

Rendsburgerleben

NEUES JAHR, NEUE GESETZE

Das ändert sich
zum 1. Januar 2021

GEMEINSAM GRÜNER

So leisten wir einen Beitrag
für eine bessere Welt

PLUS:
LECKERE
LOW-CARB-
GERICHTE

Gesund
ins neue Jahr!

Fitter, entspannter und kreativer:
wie Ihr Eure persönlichen Ziele erreicht!



In
diversen
Dekoren
erhältlich!

NACH ALT KOMMT RHEINGOLD

Qualität kann man schwer beschreiben,
man muss sie erleben:

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

TREPPENRENOVIERUNG

WIR MACHEN IHRE TREPPE SCHÖN!



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

LIEBE LESERIN, LIEBE LESER,

gut zu uns und der Natur zu sein, ist unser Auftrag für das Jahr 2021. In den bevorstehenden 12 Monaten können wir unser Tun und Handeln genau abwägen: Alles steckt voller Möglichkeiten. Das Alte hinter sich lassen, einfach mal neu anfangen und mit liebevoll gewonnenen, aber schlechten Gewohnheiten brechen. Wir starten hochmotiviert in das neue Jahr und wollen auf uns acht geben. In unserem Titelthema lest Ihr, wie Ihr Eure Ziele erreicht (ab Seite 6).

Doch wir sollten nicht nur mit Ressourcen unseres Körpers achtsam umgehen, sondern auch das große Ganze im Blick behalten: Das Thema Nachhaltigkeit beschäftigt uns in dieser ersten Ausgabe des neuen Jahres, ihm widmen wir uns ausführlich. Wir zeigen, was wir beitragen können und was schon getan wird, um den Klimaschutz voranzutreiben (ab Seite 26).

Natürlich bringt der Jahreswechsel immer neue Gesetze und Änderungen im bisherigen Leben mit sich. Darauf richten wir ebenfalls unseren Blick (ab Seite 44).

Beschäftigen wir uns mit einem Hauskauf, -umbau oder der Installation von Sicherheit, stoßen wir schnell auf Schlagworte wie „Intelligentes Zuhause“. Was sich dahinter verbirgt, zeigt uns das Thema Smarthome (auf den Seiten 54/55).

Ich wünsche Euch im Namen des gesamten Teams von RENDSBURGERleben alles Gute für das neue Jahr und viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe.

Euer Markus Till

Markus Till



HERZLICH WILLKOMMEN IM **GELENKZENTRUM** SCHLESWIG-HOLSTEIN **DR. JAN HELLKÖTTER**

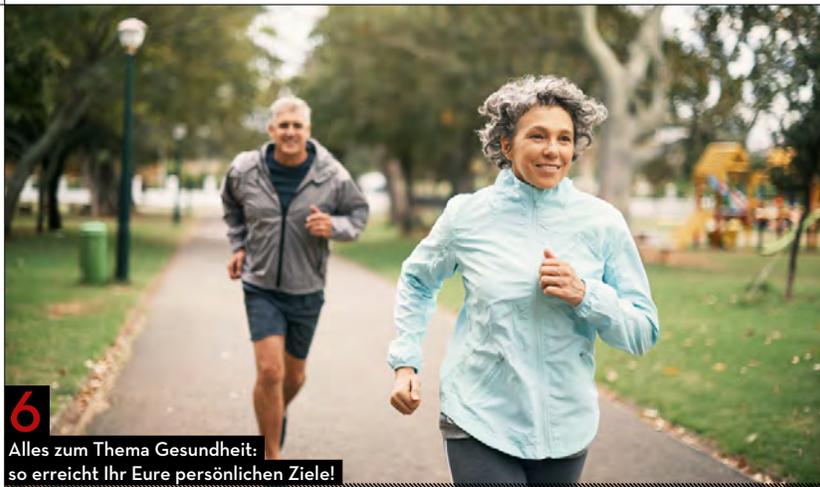
Seit dem 1. Oktober 2020 ergänzt Dr. Jan Hellkötter als Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie das **GELENKZENTRUM SCHLESWIG-HOLSTEIN**. Seinen operativen Schwerpunkt findet er im Bereich des Knies.

Wir freuen uns sehr, ihn in unserem interdisziplinären Team zu begrüßen und auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Ab sofort ist Dr. Jan Hellkötter zu den Sprechstunden am Standort Kronshagen und Rendsburg anzutreffen. Sie erreichen ihn in Kronshagen unter 0431 5456655 und Rendsburg 04331 71492



GELENKZENTRUM-SH.DE



6

Alles zum Thema Gesundheit: so erreicht Ihr Eure persönlichen Ziele!



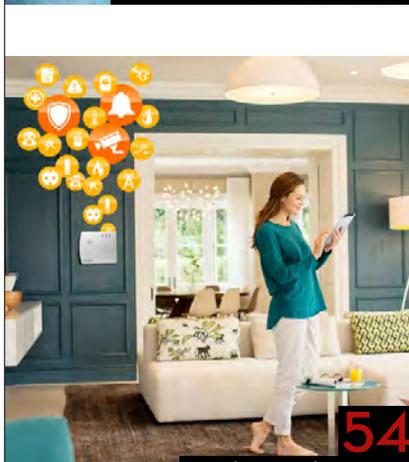
49

Einfache und coole Bastelideen für das Basteln mit Kindern



14

Lecker und leicht: das sind unsere Low-Carb-Gerichte



54

Smarthome erobert unsere Wohnungen und Häuser



26

Wie wir unsere Welt ein bisschen grüner machen können



38

Zu Besuch bei Milan Fahrenkrug: (Wild)tierliebe schreibt er groß

GESUND INS NEUE JAHR

Wie Ihr Eure persönlichen Ziele erreicht	6
Neues Gesundheitszentrum in Büdelsdorf	12
Leckere Low-Carb-Rezepte	14
DIY in der Küche: Hafermilch	20

RUNTER VOM SOFA

Gleis & Meer: der Jahresrückblick	22
-----------------------------------	----

STADTGESCHEHEN

Unsere nachhaltige Zukunft	26
Carsharing in der Region	27
Finanzspritze für nachhaltigen Ausbau	28
Ökostrom am Kieler Ostseekai	29
Müll trennen - aber richtig	32
Das bewegt unsere Region	34
Region Rendsburg: Der Pfiffikus zieht um	35
Misses Schleswig-Holstein aus Westerrönfeld	36
Das ist los im RONDO	41
Holstein-Fan Humpel im Porträt	42
2021: neues Jahr, neue Gesetze	44

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Alles für Eure eigenen vier Wände	48
Basteln mit Kids	49
Smarthome-Tipps vom Experten	54

AUTOS & TECHNIK

Autonews	56
----------	----

KÖRPER & SEELE

Aufruf für das neue Umstyling	58
-------------------------------	----

BÜHNE & KUNST

Neues aus dem Historischen Museum	59
Ausstellungen und Buchtipps	62

JEDEN MONAT DABEI

Editorial	3
Horoskop	10
Impressum	64



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

Bauzentrum ZERSSSEN

Ein Unternehmen der Schröder-Gruppe.



**Ihr kompetenter
Baustoffprofi
vor Ort**



- **Große Ausstellung**
- **Fachkompetente Beratung**

- **Bodenbeläge**
- **Werkzeugshop**
- **Montageservice**

- **Gut sortiertes Lager**
- **Eigene Logistik**
- **Ideengarten**

Hochbau

**Tiefbau &
GaLa-Bau**

Bedachung

**Fenster,
Türen, Tore**

**Holz &
Bodenbeläge**

**Fliesen &
Sanitär**

**Profi-
fachmarkt**

**Berufs-
bekleidung**

**Beton-
tankstelle**

**Friedrichstädter Straße 87-95
24768 Rendsburg
Tel. 04331 786-0
info@bauzentrum-zerssen.de
www.**Bauzentrum**-ZERSSSEN.de**

**Vereinbaren Sie gerne Ihren
persönlichen Beratungstermin!**

Gesund INS NEUE JAHR!

Ob Lust auf Veränderung, Bewegungsdrang oder gesunde Ernährung: Wir empfangen das Jahr 2021 mit offenen Armen und verraten, wie Ihr Eure Wünsche und Ziele umsetzen könnt!



NEUE KURSE IM PHYSIO ZENTRUM

Das Physio Zentrum Fockbek hat sein Kursprogramm neu aufgestellt. Das neue Konzept fußt auf verschiedenen Schwerpunkten und setzt dabei auf ein Kompetenzteam aus ausgebildeten Trainern.

Das PRIMA-Konzept hält Einzug im **Physio Zentrum Fockbek**. PRIMA steht für Präventiv (PR), Individuell (I), Motivierend (M) und Anders (A). In den Kursen werden verschiedene Schwerpunkte gesetzt: Rücken, Gleichgewicht, Stabilität, Relax, Schlingentraining und Gymnastik für Parkinson-Patienten. Sie tragen wesentlich zur Gesunderhaltung bei! Die erlernten und trainierten Fähigkeiten helfen den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern im Alltag.

In kleinen Gruppen mit maximal sechs Personen wird individuell auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen eingegangen. Damit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der verschiedenen Bereiche im Physio Zent-

rum Fockbek sich in den Gängen nicht begegnen und die Abstandsregeln bewahrt werden können, hat Inhaberin Swanhild Priestley einen separaten Ein- und Ausgang für den Kursraum anlegen lassen. Verschiedene Kleingeräte sorgen für Abwechslung und Freude am Trainingsalltag. Die Trainingskurse im Physio Zentrum Fockbek sind anders: Hier steht niemand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter Zugzwang und Konkurrenzdruck. Man selbst ist das Maß aller Dinge! Die Kurse sind unkompliziert und familiär, dabei aber zielführend und höchst effektiv. Informationen und Anmeldungen unter Tel.: (04331) 629 42 oder www.swanhild-priestley.de



Andreas Jessen und Swanhild Priestley geben die neu eingeführten Kurse im Physio Zentrum



CEREC | LASER | CMD | **IMPLANTATE**

Zahnverlust? Implantate sind die zeitgemäße Lösung!

Bei Zahnverlust oder zerstörten Zähnen sind Implantate oft die erste und beste Wahl für einen festen und ästhetischen Zahnersatz. Implantate sind biologisch verträglich, klinisch erprobt und können nicht erhaltungswürdige Zähne langfristig erfolgreich ersetzen. Die Behandlung ist durch eine schonende, laserunterstützte Durchführung in der Regel schmerzfrei!

Was wir bieten:

- Laserunterstützte Behandlung
- Modernste Technik in Diagnostik und Therapie
- Sichere und klinisch erprobte Operationsmethoden
- Minimalinvasive, schmerzarme Operationstechniken
- Hochwertige Implantatsysteme & Meisterlabor
- Implantation & Versorgung in einer Hand

Vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Termin zur Beratung!



