahr findet schon der zehnte Kurzfilmtag in ganz Deutschland statt. Auch international hat der Tag sich als Kulturereignis etabliert und es nehmen mittlerweile mehr als 20 Länder teil. Öffentliche Einrichtungen, Vereine, Unternehmen, Privatpersonen und natürlich auch Kinos sind dabei, wenn ein breites Publikum den Kurzfilm in all seinen Facetten feiert: als Einstieg in die Filmwelt für den Nachwuchs, als Kabinettstück gestandener Filmemacher:innen und als Spielwiese für Experimentierfreudige. Gleichzeitig wird mit dem eintägigen Filmfest auf die hohe Kreativität und Produktivität der deutschen Kurzfilmszene aufmerksam gemacht.

## PROGRAMM VOR ORT

Das Programm ist bunt gefächert und verschiedene Themen werden in den kompakten Filmen veranschaulicht. Auch in Kiel gibt es in diesem Jahr einige Schaustätten für die Kurzfilme: Das HAKI Zentrum nimmt mit einer Reihe von queeren Filmen teil, das Inklusionsbüro Schleswig-Holstein stellt ebenso die Räume der Geschäftsstelle der Lebenshilfe Schleswig-Holstein für leicht verständliche Filme zur Verfügung. Das Kino in der Pumpe sowie das Studio Filmtheater nehmen ebenfalls an dem Event teil und zeigen einige der Projekte. Informationen zum Kurzfilmtag und zum Programm gibt es online unter [www.kurzfilmtag.com](http://www.kurzfilmtag.com). **21. Dezember**

25. INT.

# JUMP & RACE

MASTERS



**FREESTYLE**  
**NEW! RACE 'N' STYLE**  
**SUPERCROSS**

[www.jump-and-race.de](http://www.jump-and-race.de)

04. + 05.02.23 WUNDERINO ARENA | KIEL

Partner der  
ADAC  
Vorteilswelt

ADAC

## BLUESIGE WEIHNACHT IN STALL UND STUBE

Wie jedes Jahr einen Tag vor Heiligabend wird dieses Ereignis zum Abschluss eines tollen KULTourPUR-Jahres nicht von Matthias Stührwoltd allein bestritten. Er hat sich wieder seine zwei streitbaren Partner an die Seite gestellt, die für einen wunderbaren musikalischen Rahmen sorgen werden – Georg Schroeter und Marc Breitfelder! Und Matthias Stührwoltd wird mit seinen Geschichten ein Übriges dazutun, denn eines dürfte klar sein: Zwischen sich übergebenden Hunden, verunfallten Weihnachtsfrauen und Marzipanbrotfressattacken wird es am 23. Dezember in diesem Jahr wieder in der Alten Meierei am See zum Abschluss des traditionellen VorWeihnachtsFestivals „Und wenn das 5. Lichtlein brennt ... !?!“ nicht allzu besinnlich zu gehen.

**23. Dezember, 14.30 + 19.30 Uhr • Alte Meierei am See**



Georg Schröter, Matthias Stührwoltd und Marc Breitfelder (v. li)

## TILL BRÖNNER & BAND

Lässig, cool und extrem variantenreich – wer Till Brönner schon einmal gesehen hat, weiß: Tritt der charismatische Musiker mit unbändiger Spielfreude ins Scheinwerferlicht, ist die Magie des Moments sofort da. Pünktlich zum vielleicht wichtigsten Fest des Jahres kehrt er nun wieder bei zahlreichen Konzerten auf die Bühnen in Deutschland zurück und kommt auch in den Konzertsaal der MuK, um seinen Fans ein inniges Hörerlebnis voll intimer Weihnachtsstimmung zu bescheren. Dabei darf das Publikum ein echtes Feuerwerk an Hits aus unterschiedlichen Jahrzehnten, Genres und Alben erwarten. Sicher ist: Der charismatische Musiker wird so mitreißend und vielseitig wie nie zuvor einen musikalischen Bogen von deutschen Weihnachtsklassikern über nachdenkliche Popmomente bis zu elegant-loungigen Late-Night-Remakes amerikanischer Evergreens schlagen.

**23. Dezember, 20 Uhr • MuK**



Foto: Robert Eikelpöth

## GESANG UND GEDICHTE FÜRS HERZ

Emotionale Lieder und liebevolle Gedichte können von Lena Finck-Stoltenberg angehört werden.