Zahnarzt Dr. Riha & Kollegen

www.laserzentrum.dental

Tel. 04331 35 26 930

Telefonische Anmeldung:

Mo bis Do 8:00 bis 19:00 Uhr

Fr 8:00 bis 13:30 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Kieler Straße 17 | 24768 Rendsburg

**Wir wünschen
ein gesundes
neues Jahr!**





fertilitycenter
schleswig-holstein

Ihr Kinderwunschzentrum im Norden.



Kinderwunschmedizin

Eine Spur persönlicher...

In unserem Kinderwunschzentrum erwarten Sie:

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

fertilitycenterkiel

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



Wissenswertes zum Thema Kinderwunsch finden Sie auf www.fertilitycenter.de und auf unserer facebook-Seite.



Bianka Stiller, Nicole Karstens und Hanna Maurer (v. li.) sorgen für ein ganzheitliches Angebot für ihre Patientinnen und Patienten

ERWEITERTES PHYSIO-ANGEBOT

Hanna Maurer, Nicole Karstens und Bianka Stiller sind drei engagierte Frauen, die sich stetig weitergebildet haben, um ein ganzheitliches Angebot von Physiotherapie, Massage, Krankengymnastik und Osteopathie für ihre Patientinnen und Patienten anzubieten. In der Praxis für **Physiotherapie Karstens & Maurer** in der Wallstraße 34 warten lichtdurchflutete Räume, eine schöne Atmosphäre und ein barrierefreier Zugang mit Parkplätzen direkt vor der Tür auf die Patientinnen und Patienten.

In den vergangenen Monaten wurde das Angebot erweitert: Krankengymnastik am Gerät ist seither hier möglich. Dies wird auf ärztliche Verordnung angeboten. Eine Therapeutin ist nach einer ausgiebigen Einweisung stets bei den Patientinnen und Patienten dabei. Zur Ergänzung der Krankengymnastik ist es unter therapeutischer Aufsicht möglich, zusätzliche Krankengymnastik am Gerät zu bekommen, zum Beispiel nachdem ein neues Hüftgelenk eingesetzt wurde. Öffnungszeiten: Mo-Do 9-18 Uhr, Fr 9-15 Uhr. Termine außerhalb der Öffnungszeiten nach Vereinbarung möglich. Mehr Infos unter Tel.: (04331) 295 81.



SENERGIEKICK ZUM DURCHSTARTEN - FÜR KÖRPER UND GEIST!

100 Prozent Power, wenn's drauf ankommt, mit Guarana und Grünem Tee, L-Carnitin und Aminosäuren. Praktisches Format to go für unterwegs, zu jeder Zeit, ohne Wasser: Das konzentrierte Pulver der Performance Power Sticks wirkt schnell bei akuten Stressspitzen und Erschöpfung und wird ganz unkompliziert ohne Wasser eingenommen. Die verschiedenen Komponenten wirken Hand in Hand: Koffein aus Guarana steigert die Leistungsfähigkeit und die Konzentration, B-Vitamine verringern Müdigkeit und können die kognitiven Funktionen unterstützen. Essentielle Aminosäuren unterstützen den Stoffwechsel und sorgen für allgemeines Wohlbefinden. Durch Antioxidantien wie das Vitamin E werden die Zellen geschützt und oxidativer Stress reduziert. Gluten-, Laktose- und Zucker-frei sowie frei von künstlichen Farbstoffen.



designed by freepic + vierC-design.de

Praxis von 7-19h geöffnet!



Wir sind mit Sicherheit für Sie da!

Höchstmögliche Hygiene für Sie und für uns: Mund/Nasenschutz, regelmäßige Desinfektion und durch verlängerte Sprechzeiten sind nur wenige Patienten gleichzeitig in der Praxis. Unser erfahrenes Team steht Ihnen in dieser besonderen Zeit zur Seite.

Praxis von 7-19 Uhr geöffnet
Mittwochs von 7-13 Uhr

Augenarzt Altstädter Markt
Altstädter Markt 4
Dr. M. Feichtiger, Dr. J.-P. Meyer
24768 Rendsburg
fon: 04331 - 22 456

AUGENARZT 
ALTSTÄDTER MARKT

www.augenarztpraxis-rendsburg.de

Eisenmangel kann zu Erschöpfung und fehlender körperlicher Leistungsfähigkeit führen

DAS MACHT EISEN IM KÖRPER

Eisen wird zu mehr als zwei Dritteln für die Bildung von Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff benötigt, um die Zellen mit Sauerstoff zu versorgen. Doch Eisen ist darüber hinaus für zahlreiche weitere Prozesse im Körper unverzichtbar.

An den folgenden Stoffwechselprozessen ist Eisen beteiligt: Der Körper benötigt Eisen zur Bildung des Blutfarbstoffes Hämoglobin, der für den Sauerstofftransport zu allen Körperzellen verantwortlich ist und den roten Blutkörperchen ihre Farbe verleiht. Über 70 Prozent des Körpereisens werden für die Blutbildung benötigt. Eisen steckt außerdem im Muskelprotein Myoglobin, dem roten Farbstoff des Muskelgewebes. Es kann deutlich mehr Sauerstoff binden als Hämoglobin und gilt als muskulärer Energiespeicher. Fehlt es hier an Eisen, sinkt die körperliche Leistungsfähigkeit. Die Mitochondrien, die „Kraftwerke der Zellen“, benötigen Eisen, um reibungslos zu funktionieren. Fehlt Eisen auf Dauer, kann das zu chronischer Erschöpfung führen. Die Bildung einiger Hormone benötigt ebenfalls Eisen. Ist zu wenig Eisen vorhanden, wird die Hormonproduktion verlangsamt. So wird bei Eisenmangel zum Beispiel weniger vom Glückshormon Serotonin gebildet, das erheblichen Einfluss auf eine ausgeglichene Stimmung hat. Neben der Sauerstoffversorgung des Gehirns kommt Eisen auch in bestimmten Gehirnzellen vor. Diese „Gliazellen“ unterstützen die Nervenzellen und damit die Verarbeitung und Speicherung von Informationen. Deswegen kann sich ein Eisenmangel auf die Konzentration auswirken. Auch gesunde Haarwurzeln und das Nagelbett benötigen Eisen. Hier ist es neben anderen Mikronährstoffen am strukturellen Aufbau beteiligt.

MÖGLICHE URSACHEN EINES EISENMANGELS

Der Eisenstoffwechsel ist ein komplexer Vorgang. Im Körper eines gesunden Erwachsenen befinden sich zwischen 3 und 5 Gramm Eisen. Männer verfügen dabei über größere Eisenspeicher als Frauen. Über den Schweiß, die Zellerneuerung der äußeren Hautschichten (Hautabschilferung) und Ausscheidungen verliert der Körper jeden Tag Eisen, das ersetzt werden muss. Frauen mit regelmäßiger Monatsblutung verlieren zudem mehr Eisen als Männer, weshalb ihr Bedarf höher liegt. Gleichzeitig kann ihr Körper weniger Eisen speichern als der von Männern. Bestenfalls gelingt es, den täglichen Bedarf an neuem Eisen über die Ernährung aufzunehmen. Eisen ist in vielen Lebensmitteln enthalten, allerdings in unterschiedlich verwertbarer Form. Leber ist das tierische Lebensmittel mit dem höchsten Eisenanteil. Generell besitzt rotes Fleisch von Rind, Kalb und Schwein einen höheren Eisengehalt als weißes Fleisch vom Huhn oder der Pute. Einen relativ hohen Eisengehalt unter pflanzlichen Nahrungsquellen bieten Hülsenfrüchte wie Linsen, Sojabohnen oder Kichererbsen. Um eine optimale Aufnahme von Eisen aus eisenhaltigen Lebensmitteln zu gewährleisten, ist ein saures Milieu notwendig. Vitamin C fördert die Resorption von Eisen. Deshalb ist es gut, wenn man mit dem Essen z.B. Orangen- oder Zitronensaft trinkt, um die Aufnahmefähigkeit von Eisen zu steigern.

PHYSIOTHERAPIE

Maurer

IHRE GESUNDHEIT BEGINNT BEI UNS!

Unsere Leistungen:

- Physiotherapie/Krankengymnastik
- KG-ZNS/Bobath für Erwachsene
 - Sportphysiotherapie
 - Lymphdrainage KPE
 - Massage
 - Bindegewebsmassage
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn
 - Fango/Heißluft
 - Heiße Rolle
 - Kältetherapie
- Fußreflexzonenbehandlung
 - Kinesio Taping
 - Funktionelles Taping

Praxis für Physiotherapie Karstens & Maurer

Wall Straße 34 · 24768 Rendsburg

Tel. 0 43 31 - 29 581 · E-Mail: info@physio-rd.de
www.physio-rd.de

Alle Kassen, Berufsgenossenschaft und Privat



WIDDER
21.03. - 20.04.

Zurzeit werdet ihr euch eine Menge Gedanken machen, ohne immer zu abschließenden Lösungen zu kommen. Gespräche helfen euch, eure Lage mit Abstand zu betrachten, aber für Entscheidungen ist es noch zu früh. Mit Kritik gegenüber Partnerinnen und Partnern solltet ihr euch zurückhalten.



STIER
21.04. - 20.05.

Jetzt geht es mit voller Energie voran. Beschränkt ihr euch auf einige wenige Vorhaben, könnt ihr dort viel erreichen. Ergreift ihr selbst die Initiative, stehen euch einige Türen offen. Im Austausch mit anderen erkennt ihr eure Möglichkeiten und erhaltet anregende neue Ideen.



ZWILLINGE
21.05. - 21.06.

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. Nicht alles im Leben wird jedoch vollends geklärt.



KREBS
22.06. - 22.07.

Wenn ihr euch in euren Leistungen ausschließlich an Platz „Eins“ des Siegertreppchens orientiert, könnt ihr nur verlieren. Nutzt eure neu gewonnenen Erkenntnisse, um die Zukunft aus einer erweiterten Perspektive heraus zu planen. Für konkrete Entscheidungen ist die Zeit aber noch nicht ganz reif.



LÖWE
23.07. - 23.08.

Ihr seid herausgefordert, euch von einer alten Sicht der Dinge zu lösen. Das heißt aber nicht, dass ihr alles allein schaffen müsst. Und wenn ihr die notwendigen Einschränkungen akzeptiert, könnt ihr immer noch Ziele erreichen, die andere sich nie zutrauen würden.



JUNGFRAU
24.08. - 23.09.

Ihr seid jetzt energiegeladener, aber auch ungeduldig und sogar etwas reizbar. Ihr werdet mehr Erfolg haben, wenn ihr auf einen positiven Verlauf der Dinge vertraut. Eure Überlegungen haben dennoch ihren Wert, da sie die Richtung zukünftiger Entscheidungen mitbestimmen.



WAAGE
24.09. - 23.10.

Die grundlegenden Fragen, die ihr euch stellt, werden euch noch eine Weile beschäftigen. Indem ihr akzeptiert, dass die Dinge nicht immer einen gradlinigen Verlauf nehmen, werdet ihr das Beste aus dieser Zeit machen. Geht keine übertriebenen Kompromisse mit Partnerin oder Partner ein.

**STERNZEICHEN
DES MONATS**



STEINBOCK
22.12. - 20.01.

Was ihr lange aufgeschoben habt, erledigt sich jetzt wie von selbst. Kaum ein Problem, für das ihr nicht zumindest eine theoretische Lösung findet. Andere spüren das und suchen euren Rat. Geht allerdings in der Liebe alles drunter und drüber, solltet ihr nicht einmal daran denken, schon jetzt Ordnung zu schaffen. Da Venus durch euer Sternzeichen zieht, habt ihr an der Romantikfront keine Probleme. Singles werden viele Gelegenheiten haben, um zu flirten.



SKORPION
24.10. - 22.11.

Eine Auseinandersetzung ist abgeschlossen. Jetzt erkennt ihr, dass ihr selbst die Umstände mitbestimmt habt und dass die weitere Entwicklung in euren Händen liegt. Eure Ausstrahlung macht es anderen schwer, nicht von euch beeindruckt zu sein. Nehmt das ruhig an.



SCHÜTZE
23.11. - 21.12.

Einige eurer Vorstellungen sind es durchaus wert, verwirklicht zu werden. Ihr solltet euch mit neuen Projekten aber noch etwas zurückhalten. Von Zweifeln und kleinen Rückschritten braucht ihr euch dennoch nicht entmutigen zu lassen. Das Blatt wendet sich schnell zu euren Gunsten.



WASSERMANN
21.01. - 19.02.

Anstehende Entscheidungen wollen gründlich überlegt sein. Achtet mehr auf euer Gegenüber. Beziehen andere Stellung gegen euch, kann das durchaus daran liegen, dass man euch missverstanden hat. Fühlt ihr euch dadurch verunsichert, wäre es dennoch keine gute Idee, einfach so weiterzumachen wie bisher.



FISCHE
20.02. - 20.03.

Legt wichtige Verhandlungen auf die zweite Monatshälfte. Bevor ihr euch zu einem großartigen neuen Vorhaben hinreißen lasst, solltet ihr euch mit guten Freundinnen und Freunden beraten. So werdet ihr erkennen, ob ihr übers Ziel hinausschießt oder eure Kräfte realistisch einschätzt.

UNSER ASTROLOGE

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



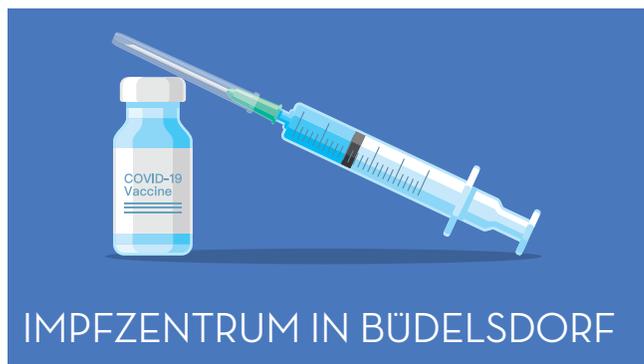
Martin A. Banger



Sven Leich ist für Euch da. Rezepte können jetzt auch von zu Hause aus eingereicht werden

SANITÄTSHAUS KOWSKY BIETET NEUE MÖGLICHKEITEN

Die aktuelle Situation stellt gerade kranke Menschen vor eine große Herausforderung. Das **Sanitätshaus Kowsky** hat alle Hebel in Bewegung gesetzt, um seiner Kundschaft diese außergewöhnliche Zeit so angenehm wie möglich zu machen. Rezepte können nun online eingereicht werden. Somit haben Patientinnen und Patienten die Möglichkeit, von zu Hause aus an Hilfsmittel zu gelangen. Die Online-Rezept-Bestellung ist ganz einfach. Auf der Internetseite von Kowsky gibt es einen Start-Button, und das gescannte oder fotografierte Rezept kann dort direkt hochgeladen werden. Daraufhin setzen sich die Fachberaterin oder der Berater umgehend mit Euch in Verbindung. „Der direkte Kontakt zu unseren Kunden ist uns ein wichtiges Anliegen“ so Jörg Kowsky, Geschäftsführer des Sanitätshauses. „Letztes Jahr haben wir zwei weitere Filialen eröffnet und nun arbeiten wir an innovativen Lösungen, damit der Kunde zum Beispiel auch über Bildverbindungen in den Filialen einkaufen kann. Der Rezeptservice läuft bereits und wird gut angenommen. So kann der Kunde zu Hause bleiben und wir schützen Sie und uns“, freut sich Jörg Kowsky. Rezepte können ab sofort auf www.kowsky.com eingereicht werden.



IMPFZENTRUM IN BÜDELSDORF

Zwei Impfzentren hat der Kreis Rendsburg-Eckernförde eingerichtet, eines in Gettorf, eines in Büdelsdorf. In Büdelsdorf, in einem Bürogebäude der ACO-Gruppe in der Straße Am Friedrichsbrunnen 2, stehen ab sofort rund 600 Quadratmeter zur Verfügung. Bis zu 600 Impfungen gegen das Corona-Virus können ab voraussichtlich Februar täglich vorgenommen werden, die nach folgendem Muster ablaufen: Nach der Anmeldung mit Fiebermessen folgt eine Abfrage nach Krankheitssymptomen. Wenn die digitale Datenerfassung erledigt ist, wird im Anschluss die Impfung verabreicht. Bevor der Geimpfte das Zentrum verlassen darf, wartet er in einem Ruheraum 15 bis 30 Minuten. Für etwaige Komplikationen steht ein Notarzt bereit. Die zweite Impfung wird drei Wochen nach der ersten verabreicht.

Illustration: Gettyimages.de/DigitalVision Vectors/ KrizzDaPaul

Wir sind da! Jetzt auch in Büdelsdorf!



Neuer Wall 1
24782 Büdelsdorf
www.kowsky.com

Kowsky

Sanitätshaus Kowsky GmbH



IMMER EIN GUTER BISS

dank gesundem, festem Zahnfleisch!

Zahnfleischentzündungen sollten sofort behandelt werden, um eine mögliche Parodontose zu verhindern.

Wir bieten Ihnen in unserer Praxis ein engmaschiges Prophylaxeprogramm oder eine adäquate Parodontosebehandlung, so dass Sie gut zubeißen können!

04331 - 38038

Zahngesundheit Büdelsdorf

Dr. Eva-Rebecca Caliebe • Parkallee 9 • 24782 Büdelsdorf
www.zahngesundheit-buedelsdorf.de



ÄRZTLICHES ANGEBOT WIRD ERWEITERT

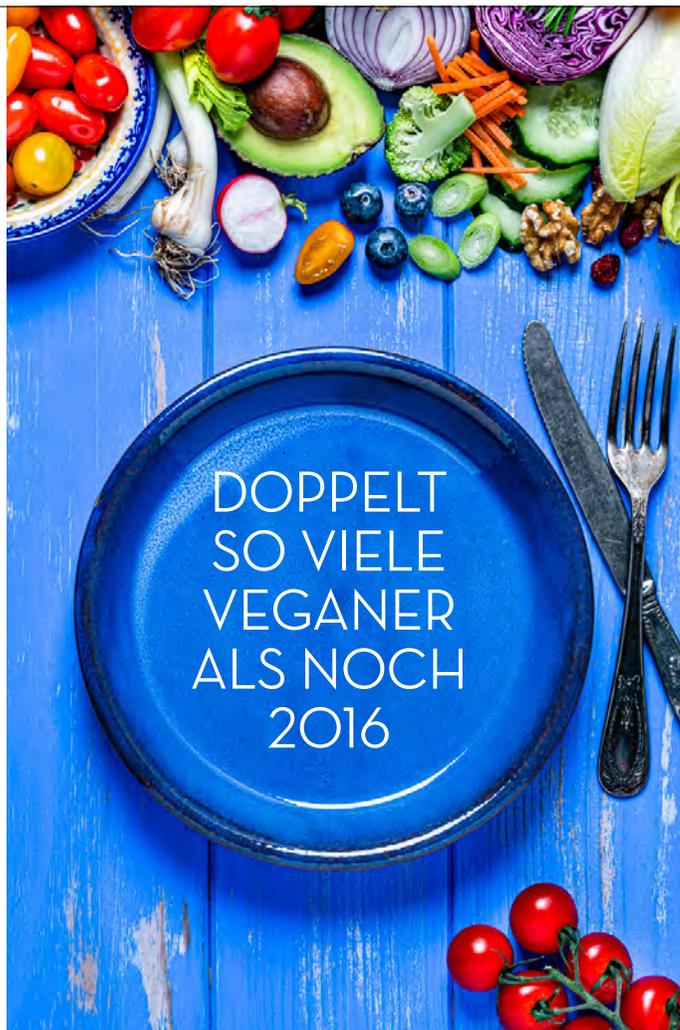
Es kehrt Leben ein am östlichen Ortseingang von Büdelsdorf. Das Ärztehaus nimmt Form an. Bauherren sind die Chirurgen Dr. Michael Rosenthal und Dr. Mark Scharfenberg. Hier entstehen eine große Hausarztpraxis, ein ambulantes OP-Zentrum und eine chirurgische Praxis. Zudem wird im Haus ein Orthopädietechniker des Sanitätshauses Kowsky untergebracht sein. Verfügbar ist noch eine Apotheke im Erdgeschoss des dreigeschossigen Hauses, Praxis- oder Bürofläche im 1. Obergeschoss mit 215 Quadratmetern sowie Laden- oder Bürofläche mit 145 Quadratmetern im Erdgeschoss. Das Ärztehaus ist barrierefrei. Es beinhaltet einen Fahrstuhl, der auch für Tragen aus den Krankenwagen und Rollstühle geeignet ist. Mit der Eröffnung wird in naher Zukunft gerechnet.

Am hinteren Teil des neu entstandenen Areals ist bereits ein neues Therapiezentrum in Arbeit. Die Physiotherapeuten Anja



Kapschak und Karsten Krannig sind von der Straße Am Dolmen über den Kreisverkehr hinüber gewechselt und haben vor wenigen Wochen Evolve I Proactive eröffnet. Hier haben Patientinnen und Patienten die Möglichkeit, das Physiotherapie-Angebot in Anspruch zu nehmen. Auch Pferd und Reiterin oder Reiter können behandelt werden, denn

Anja Kapschak ist zugleich Pferde-Osteopathin. Um der Nachfrage gerecht werden zu können, verfügt das Therapiezentrum auch über eine mehr als 500 Quadratmeter große Reithalle. Die Infrastruktur der Stadt zieht nach: Eine Bushaltestelle soll errichtet und der bestehende Radfahrweg bis zum Ärztehaus verlängert werden.