Mit ihrem Programm „Erinnern“ berührt sie ihr Publikum und regt zum Nachdenken an. In dem Programm enthalten sind Lieder und Gedichte, die sie bereits in ihrer Jugend geschrieben hat. Inspiriert wurde sie dabei von den Fragen, die so manch einer an das Leben hat. Unter anderem auf Deutsch, Englisch, Schwedisch und Spanisch singt sie über Verständnis, Mitgefühl, Freude, Veränderung und Hoffnung. Tickets gibt es für 19 Euro.

**27. Dezember, 20 Uhr • Lutterbeker**



Foto: Lutterbeker

## GIORA FEIDMAN

Musik verbindet – Menschen, Kulturen, sogar ganze Länder. Musik braucht keine Sprache, sie ist selbst eine, die jeder verstehen kann. Sie urteilt nicht über den Geist, den sie berührt. Der Klezmermusiker Giora Feidman weiß um das berührende Wesen der Musik wie kaum ein anderer und drückt seine beeindruckende

Einstellung zum Leben darin aus. Seit jeher setzt er sich für den Frieden ein und hat die dadurch gewonnenen Freundschaften immer mehr zu schätzen gelernt. Für sein 75-jähriges Bühnenjubiläum hegt der Klarinettenist daher einen ganz besonderen Wunsch: seine Friedensbotschaft einmal um die Welt zu tragen. Seit Januar 2022 ist er deshalb weltweit mit seinem neuen Friendship-Programm auf Tournee und lässt sich diesen Traum wahr werden.

**27. Dezember, 20 Uhr • St. Nikolai-Kirche**



Foto: Mehran Montazer

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



## BESTELLUNG



### PER POST

Coupon an: falkemedia,  
Exerzierplatz 3, 24013 Kiel



### PER MAIL

Coupon an:  
[info@verlagskontor-sh.de](mailto: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"/> <b>KIELerleben</b>                                       | <input type="checkbox"/> <b>RENDSBURGERleben</b>  |
| <input type="checkbox"/> <b>Lebensart Flensburg / Schleswig / Nordfriesland</b>   | <input type="checkbox"/> <b>Lebensart Lübeck / Hamburg-Nord-Norderstedt / Alstertal &amp; Walddörfer / Ahrensburg</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>Lebensart Kiel / Probstei / Eckernförde</b>           | <input type="checkbox"/> <b>Lebensart Hamburg West / Elbvororte / Pinneberg / Itzehoe</b>                             |
| <input type="checkbox"/> <b>Lebensart Neumünster / Mittelholstein / Rendsburg</b> |   |

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 €)



FALKEMEDIA  
EXERZIERPLATZ 3  
24013 KIEL





## SUCHE IMPOTENTEN MANN FÜRS LEBEN

Ein Stück, das als Silvesterstück ideal geeignet ist, denn wer schmunzelt nicht gerne über die Männerwelt und ihre verrückten Triebe? Die Männer wollen eigentlich immer nur das Eine – und dabei sind sie auch auf diesem Gebiet keine wahren Überflieger. Das findet zumindest Carmen, die genug hat vom Experimentieren und daher eine Anzeige aufgibt: „Suche impotenten Mann fürs Leben“ – in der Hoffnung, dass ohne Sex eher die Konversation, die sinnvollen Freizeitaktivitäten, der Respekt und die kleinen Zärtlichkeiten im Vordergrund stehen. Dass dieser Plan nicht aufgehen kann, ist fast zwangsläufig. Und so durchkreuzt der charmante, kluge und attraktive David, Carmens Kandidatenschau und verliebt sich sofort in sie. Dass er alles andere als impotent ist, verschweigt er ihr wohlweislich zunächst, um nicht stehenden Fußes wieder weggeschickt zu werden ...

**31. Dezember, 19 Uhr • Friedrich-Schiller-Gymnasium Aula**

## DAS SILVESTERKONZERT DER BERLINER PHILHARMONIKER

Zum Jahresausklang präsentieren die Berliner Philharmoniker und Chefdirigent Kirill Petrenko ein mitreißendes russisch-italienisches Programm mit Tenor Jonas Kaufmann als Stargast. Sonores Fundament, strahlende Höhe, intelligente Gestaltung: All das macht ihn zu einem führenden Sänger weltweit. Zu den weiteren Werken gehören berühmte Vorspiele der italienischen Oper, Peter Tschaikowskys schwelgerisches Capriccio Italien und die schönsten Nummern aus Sergej Prokofjews Ballett Romeo und Julia mit seiner Mischung aus Brillanz und markanter Ausdruckskraft.