D In Deutschland leben 2,6 Millionen Veganer - das sind doppelt so viele, als noch vier Jahre zuvor. Ein europäischer Vergleich fördert dabei zutage, dass der Anteil der Veganer in der Bundesrepublik besonders hoch ist. Hersteller fleischloser Ersatzprodukte profitieren erheblich von diesem Trend, wie „Handelskontor“ berichtet. 3,2 Prozent der Bundesbürger bezeichnen sich als vegan lebend. In Frankreich sind es hingegen lediglich 0,9 Prozent. Zwar ist die Quote in Deutschland vergleichsweise hoch. Nicht konkurrieren kann diese allerdings mit Indien: dort sind es sogar 19 Prozent.

Bis zum Jahr 2030 könnten rund 28 Prozent der Fleischprodukte durch pflanzliche Alternativen ersetzt werden. Prognosen zufolge soll dieser Wert bis 2040 sogar auf 60 Prozent ansteigen. Gemäß einer Erhebung können sich immer mehr Europäer vorstellen, sogenanntes In-Vitro-Fleisch zu essen. Dieses wird synthetisch hergestellt. 20,1 Prozent zeigen sich demgegenüber aufgeschlossen. Unter den Veganern können sich diese Ernährungsweise sogar 42 Prozent vorstellen. Zumindest aus Klimabilanz-Perspektive spricht einiges für eine vegane Ernährung. Bei einer solchen werden jährlich 1.040 Kilogramm CO₂ pro Kopf ausgestoßen. Bei Fleischessern sind es 1.730 Kilogramm. Börsennotierte Hersteller von veganen und vegetarischen Produkten und deren Anteilseigner profitieren von dieser Entwicklung. So stieg der Beyond Meat Börsenwert binnen der letzten 365 Tage um satte 77 Prozent. Im selben Zeitraum legte der DAX hingegen lediglich 2,1 Prozent zu.

Foto: Gettyimages.de/E+/fcafoto digital

Szenguleit
Heizung · Sanitär · Elektro

KURSÄNDERUNG

Wir planen Ihr neues Traumbad...
Telefon (0 43 31) 8 79 52 · www.szenguleit.com

**MIT IHRER HILFE RETTET
ÄRZTE OHNE GRENZEN LEBEN.**

WIE UNSER ARZT MICHAEL ABOUYANNIS IM FLÜCHTLINGSLAGER DZAIPi 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

**MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**
Träger des Friedensnobelpreises



HUNGER & Durst

VOLLER GENUSS TRIFFT LEICHTIGKEIT

Ab ins neue Jahr mit leckeren Low-Carb-Gerichten. Passend zum Jahresstart wartet die neue „Healthy Life Low Carb“-Ausgabe auf Euch. Wir zeigen Euch schon mal vier frische Rezeptideen.



Rezept-Ideen aus der aktuellen Healthy Life Low Carb. Für 6,90 Euro im Zeitschriftenhandel oder über falkemedia-shop.de

MOZZARELLA-WRAPS MIT GRANATAPFELFRISCHKÄSE

Zubereitungszeit 45 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Mozzarellakugeln
- Granatapfel
- 200 g Frischkäse
- 1 Prise Erythrit
- 60 g Walnüsse
- 1 Bund Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Champignons
- 1 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Ca. 500 ml Wasser in einem Topf auf ca. 40 °C erwärmen. Es darf nicht zu heiß sein! Die Mozzarellakugeln vorsichtig hineingeben und ca. 10 Min. erwärmen, bis sie weich geworden sind.

2. In der Zwischenzeit die Kerne der Granatapfelhälfte mit der Rückseite eines Kochlöffels aus der Schale klopfen und auffangen. Den Saft auspressen und auffangen. Frischkäse in einer Schüssel mit Granatapfelkernen und -saft verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Erythrit abschmecken. Die Walnüsse grob hacken und ohne

Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Den Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern.

3. Die erwärmten Mozzarellakugeln mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann jeweils 1 Kugel zwischen zwei Bögen Backpapier mit einem Nudelholz flach ausrollen, anschließend abkühlen lassen.

4. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin anbraten. Den Knoblauch dazugeben und mitbraten, alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mozzarella-Wraps mit dem Granatapfelrischkäse bestreichen, dann Rucola, Pilze und Walnüsse darauf geben. Die Enden der Wraps über die Füllung klappen und die Wraps fest aufrollen. Sofort servieren.

Kohlenhydrate: 13 g **Fett:** 56 g
Eiweiß: 32 g **Kalorien:** 672 kcal

Foto: Anna Gieseler



SCHARFES BLUMENKOLLCURRY MIT CASHEWKERNEN

Zubereitungszeit 45 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 25 g Ingwer
- 500 g Möhren
- 350 g Blumenkohl
- 50 g Zuckerschoten
- Chilischote
- 5 Stiele Koriander
- 3 EL Olivenöl
- 50 g Cashewkerne
- 2 EL rote Currypaste
- 400 ml Kokosmilch (Dose)
- 1 EL Currypulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren schälen und raspeln oder in kleine Stücke schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zuckerschoten waschen. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander

waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer und Möhren andünsten. 30 g Cashewkerne und Currypaste zugeben, kurz mitdünsten. Blumenkohl, Zuckerschoten, Chili sowie Koriander, bis auf 1 TL, zufügen und ebenfalls dünsten. Danach mit der Kokosmilch ablöschen und mit dem Currypulver würzen. Das Curry 10–15 Min. zugedeckt garen lassen. Restliche Cashewkerne grob hacken.

3. Das Blumenkohlcurry mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit den gehackten Cashewkernen und den übrigen Korianderblättchen garniert servieren.

Kohlenhydrate: 24 g **Fett:** 37 g
Eiweiß: 8 g **Kalorien:** 455 kcal

REISMEHL-ZITRONENGUGELHUPF

Zubereitungszeit

1 Std. 10 Min.

Zutaten für 20 Stücke

- 50 g Mandelkerne
- 2 unbehandelte Zitronen
- 200 ml Rapsöl
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 4 Eier
- 300 g Reismehl (z. B. von KOMÉKO) zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
- 2 TL glutenfreies Backpulver
- etwas Butter zum Fetten der Form
- 100 g Puderzucker

Zubereitung

1. Mandeln in der Küchenmaschine oder einem Multizerkleinerer fein mahlen. Zitronen heiß waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Öl, Zucker, Salz

sowie Eier in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Anschließend Mehl, Backpulver, gemahlene Mandeln sowie Saft von 1 Zitrone und Abrieb von 1 1/2 Zitronen zufügen und alles zu einem glatten Teig rühren.

2. Eine Gugelhupfform mit etwas Butter fetten, mit etwas Reismehl bestäuben und den Teig hineinfüllen. Kuchen im vorgeheizten Backofen 45–50 Min. backen. Dann den Gugelhupf auf einem Kuchengitter gut auskühlen lassen. Den Puderzucker in einer Schüssel mit übrigem Zitronensaft anrühren und gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Mit übrigem Zitronenabrieb garnieren.

Kohlenhydrate: 18 g **Fett:** 10 g
Eiweiß: 3 g **Kalorien:** 183 kcal



Fotos: Tina Bumann



Fotos: Tina Bornmann

BUNTE WURZELQUICHE

Zubereitungszeit 2 Std. 10 Min
zzgl. 8 Stunden Ruhezeit

Zutaten für 12 Stücke

- 600 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 2 EL Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 4 Eier
- Pfeffer
- 1 kg Wurzelgemüse (z. B. bunte Karotten, Steckrüben usw.)
- Bund glatte Petersilie
- 3 Eier
- 150 ml Milch
- 150 g Sahne

Zubereitung

1. Kartoffeln am Vortag ungeschält in leicht gesalzenem Wasser 20–25 Min. garen. Anschließend pellen und auskühlen lassen.
2. Am Folgetag Butter schmelzen und mit Kartoffeln, 1 Ei, $\frac{1}{4}$ TL Salz und etwas Pfeffer fein stampfen. Bis zur Verarbeitung abgedeckt ruhen lassen.
3. Für die Füllung Wurzelgemüse putzen, schälen und waschen. Je nach Dicke der Länge nach halbieren. Einen Dämpfeinsatz in einen Topf mit Salzwasser setzen. Das Gemüse darauf legen und zugedeckt 20–25 Min. garen.
4. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Quicheform (24 cm Ø)

mit etwas Butter fetten. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Übrige Eier, Milch, Sahne, Petersilie, sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.

5. Kartoffelteig auf der Arbeitsfläche ausrollen (ca. 34 cm Ø), in die vorbereitete Form legen. Rand andrücken und begradien. Wurzeln auf den Teig in die Form geben, Eierguss darüber verteilen. Im heißen Backofen etwa 50 Min. backen. Die Quiche auf einem Gitter 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und in Stücke geschnitten servieren.

Kohlenhydrate: 16 g **Fett:** 7 g
Eiweiß: 4 g **Kalorien:** 151 kcal



Ob Brunch oder regionales Dinner:
Im ConventGarten findet jeder etwas!

Exzellente WINTERKÜCHE

Der ConventGarten wartet auch im neuen Jahr wieder mit leckeren Gerichten auf der Speisekarte und einem tollen Blick über den Kanal.

Das neue Jahr beginnt im **ConventGarten**, wie das alte Jahr geendet hat: mit saisonalen Köstlichkeiten.* Es warten deftige und abwechslungsreiche Leckereien sowie leckere Desserts. Das Team kümmert sich sehr gerne von morgens bis abends perfekt um die Gäste, die genüsslich speisen möchten. Für Brunch, Mittag, Kaffee und Kuchen und das Abendessen ist alles bestens vorbereitet. Weitere Klassiker findet man auf der Speisekarte, ebenso wie vegetarische und vegane Speisen. Es

werden, wie immer, regionale Produkte passend zur Saison zubereitet. Eine köstliche Auszeit kann im Restaurant Achterdeck genommen werden, denn die bodentiefen Fenster lassen einen herrlichen Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal genießen. Die neun Veranstaltungsräume bieten für jeden feierlichen Anlass oder Tagungen perfekte Möglichkeiten. Jedem Wunsch kann hier nachgegangen werden. Weitere Informationen unter Tel.: (04331) 590 50 oder www.conventgarten.de.



* Sobald die Gastronomie wieder öffnen darf.



Nina Bänsch und Linnéa Puls (v. li.) stehen mittwochs und samstags auf dem Rendsburger Wochenmarkt

DER ROLLENDE LANDGASTHOF

Die Anzahl der Beschickerinnen und Beschicker auf dem Wochenmarkt ist gewachsen: Mit dem rollenden Landgasthof von **möhls gashof** ist seit wenigen Wochen ein neuer Anbieter dazugekommen. Hier wird „feine Kost“ geboten. Selbstgemacht und frisch verpackt: ob Glühwein, Marmeladen, eingelegte Gurken, Sauerfleisch, der Dauerbrenner Eierlikör, Wein, Gewürze, Filterkaffee, Espresso-Bohnen, Frischfleischwürze oder das geheime Curry, die feine Kost gibt es exklusiv immer mittwochs und samstags auf dem Wochenmarkt zu kaufen. Der rollende Landgasthof ist auch auf den Dörfern unterwegs und bietet dort auf verschiedenen Touren seine leckeren Speisen, unter anderem gibt es dann Mittagstisch, an. Wann er in Eurer Gemeinde einkehrt, seht Ihr auf der Website von möhls gashof unter www.moehls.de/auswertsspiel.



SUPERFOOD AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN: KOHL UND MÖHREN HABEN JETZT SAISON

Weißkohl, Rotkohl und auch andere Kohlarten sowie Möhren sind typische Wintergemüse. Sie haben jetzt Saison. Verbraucherinnen und Verbraucher, die regional und saisonal einkaufen möchten, finden diese Ware jetzt überall in den Geschäften. Allerdings ist die Stimmung bei den Anbauern im größten europäischen Kohlanbaugebiet – Dithmarschen – eher gedämpft, denn die Nachfrage aus dem Ausland für den Kohlexport ist schwindend. 2020 wurde eine gute Kohlernte in Schleswig-Holstein eingefahren, wie die Landwirtschaftskammer mitteilt. Die warme Witterung bis noch in den November führte zu regem Wachstum und recht großen Köpfen. Auch die Möhrenernte ist gut ausgefallen. Möhren aus Schleswig-Holstein werden in ganz Deutschland abgesetzt. Während zu Großmutterzeiten sehr viel Weißkohl gegessen wurde, greift die Mehrheit heute eher selten zu diesem Gemüse und setzt auf die schnelle Küche. Dabei ist Kohl ein echtes Superfood. Kohl liefert viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe – wie zum Beispiel Ballaststoffe –, die positiv auf die Verdauung wirken und für eine lange Sättigung sorgen. Neben den Mineralien Kalzium, Kalium und Eisen sowie den Vitaminen C, E und Folsäure enthält er auch Senföle. Diese stärken das Immunsystem und fördern die Gesundheit.



NEU

REZEPTE FÜR MONSIEUR CUISINE IM JAHRESABO

Jetzt im ZauberTopf-Shop, im Handel und bei Lidl

NEU! mein ZauberTopf EXTRA 4,50 EURO | Ausgabe 1/2021

monsieur cuisine
LIEBLINGSREZEPTE FÜR JEDEN TAG

6 Ausgaben für nur 24,90 € abonnieren

85 GENIALE MIX-TIPPS!

- ✓ PIZZA-PARTY!
- ✓ DAMPFGAREN
- ✓ BLECHKUCHEN

Mix-Spaß im Abo!

65 Rezepte für Monsieur Cuisine

CONNECT & PLUS

ENTSPANNTES MENÜ: 3 Gänge, die begeistern MITTAGESSEN: 7 einfach leckere Familienliebliche MOVIE NIGHT DAHEIM: Fingerfood, Milchshakes & Cookies GESCHENKE: 10 Last-Minute-Ideen

BESTELLNUMMER: MC200NE

BESTELLUNG



PER POST

Abo-Service falkemedia
mein ZauberTopf
Postfach 810640 · 70523
Stuttgart



ONLINE

www.zaubertopf.de/
mcabo



PER TELEFON

Ruf einfach an unter:
+49 711 72 52 293



HAFERMILCH SELBSTGEMACHT

Weniger CO₂-Ausstoß, weniger Tierleid oder eine Intoleranz: Die Gründe für den Umstieg auf pflanzliche Produkte sind vielfältig. Wie Ihr ganz leicht selbst Hafermilch herstellen könnt, lest Ihr hier.

DIY-
Tipp



WIESO ÜBERHAUPT HAFERMILCH?

Die nachhaltigste Alternative zu Kuhmilch ist und bleibt Hafermilch. Wieso? Hafermilch ist vegan und laktosefrei, nahrhafter als Sojamilch, und vor allem ist sie dann besonders nachhaltig, wenn der Hafer aus deutschen Anbauten stammt.

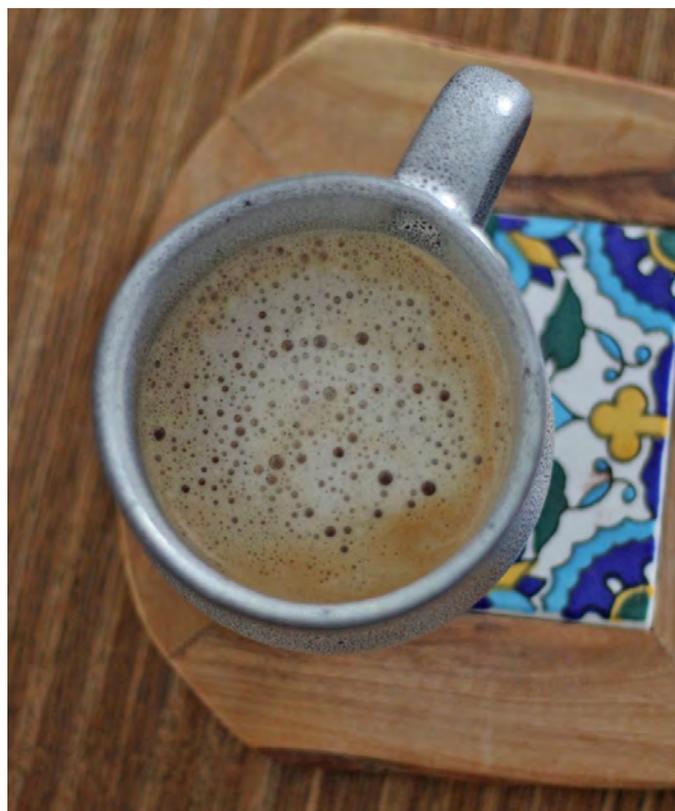
ZUTATEN

- 90 Gramm Haferflocken (Bio, fein)
- 1 Liter Wasser (kalt)
- 1 Esslöffel Cashewmus
- 1 Prise Salz
- Nussmilchbeutel (gibt es bei Unverpackt, natürlich schön, in Reformhäusern, Biosupermärkten ...)

ZUBEREITUNG

Mixt die Haferflocken, das Salz und das Wasser für kurze Zeit auf der höchsten Stufe des Mixers. Dann gebt ihr das Cashewmus dazu, mixt erneut kurz durch und füllt die Milch dann durch den Nussmilchbeutel in eine Schüssel. Das Cashewmus braucht Ihr übrigens, damit die Milch etwas cremiger in der Konsistenz wird und – im besten Falle – eben auch schäumt. Ihr könnt es aber auch weglassen, es beeinflusst nicht die Herstellung.

Eine alte Flasche heiß auswaschen, damit eventuelle Rückstände oder Bakterien verschwinden und dann mit einem Sieb die Hafermilch einfach in die Flaschen füllen. Die Milch ist nun etwa zwei bis drei Tage im Kühlschrank haltbar.



Jetzt am Kiosk!

DAS NEUE MAGAZIN FÜR EINEN GESUNDEN LIFESTYLE!

Januar-März | Ausgabe 1/2021

Healthy Life

EINFACH GESÜNDER LEBEN

NEU

Neue
Trends,
aktuelle
Studien

Viele
Experten-
tips



Gesunde und
leckere
Rezepte



1 | 2021 Deutschland 8,90 €
AT: 9,90 EUR | CH: 14,50 CHF
LU: 10,30 EUR



ENDLICH GUT SCHLAFEN:
Die besten Experten-Tipps für
eine erholsame Nacht



SCHLANK INS NEUE JAHR:
So nehmen Sie erfolgreich ab
– ganz ohne Verzicht



DR. DIGITAL:
Wie uns moderne Smartwatches
beim Gesundbleiben helfen

Top-Angebot: Bestellen Sie 4 Ausgaben für nur **21,90 €** – statt ~~35,60 €~~.

healthylife.de/abo

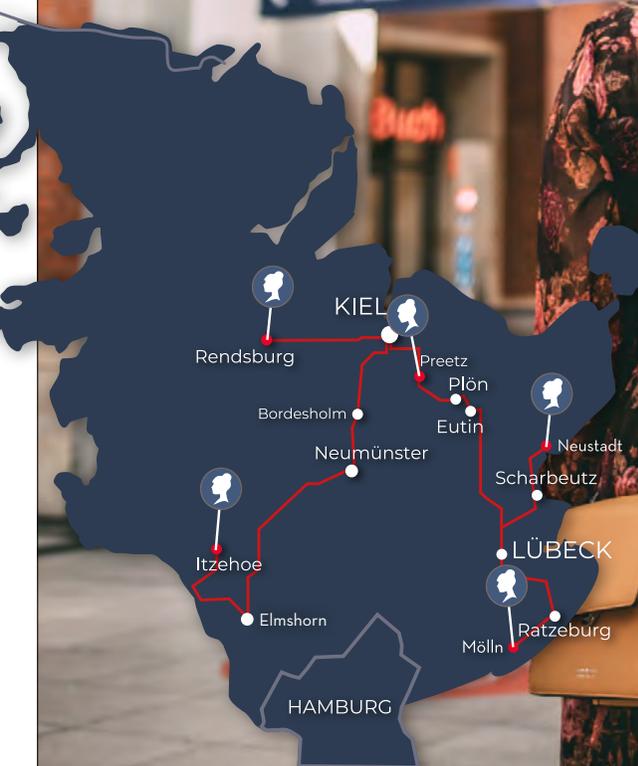
amazon **Readly**



falkemedia

BEST-OF „GLEIS & MEER“

Auch wenn 2020 alles anders war, konnten wir unsere Reihe „Gleis & Meer“ in Kooperation mit DB Regio Schleswig-Holstein fortführen und spannende Reiseziele in Schleswig-Holstein entdecken.



Ziel	Verbindung
Rendsburg	RE 74 Richtung Husum / RE 75 Richtung Rendsburg
Neustadt	RE 83 Richtung Lübeck, ab Eutin Bus 5518 Richtung Rettin Strandweg
Mölln	RE 83 Richtung Lübeck
Itzehoe	RE 7 Richtung Hamburg, ab Elmshorn RE 6 Richtung Westerland
Preetz	RE 83 / RE 84 Richtung Lübeck

Uns Förde Fräuleins packt regelmäßig die Reiselust. Darum freuen wir uns, dass wir mit DB Regio Schleswig-Holstein auch im letzten Jahr den Norden weiter erkunden konnten. Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, auf Urlaube ins Ausland zu verzichten. Umso mehr möchten wir dir die Vielfalt und Schönheit unseres Bundeslandes näherbringen und dich stets mit Inspirationen und Anregungen für „eine Zeit danach“ versorgen. Unsere liebsten Adressen und Sehenswürdigkeiten in Rendsburg, Neustadt, Mölln, Itzehoe und Preetz haben wir daher nochmal übersichtlich für dich zusammengestellt.



NEUSTADT

Neustadt in Holstein ist ein wahrer Erholungsort. Die Erholung beginnt bereits auf der rund zweistündigen Bahnfahrt in das süße Hafenstädtchen, denn sie führt vorbei an der malerischen Plöner Seenplatte.