**31. Dezember, 17 Uhr • Studio Filmtheater am Dreieckplatz**

Foto: Lena Laine/Berlin Phil Media



## DIE HOCHZEITSMESSE MIT HERZ

Sie ist eine der größten und schönsten Messen ihrer Art im Norden. Die beliebte Messe „Herz an Herz“ verwandelt bereits zum 24. Mal die festlich beleuchtete Musik- und Kongresshalle (MuK) Lübeck in eine wunderschöne Welt für Verliebte, die hier mit der umfangreichen Planung ihrer Traumhochzeit oder sonstiger Feiern beginnen können. Alle Paare in Hochzeitsstimmung können sich jetzt schon den 7. und 8. Januar 2023 merken, dann wird es im Foyer der MuK wieder jede Menge Anregungen, die neuesten Trends und Modenschauen zum Thema Heiraten geben. Aber auch wer ein anderes großes Fest plant, wird

vielfältige Inspirationen finden. Über 100 Aussteller:innen aus mehr als 30 hochzeitsnahen Branchen präsentieren einmal mehr Norddeutschlands größtes und am besten sortiertes Angebot mit vielen Highlights. Hier finden die Messebesucher:innen nicht nur alles für ihre Hochzeit, sondern auch Anregungen und Ideen rund um das Thema Festplanung. Als besondere Highlights warten die Modenschauen auf euch, bei der ihr jeweils um 11 Uhr, 13 Uhr und 15 Uhr die Brautmode live und in Farbe bestaunen könnt. [www.herz-an-herz-messe.de](http://www.herz-an-herz-messe.de)  
**7.+ 8. Januar 2023 • MuK Lübeck**



Fotos: Roter Panther Kommunikation



## GOLDRICHTIG

Mit „falschgoldrichtig“ veröffentlichte Pohlmann im September 2020 sein mittlerweile sechstes Studioalbum. Die authentischen und ehrlichen Songs, wie „In Deinen Schuhen“ und „Glashaus“, präsentiert der Sänger, Songwriter und Gitarrist im Januar und Februar 2023 endlich live auf großer Albumtour. In den Songs zeigt Pohlmann sich von einer ganz persönlichen und emotionalen Seite. Dabei setzt er auf den Klang seiner Gitarre, die sehr gut mit seiner rauhen Stimme und den Texten harmoniert, und verbindet Elemente von Pop und Rock miteinander. Tickets für die „falschgoldrichtig“-Tour 2023 sind ab sofort an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich.

**17. Februar 2023, 20 Uhr • Die Pumpe**

## GESCHENKTIPP

# VORFREUDE AUF JAZZ-BALTICA 2023

Vom 22. bis zum 25. Juni 2023 findet die 32. Ausgabe von JazzBaltica statt. Bereits jetzt kann die Festivalkarte für das ganze Wochenende (23.-25. Juni) gebucht werden. Mit dabei sind neben Jazzformationen aus Deutschland auch internationale Acts aus Schweden, Italien und Spanien. Schon jetzt steht fest: Auf der Maritim MainStage im Festsaal des Maritim Seehotel Timmendorfer Strand sind etablierte Jazzkünstler:innen wie das Martin Wind „Gravity“ Trio, die Karin Hammar Fab4 mit der italienischen Pianistin Rita Marcotulli, das Tingvall Trio und das Eva Klesse Quartett zu erleben. Daneben gibt Andrea Motis, eine der vielversprechendsten Nachwuchskünstlerinnen der spanischen Jazzszene ihr JazzBaltica-Debüt. Die Festivalkarte ist über [www.jazzbaltica.de](http://www.jazzbaltica.de) und die Ticket-Hotline (0431) 23 70 70 erhältlich.

**22.-25. Juni • Timmendorfer Strand**



Andrea Motis ist zum ersten Mal dabei mit ihrem Projekt „Loopholes“

Foto: Carlos Pericas

# CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES



EUROPAS BELIEBTESTE  
PFERDESHOW  
IST ZURÜCK!