CAFÉS & RESTAURANTS

Brocks Café: Hier reihen sich Tische im Shabby-Chic-Look an Wohnaccessoires im Vintage-Stil, dazu schmeckt das Frühstück hier auch noch richtig gut.
Am Markt 6, Neustadt i. H.

Hofanlage Marienhof: Im Hofcafé bekommst du köstlichen Kuchen und frischen Kaffee.
Rosengarten 50, Neustadt i. H.

Fischrestaurants: Entlang des Hafenbeckens findest du viele Fischbuden und Restaurants wie das Klüvers Brauhaus.

SIGHTSEEING & KULTUR

Kemper Tor: Als Wahrzeichen Neustadts thront es am Kopfe der Altstadt. Es ist das einzige erhaltene mittelalterliche Stadttor der Stadt. Halte nach dem Pfotenabdruck Ausschau!
Krempfer Str. 32, Neustadt i. H.

RENSBURG

Das erste Highlight unseres Besuchs der Kreisstadt Rendsburg-Eckernfördes begegnet uns schon schon im Zug: die Fahrt über die Hochbrücke und der atemberaubende Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal und das kleine Städtchen von oben. Doch auch sonst hält Rendsburg für uns einiges bereit.

CAFÉS & RESTAURANTS

Carls Hütte: Hier wird viel Wert auf eine regionale und frische Küche mit einem echten Erlebnischarakter gelegt.
Am Ahlmannkai 2, Büdelsdorf

Fräulein Möhls: Vom Französischen Frühstück bis hin zum deftigen Sauerteigbrot, Rührei und Speck - die Frühstückskarte

des Cafés lässt keine Wünsche offen. *Schiffbrückenplatz 6, Rendsburg*

SIGHTSEEING & KULTUR

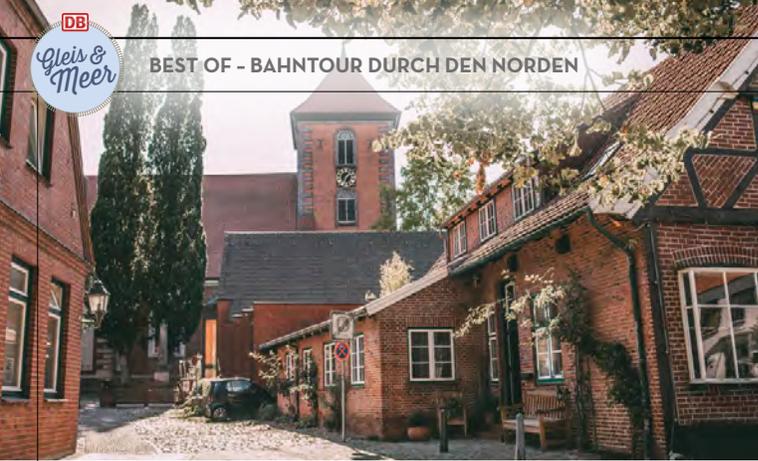
Rendsburger Schifffahrtsarchiv: Eine maritime Ausstellung perfekt für Leichtmatrosen und Schifferdeerns.
Königstraße 5, Rendsburg

Kino Schauburg: Hier kannst du sogar während der Vorstellung Getränke und Snacks direkt an deinen Platz ordern.
Schleifmühlenstr. 8, Rendsburg

BUMMELN & STÖBERN

Queens: Hier gibt es jede Menge Schnickschnack, schicke Dekoration und immer ein passendes Geschenk.
Königstraße 26, Rendsburg





PREETZ

Nur wenige Bahnminuten südlich von Kiel liegt eine Kleinstadt, die uns erst auf den zweiten Blick ins Sichtfeld gerückt ist: Preetz. Mit großer Freude haben wir Natur, Ladenperlen und die Historie der Schusterstadt erkundet.

CAFÉS & RESTAURANTS

Café Grün: Direkt am Marktplatz kannst du hier hausgemachte Kuchen und viele Kaffeespezialitäten in hyggeligem Ambiente genießen. *Markt 24, Preetz*

Boothaus Kanu-Café: Perfekt für eine Pause nach deinem

Spaziergang entlang des Kirchsees bei süßen oder herzhaften Speisen. *Kahlbrook 25, Preetz*

SIGHTSEEING & KULTUR

Preetzer Kloster: Die dreischiffige gotische Klosterkirche und der Klosterhof gehören zu den schönsten Kunst- und Kulturdenkmälern des Nordens. *Klosterhof 5, Preetz*

BUMMELN & STÖBERN

Holzschuhmacher: Lorenz Hamann ist einer der letzten Holzschuhmacher Norddeutschlands. Seine Holzschuhe sind weit über die Stadtgrenzen bekannt. *Wakendorfer Straße 17, Preetz*

MÖLLN

Nicht nur die Altstadt sieht märchenhaft aus, auch die Bahnfahrt durch die wunderschöne Holsteinische Schweiz lässt uns träumen. Dazu hat die Geschichte, die in Mölln erzählt wird, einiges zu bieten.

SIGHTSEEING & KULTUR

Eulenspiegel-Museum: In dem Museum findest du die städtische Sammlung der Geschichte des bekannten Narren sowie einen kleinen Souvenir-Shop. *Am Markt 2, Mölln*

Schiff und Boot Morgenroth: Bei einer Fahrt mit dem Grachten- oder Tretboot lernst du die drei Seen an und um Mölln kennen. Natürlich kannst du dir auch ein Tretboot leihen und die Gewässer auf eigene Faust erkunden. *Seestraße 47b, Mölln*

BUMMELN & STÖBERN

Kramerdeel: Ein Laden mit einer Sammlung von Schönerem und Einmaligem aus der ganzen Welt. *Hauptstraße 106, Mölln*

Gewürzkontor: Neben Kräutern und Gewürzmischungen findest du hier auch Delikatessen, Likören, Essige, Öle, Salze und vieles mehr. *Marktstraße 11, Mölln*



ITZEHOE

Angekommen am Bahnhof in Itzehoe bist du praktisch schon mitten im Geschehen. Als gebürtige Itzehoerin hat Sina die beste Insidertipps für dich.

CAFÉS & RESTAURANTS

Himmel + Erde: Ein gemütliches Café und Restaurant mit lokaler Küche und regionalen Zutaten. *Kirchenstraße 5, Itzehoe*

Der Kaffeemacher: Hier rösten die Kaffeeprosis die Bohnen täglich frisch. Dazu gibt es Kuchen, Cookies und Sandwiches in einem modernen, aber gemütlichen Ambiente. *Breite Straße 39, Itzehoe*

CAFÉ und Konditorei Ramm:

Das Café mit den wohl besten Kuchen und Torten an der gesamten Westküste! *Sandberg 53-55, Itzehoe*

SIGHTSEEING & KULTUR

Prinzesshof: In dem ehemaligen Wohnhaus des Itzehoer Klosters befindet sich das Kreismuseum, zu dessen Fuße eine majestätische Parkanlage prangt. *Kirchenstraße 20, Itzehoe*

Wenzel-Hablik-Museum:

Hier kannst du die Hinterlassenschaften des Itzehoer Malers, Grafikers, Kunsthandwerkers, Innenarchitekten und Visionärs Hablik bestaunen. *Reichenstraße 21, Itzehoe*

BUMMELN & STÖBERN

Schatzinsel: Dieser Laden steckt voller einzigartiger Ideen. Aber Vorsicht - hier herrscht akute Kauf-Gefahr! *Lindenstr. 71, Itzehoe*



Natürlich haben wir noch viele weitere Adressen in den Städten entdecken dürfen. Wenn du mehr erfahren möchtest, lies dir den ganzen Blogpost auf www.fördefräulein.de durch. **Übrigens:** Bist du aktuell mit der Bahn unterwegs, denk bitte an eine Maske. Dein kontaktloses Ticket kannst du über die App „DB Navigator“ buchen.

Leben Sie ab heute gesünder mit der Heilkraft der Natur!



Jetzt 2 Ausgaben
für nur **7,50 €**
frei Haus

Bestell-Nr.: NA17ONM



Bestellung per Post

Schreiben Sie an:
Abo-Service falkemedia
NaturApotheke
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

www.naturapotheke-magazin.de/
miniabo

Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an unter:
+49 711 / 72 52 291



fm

falkemedia

SO VERSTEHEN WIR NACHHALTIGKEIT

*Unsere Ressourcen auf der Erde sind endlich.
Daher gilt es, dies endlich zu akzeptieren und
Alternativen zu prüfen und sie zuzulassen.*



Sascha Ebsen und Florian Kolberg (v. li.) arbeiten für Flow Carsharing am Standort Büdelsdorf



CARSHARING-ANGEBOT FÜR DEN WIRTSCHAFTSRAUM

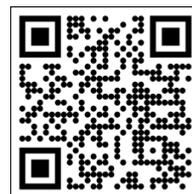
Nachhaltigkeit ist das große Thema für die Zukunft. Carsharing ist eine Möglichkeit, die Nachhaltigkeit fördert. Der Büdelsdorfer Florian Kolberg hat kürzlich ein Carsharing-Unternehmen gegründet. Wir haben mit ihm gesprochen.

Nachdem sein Verbrenner immer wieder Probleme machte und mehr in der Werkstatt stand als im Carport von Florian Kolberg, sattelte dieser auf einen Tesla Model 3 um - ein Elektroauto, das ihn sofort in seinen Bann zog und seither Fahrspaß pur bereitet. Auch beruflich bietet die Elektro-Automobilbranche eine neue Perspektive für den Büdelsdorfer. Ende des vergangenen Jahres machte er sich mit seinem Unternehmen Flow Carsharing selbstständig und verfolgt ambitionierte Ziele: Für den Wirtschaftsraum Rendsburg-Büdelsdorf will er in den kommenden Monaten Carsharing auf Elektro-Basis anbieten. Dabei setzt er nicht nur auf die Elektroautos, 20 Fahrzeuge des Modells Seat Mii electric sind bereits bestellt, sondern auch auf das Errichten der

Lade-Infrastruktur. Mit dem Heidehof und dessen Besitzer konnte er bereits ein Agreement schließen. Dort werden in absehbarer Zukunft zwei Ladesäulen entstehen, auch in Eckernförde am Stadthotel und dem Hotel Seelust sollen Ladesäulen die Möglichkeit bieten, direkt vor der Hoteltür Elektroautos aufzuladen. Setzt Florian Kolberg zunächst auf 20 Fahrzeuge, will er im Sommer bereits mit einer deutlich höheren Anzahl an Autos von VW und Seat, geplant sind mindestens 100, und Ladesäulen in ganz Schleswig-Holstein präsent sein. Einwegfahrten sollen dabei wie beim „normalen“ Carsharing möglich sein, ebenso ist eine App in Arbeit. Die Gemeinden und Städte verfolgen das Wirken von Flow Carsharing mit großem Interesse. Während Borgstedt

bereits plant, am Dörpshus und voraussichtlich an der Buschkate zwei Möglichkeiten für das Carsharing zu bieten, laufen die Gespräche mit den Städten Büdelsdorf und Rendsburg zurzeit noch. Alle Infos zum neuen Angebot des Carsharing bieten die Website unter www.flow-carsharing.de sowie die Facebook- und Instagram-Seite des jungen Unternehmens.

Flow
CARSHARING





Mit Batteriespeichern kann die über Photovoltaikanlagen erzeugte Energie länger gespeichert werden



MEHR KOHLE FÜR DIE UMWELT

Das Landes-Förderprogramm „Klimaschutz für Bürgerinnen und Bürger“ ist ausgeschöpft. Aber mit der künftigen Förderung von Batteriespeichern geht der Ausbau für den Klimaschutz weiter.

Bereits zwei Mal ist das Förderprogramm „Klimaschutz für Bürgerinnen und Bürger“ um jeweils eine Million Euro aufgestockt worden – und nun dennoch ausgeschöpft. Mit einem Budget von insgesamt 3,6 Millionen Euro hat es einen überwältigenden Zuspruch erhalten.

Umweltminister Jan Philipp Albrecht sagt: „Dass seit Juni mehr als 5.000 Anträge für das Förderprogramm eingegangen sind, zeigt: Wir in Schleswig-Holstein haben den Klimaschutz einen großen Schritt vorangebracht. Und wir werden weitermachen – mit einer Förderung für Batteriespeicher. So können wir uns für den klimapolitisch dringend erforderlichen Ausbau der erneuerbaren Energien einsetzen. Die große Nachfrage zeigt, dass die Bevölkerung Klimaschutz will.“

Bereits für Januar 2021 steht mit dem Förderprogramm für Batteriespeicher der Nachfolger in den Startlöchern. Das Budget umfasst 2,5 Millionen Euro. Ab Montag, 18. Januar, kann ein Antrag auf Förderung von Batteriespeichern gestellt werden. Anders als im bisherigen Programm ist es dafür notwendig, zunächst ein Angebot für einen Speicher einzuholen und einzureichen; erst im Anschluss daran kann eine Förderung beantragt werden. Entgegen des bisherigen Prozederes darf mit einer Installation erst beginnen, wer bereits einen Förderbescheid erhalten hat. Neu ist außerdem, dass der Batteriespeicher nur dann gefördert wird, wenn er mit einer auf erneuerbaren Energien basierenden Stromerzeugungsanlage betrieben wird; diese sollte nicht vor dem 1. Januar 2021 in Betrieb genommen worden sein. Weitere Informationen zum Förderprogramm „Klimaschutz für Bürgerinnen und Bürger“ findet Ihr unter www.schleswig-holstein.de/klimaschutz.

MITMACHEN LOHNT SICH

Für Bürgerinnen und Bürger gibt es derzeit diverse weitere Möglichkeiten, Zuschüsse für klimafreundliche Anschaffungen zu erhalten:

- **Wallbox:** Wer an seinem Wohnhaus eine Ladestation fürs Elektroauto installiert, kann seit Ende November eine finanzielle Hilfe bei der Förderbank KfW beantragen: www.kfw.de
- **Lastenfahrräder:** Wer ein Car-gobike oder einen Lastenanhänger gewerblich nutzen möchte, kann noch bis Ende Februar 2021 von der Förderung des Bundesumweltministeriums und des Bundesamts für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle profitieren: www.bafa.de



Zudem bieten etliche Kommunen eigene Förderprogramme an: Die Landeshauptstadt Kiel unterhält unter anderem einen Klimaschutz- und einen Umweltschutzfonds.

ÖKOSTROM DURCH WINDKRAFT VON DER WESTKÜSTE

LED-FASSADE DER LANDSTROMANLAGE EINGEWEIFHT

„Ab Januar decken wir 44 Prozent des Energiebedarfs der im Kieler Hafen liegenden Schiffe emissionsfrei und klimaneutral. In zwei Jahren sollen es bereits 60 bis 70 Prozent sein.“

sagt Dr. Dirk Claus, Geschäftsführer Seehafen Kiel GmbH & Co. KG.



Kiels Oberbürgermeister Ulf Kämpfer war vor Ort und sprach einige Grußworte



Neben Ökostrom für Schiffe, die am Ostseekai liegen, liefert die neue Landstromanlage des Port of Kiel ein Lichterschauspiel

Ihr Ziel ist es, jährlich tonnenweise CO₂-Emissionen einzusparen und so zu einer klimafreundlichen Landeshauptstadt beizutragen. Von den großen „Pöthen“, die sonst an den Terminals des Seehafens Reisende von Bord und in unsere Landeshauptstadt fließen lassen, fehlte wegen Corona jedoch jede Spur. In der Anlage, die im nächsten Jahr Fähr- und Kreuzfahrtschiffe mit Ökostrom versorgen wird, fließt ab sofort Strom durch die mit LEDs bestückte Frontseite, welche Kielerinnen und Kielern ein besonderes Lichterspektakel bietet. „Der Klimaschutz zählt zu unseren vordringlichen Zielen und ich freue mich, dass wir mit der neuen Landstromanlage einen weiteren wichtigen Schritt gehen“, sagte Kiels Oberbürgermeister Ulf Kämpfer vor Ort. Der Port of Kiel trage damit maßgeblich zur Umsetzung unserer Klimaschutzstrategie – dem „Masterplan 100% Klimaschutz“ – bei.

EINZIGARTIGE DIMENSION

Tatsächlich können so jährlich 900 Tonnen Treibstoff eingespart werden. Das entspricht 2.700 eingesparten Tonnen CO₂-Belastung pro Jahr. Für die 720 Quadratmeter große Metallfassade wurden auf knapp der Hälfte der Fläche über 12.000 LED-Lichter verbaut. Jedes Einzelne ist über eine Software ansteuerbar. So werden hier künftig verschiedene Motive an die LED-Wand gezaubert.

„Ab Januar decken wir 44 Prozent des Energiebedarfs der im Kieler Hafen liegenden Schiffe emissionsfrei und klimaneutral. In zwei Jahren sollen es bereits 60 bis 70 Prozent sein“, sagt Dr. Dirk Claus, Geschäftsführer Seehafen Kiel GmbH & Co. KG. Das Kreuzfahrtterminal mit eigener, nach ISO-Norm gebauter, 16-Megavoltampere-Landstromanlage ist in dieser Dimension bislang einzigartig in Deutschland. Dabei funktioniert die Anlage als sogenanntes Umspannwerk, welches dem

Strombedarf der Schiffe von 3–16 Megawatt (MW) gerecht werden soll. Die neue Anlage überzeugt nicht nur durch ihr Innerstes, sondern ist auch optisch ein Hingucker. „Mit der Fassade haben wir im wahrsten Sinne des Wortes ein kleines Highlight in Kiel geschaffen“, sagte Dirk Claus.

HERAUSRAGENDER STANDORT

Für die 720 Quadratmeter große Metallfassade wurden auf knapp der Hälfte der Fläche über 12.000 LED-Lichter verbaut. Jedes Einzelne ist über eine Software ansteuerbar. Künftig werden hier verschiedene Motive durch Lichteffekte an die Wand projiziert. Bei Vollbetrieb aller LEDs verbraucht die Fassade knapp 25 Kilowattstunden Ökostrom. „Der Lichtbetrieb der Anlage kostet uns so umgerechnet etwa fünf Euro in der Stunde“, sagte Port of Kiel-Geschäftsführer Claus. Kosten, die der passionierte „Freizeitarchitekt“ gern ausgibt. Zu gern habe er Ideen bei der Umsetzung des Bauwerks einbringen und seine gestalterische Kreativität ausleben wollen.

BINDEGLIED IN DER STADT

„Aufgrund seines herausragenden Standorts – an der Schnittstelle von Innenstadt und Kiellinie – waren die stadtplanerischen und architektonischen Anforderungen an die Landstromanlage von Beginn an sehr hoch“, sagte Stadträtin Doris Grondke.

Die Positionierung des Gebäudes und Ausformulierung der Kubatur im Zusammenspiel mit der Fassadengestaltung schaffe es, an diesem Ort einen klaren architektonischen Akzent zu setzen. „Das Land Schleswig-Holstein hatte den Bau der Landstromanlage mit 8,99 Millionen Euro gefördert. Weitere 1,26 Millionen Euro legte die EU oben drauf. Weitere Infos unter www.portofkiel.com.

VON SCHLESWIG-HOLSTEIN NACH CHINA

Im Auftrag der Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit GIZ erstellten mehrere Experten für schulische und außerschulische Klimabildung ein Kompendium von Methoden und Unterrichtsmaterialien auf der Basis schleswig-holsteinischer Erfahrungen, die in den nächsten Jahren in einer der modernsten Provinzen Chinas zum Einsatz kommen könnten. Werner Kiwitt und Katharina Uhlig vom Zentrum für nachhaltige Entwicklung artefact in Glücksburg präsentierten die ersten analogen Ausdru-

cke des 200-Seiten-Werks und die Android-App. Das Low Carbon Development Project der Provinz Jiangsu hat ehrgeizige Ziele zur Senkung der Klimagase in der industriereichen Provinz im Norden von Shanghai. Werner Kiwitt: „Aufgrund von Corona musste der geplante Projektlauf völlig verändert werden. Statt erster Workshops mit chinesischen Schülern und Lehrern und direktem Einblick in die regionalen Voraussetzungen mussten wir sehr viel mutmaßen und als Trockenübung dokumentieren. Umso gespannter sind wir nun, ob und wie die Kooperation fortgesetzt wird.“ Als ein mögliches Handlungsfeld wurde auf chinesischem Wunsch hin explizit ein Zukunftsprojekt in die Materialsammlung eingearbeitet: für eine chinesische Sommerschule im artefact Energieerlebnispark, der „im Jahr nach Corona“ neu öffnen wird als Klimapark Glücksburg.



Katharina Uhlig und Werner Kiwitt stellen die Klimabildungs-App für Jiangsu vor

SAUBER UND SICHER GEREINIGT INS NEUE JAHR STARTEN

Für den Textilreinigungsprofi **TEXfit** ist ein bewusster Umgang im Einklang mit der Umwelt sehr wichtig. Daher werden stets moderne energie- und wassersparende Maschinen verwendet, mit denen die Textilien besonders schonend und nachhaltig gereinigt werden. Für besonders empfindliche und hochwertige Textilwaren steht eine besondere Reinigungsmaschine mit Aufsprühverfahren zur Verfügung, die eine grobe Mechanik verhindert. Besonders wichtig: Die Desinfektion der Textilien erfolgt während der Arbeitsprozesse durch das Waschmittel, die

chemische Reinigung oder die Wärmebehandlung der Trocknung. Hier wird alles wirklich sauber und virenfrei – für ein sicheres und sauberes Jahr. Geschulte und erfahrene Mitarbeiterinnen sorgen für einen erstklassigen und freundlichen Kundenservice auch in dieser schweren Zeit. Für nahezu jeden Fleck gibt es eine ökologische

Lösung. Besonders attraktiv: Oberhemden werden für 1,40 Euro frisch gewaschen und gebügelt. Hosen erhält man für 7,99 Euro wie neu zurück. Auf Wunsch können Aufträge innerhalb weniger Stunden ausgeführt werden. Weitere Infos unter Tel.: (04331) 708 25 30. Öffnungszeiten: Mo–Fr 8–18 Uhr + Sa 8–13 Uhr.