GEHEIMNIS  
DER EWIGKEIT

03. - 04.06.23 Kiel  
Wunderino Arena

RTL

Bild  
Frau

Pferd&Co

Mein  
Pferd

Tiere

PIKUP  
ESMIDRON

st Hippolyt  
CONCEPT

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



# Aus der Redaktion

**DIE NÄCHSTE  
KIELERLEBEN**

erscheint am  
**29.12.**

Anzeigenschluss  
**15.12.**

## SILVESTER – ODER: ZEIT ZUM ABRECHNEN

**„Was machst du eigentlich Silvester?“ Diese Frage bereitet vielen von uns Bauchschmerzen. Nicht, weil wir noch keinen Plan haben, auf welcher Party wir denn ins neue Jahr stolpern, nein. Vielmehr, weil sie uns daran erinnert, schon bald darüber urteilen zu müssen, ob es denn nun ein gutes oder schlechtes Jahr war. Ein paar Zeilen dazu.**

*Wir kennen sie alle, die Frage der Fragen:  
Was wir denn an Silvester vorhaben.*

*Die Frage kommt oftmals schon Mitte August,  
und plagt mich mit Herzsrasen, tief in der Brust.*

*Ja was weiß ich denn,  
ist doch noch fern im Kalender!  
Doch eh ich mich verseh', ist der 31. Dezember.*

*Plötzlich kreisen die Gedanken,  
hab den Drang nach Reflexion.  
Schau zurück auf das Jahr.  
Wie, das war's jetzt schon?*

*Hatt' ich zwölf schöne Monate,  
oder war'n sie beschissen?  
Brauch die Antwort zwingend heute,  
ich muss das jetzt wissen!*

*So überleg ich und sammle, was gefiel und missfiel,  
und bin mit euch ehrlich: Find' von beidem sehr viel.*

*Hatte tolle Momente, voll Spaß und voll Liebe,  
doch verpasste das Jahr auch manch' Seitenhiebe.*

*In Europa herrscht Krieg, das Klima im Wandel,  
Repression im Iran, es ist eine Schande.*

*Eine Zeit mit viel Krisen,  
der Energiepreis steigt krass,  
Inflation und Pandemie, wann endet denn das?*

*All diese Ängste, Probleme und Sorgen,  
verschwinden nicht einfach von heute auf morgen.*

*Aber wisst ihr, was ebenfalls  
nicht schnell verschwindet?  
Der Mut und die Wärme, die uns alle verbindet.*

*Macht euch stark für die and'ren,  
gebt aufeinander Acht,  
klärt auf, informiert euch, denn Wissen ist Macht.*

*Schaut nach links und nach rechts,  
und habt Empathie,  
nutzt eure Stimme, seid so laut wie noch nie.*

*Und ich komme zum Fazit,  
das Jahr war durchwachsen.  
Mein Wunsch für 2023: Schluss mit den Faxen!*

Finja Thiede

## IMPRESSUM

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

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

**Herausgeber:**  
Kassian Alexander Goukassian

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

Ramona Dabringer, Andrea Henkel,  
Claudia Horn, Leonie Rossdam,  
Malin Schmidt, Sebastian Schulten,  
Isabelle Sester, Mirjam Stein, Finja Thiede,  
Hanna Wendler, Kathrin Wesselmann

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

**Layout & Bildbearbeitung:**  
Zlatan Rasidovic

**Titelgestaltung:** Zlatan Rasidovic  
**Anzeigengestaltung:** Nicolas Rexin  
**Titelfoto:** Getty Images

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

**Abopreis:** 25 Euro  
**Aboservice:** Tel.: (0431) 200 766-00

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

### WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

**Förde Fräulein - Der Blog**  
[www.foerdefraeulein.de](http://www.foerdefraeulein.de)

**Sylt Fräulein - Der Blog**  
[www.syltfraeulein.de](http://www.syltfraeulein.de)

**RENDSBURGERLEBEN**  
[www.rendsbuergenleben.de](http://www.rendsbuergenleben.de)

**Lebensart im Norden**  
[www.lebensart-sh.de](http://www.lebensart-sh.de)

**Tipps für Kids - Das Familienmagazin**  
[www.tippsfuerkids.de](http://www.tippsfuerkids.de)

**FIETE - Das Campusmagazin**  
[www.fiete-kiel.de](http://www.fiete-kiel.de)

**Geht los! - Das Azubimagazin**

**KIELERLEBEN**  
[WWW.KIELERLEBEN.DE](http://WWW.KIELERLEBEN.DE)

**Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:**

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

© 2022 by falkemedia.  
Alle Rechte vorbehalten.

nah.sh/advent

# Alle Jahre wieder NAH.SH



Hier geht's  
zum digitalen  
Adventskalender:



**NAH.SH**  
Der Nahverkehr

Es ist wieder so weit: Erlebnisse,  
Gewinnspiele, Basteltipps und Rezepte -  
der NAH.SH-Adventskalender  
**verbindet euch mit dem, was ihr liebt!**

**Schleswig-Holstein.** Der echte Norden.



# WO DICH WEIHNACHTEN ÜBERRASCHT

Weil Wiedersehen das  
schönste Geschenk ist.



 sophienhof