Was gehört in die Gelbe Tonne?



DIE GELBE TONNE IST DA

Bald 30 Jahre haben die Haushalte im Kreis Rendsburg-Eckernförde ihre Verpackungsabfälle über die ungeliebten Gelben Säcke entsorgen müssen. Zum Jahresbeginn hat der Kreis mit den Dualen Systemen die Umstellung auf Tonnsammlung vereinbaren können. Zum 1. Januar 2021 ist damit der Gelbe Sack in unserem Kreis Geschichte. Alle Haushalte wurden in den vergangenen Monaten mit den neuen 240 Liter fassenden Gelben Tonnen ausgestattet, die alle vier Wochen geleert werden. Weder die Gestellung der Tonne noch deren Nutzung und Leerung sind im Regelfall für die Bürgerinnen und Bürger mit zusätzlichen Kosten verbunden.

Sollte sich nach einer Testphase herausstellen, dass mit einer Tonne kein Auskommen ist, kann beim von den dualen Systemen beauftragten Abfuhrunternehmen PreZero eine zweite angefordert werden. Dieses erreicht man auch bei weiteren Fragen unter Tel.: (0800) 886 66 66 oder per Mail an Service.Nord@prezero.com. Bei Verpackungen wie Styropor, die sich einer Volumenreduktion hartnäckig widersetzen, hilft das Verpackungsgesetz weiter: Gemäß diesem muss der Handel seine Verpackungen zurücknehmen.



POSITIV IN DIE ZUKUNFT

Der Landesverband Erneuerbare Energien und die Netzwerk-agentur Erneuerbare Energien haben ihren zweiten Stim-mungsbarometer vorgestellt. Dieser zeigt, dass die 73 befragten Unternehmen positiv in die Zukunft blicken und 60 Prozent der Befragten in den kommenden 12 Monaten insgesamt 600 neue Arbeitsplätze schaffen wollen. Zudem sollen demnach mindes-tens vier Millionen Euro in die Branche investiert werden. Das Stimmungsbarometer zeigt: Schleswig-Holsteins Branche für Erneuerbare Energien ist krisenfest und investitionsfreudig.

STUDIE ZEIGT: GRÜNER WASSER-STOFF BESTE LÖSUNG

Der Ökoenergie-Anbieter Greenpeace Energy hat eine Studie in Auftrag gegeben, aus der hervorgehen sollte, welcher Herkunft der große Energie-Hoffnungsträger Wasserstoff haben soll. Ob grün, mit Ökostrom erzeugt oder blau, aus Erdgas erzeugt. Heraus-gekommen ist ein klares Ergebnis, das zeigt: Grüner Wasserstoff ist nicht nur die ökologisch beste Variante, sondern auch überr-schend ökonomisch. Die Kosten würden sich laut Expertinnen und Experten im Jahr 2040 auf unter 10 Euro je Megawattstunde für grünen Wasserstoff belaufen, während dann die Kosten für blau-ten Wasserstoff bei rund 80 Euro lägen. Wichtig sei ein deutlich schnellerer Ausbau als von der Bundesregierung vorgesehen.



Mit der EEG-Reform soll der Ausbau von Windkraft- und Solaranlagen gefördert werden

HALBGARES GESETZ ERNTET KRITIK

Mit Beginn des neuen Jahres sollten alte Ökostromanlagen nach 20 Jahren aus der Förderung fallen. Doch der Ausbau von Wind-kraft- und Solaranlagen soll erheblich ausgebaut werden. Dafür beschloss die Regierungskoalition eine Reform des Erneuerba-re-Energien-Gesetz EEG. Dieses beinhaltet Anschlussregelungen für alte Ökostromanlagen, damit diese nicht stillgelegt werden müssen. Im Jahr 2030 sollen die Erneuerbaren Energien 65 Pro-zent des deutschen Stromverbrauchs bereitstellen. Ob dieses Ziel angesichts schärferer EU-Klimaziele ausreicht, soll erst Anfang dieses neuen Jahres thematisiert werden. In 2020 beliefen sich Berechnungen von Energieverbänden zufolge 46 Prozent des deut-schen Stroms aus Erneuerbaren Energien. Bis zum Jahr 2050 soll laut EEG-Novelle das Ziel verankert sein, Deutschland treibhaus-gas-neutral zu betreiben. Die Opposition und Verbände wie der Bund für Umwelt und Naturschutz fordern hingegen eine deutliche Anhebung des Ökostrom-Ausbaus in den nächsten Jahren auf mindestens 75 Prozent bis 2030.



MÜLLABGABE MÖGLICH

Trotz der geltenden Corona-Maßnahmen bleiben die Recyclinghöfe im Kreis Rendsburg-Eckernförde geöffnet. „Je nach Verkehrsaufkommen behalten wir uns vor, kurzfristig den Hof in Borgstedt zu schließen“ heißt es in einer Pressemitteilung der Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde AWR. Die Hygieneregeln sind auf den Höfen selbstverständlich einzuhalten. Geöffnet ist montags und dienstags sowie donnerstags und freitags zwischen 9 und 12 Uhr sowie 12.30 bis 17 Uhr, samstags 9 bis 13 Uhr. Infos zu den aktuellen Entwicklungen gibt es außerdem unter www.awr.de.

ELEKTROSCHROTT ZUM DISCOUNTER

Das Bundeskabinett hat im Dezember beschlossen, dass alte Elektrogeräte wie Rasierer oder Handys von Bürgerinnen und Bürgern auch in Discountern und Supermärkten abgegeben werden können. Voraussetzung ist, dass die Ladenfläche größer als 800 Quadratmeter ist und sie selbst mehrmals im Jahr Elektrogeräte verkaufen. In Kraft treten soll die Gesetzesänderung aber erst im Jahr 2022. Für größere Geräte soll gelten, dass sich Kundinnen und Kunden ein neues kaufen müssen, um das alte abzugeben, etwa wenn der Supermarkt einen Fernseher anbietet. Bis zu einer Kantenlänge von 25 Zentimetern hingegen soll das Recht auf Rückgabe nicht davon abhängen, ob die Kundinnen und Kunden auch ein neues Gerät kaufen. Die Geschäfte müssen den ausgedienten Taschenrechner oder die Powerbank auf jeden Fall annehmen, auch wenn die in einem anderen Geschäft gekauft wurden.



Ausgediente Elektrogeräte haben nichts im Müll zu suchen, sondern sollen gesammelt werden

DAS IST DOCH FÜR DIE TONNE! ABER FÜR WELCHE?

Gute Vorsätze mal anders: Wie wäre es, endlich damit anzufangen, den Müll richtig zu trennen? Das ist gar nicht so schwer und wer das System einmal verstanden hat, dem fällt das Sortieren viel leichter.



GELBE TONNE

1. Wichtig ist: Becher, Tüten und Co. nicht ineinanderstecken, damit das Material erkannt werden kann
2. Deckel vom Body trennen
3. Wenn möglich auf schwarzes oder dunkles Plastik verzichten
4. Joghurtbecher von ihrer Papierbanderole lösen und getrennt entsorgen
5. Und immer merken: Alles, was nicht recycelbar ist, wird einfach so verbrannt ...

MYTHOS: In die Gelbe Tonne gehören nur Verpackungen mit Grünem Punkt.

✖ **Falsch!** Früher war das so. Mittlerweile gehören alle Kunststoffverpackungen in den gelben Sack. Denn seit dem Jahr 2009 muss jeder recyceln!



SCHWARZE TONNE

1. Die schwarze Tonne ist für den Haus- und Restmüll gedacht
2. Das schließt zum Beispiel Asche ein, aber auch Mischprodukte (u. a. benutzte Pizzakartons oder Küchenrolle)
3. Hygieneartikel und Windeln
4. Staubsaugerbeutel, ausgetrocknete Filzstifte, Zigarettentkippen, alte Fotos, zerbrochenes Porzellan oder Glas ...
5. Nicht hinein gehören Elektrogeräte, Batterien, Bauschutt, Schadstoffe oder Abfälle mit gefährlichen Inhaltsstoffen

MYTHOS: CDs und DVDs sollen nicht in den Restmüll.

✔ **Wahr!** Am besten bringt ihr sie zu einer Sammelstelle für CDs bei einem Wertstoffhof in Eurer Nähe. Vorab die CDs bitte aus ihrer Hülle holen.
PS: Gebrauchte Einwegmasken gehören in den Restmüll!



BLAUE TONNE

1. In die blaue Tonne gehören Altpapier, Karton und Pappe
2. Pizzakartons und Butterbrotpapier müssen in den Restmüll
3. Gleiches gilt für die normalen, weißen Kassenzettel. Nur die Öko-Bons dürfen ins Altpapier
4. Bücher könnt Ihr in die blaue Tonne geben, insofern der Einband nicht aus Leder oder Kunststoff ist
5. Eierkartons können in die Bio- tonne (Aufkleber abziehen)

MYTHOS: Bücher und Magazine dürfen nicht in den Papiermüll.

✖ **Falsch!** Der dicke Papp-Einband wird inzwischen von den Sortierfabriken erkannt. Ebenso wie Hochglanzmagazine. Die Lacke können dank eines neuen Verfahrens gelöst werden.



BRAUNE TONNE

1. In der braunen Tonne landen Gemüse- und Obstreste, Käse-, Fisch- und Fleischreste
2. Außerdem dürfen Gartenabfälle in die braune Tonne
3. Topfpflanzen (natürlich ohne Topf), auch mit Blumenerde sowie Schnittblumen
4. Kaffee-Filtertüten und Kaffeesatz, Teereste, Teebeutel
5. Kleintierstreu (nur aus biologisch abbaubarem Material) einschließlich enthaltenen Exkrementen von Kleintieren

MYTHOS: Gekochte Speisen dürfen nicht in den Biomüll.

✖ **FALSCH!** Das war einmal, heute dürfen auch gekochte Essensreste in die Braune Tonne wandern. Nur auf den heimischen Kompost im Garten solltet Ihr kein gekochtes Essen werfen, das lockt Nager an.

STADTGESCHEHEN

*Spannendes aus Rendsburg und der Region:
was uns im Januar bewegt!*





Hans E. Timm, Business Development
und Maxi Hoppmann, Customer Service

ZUKUNFT IST EINE ENTSCHEIDUNG

*Wer in der Region und überregional sichtbar werden will,
sollte sich zu einer Registrierung auf dem neuen Regionalportal entschließen.*

Die Region Rendsburg GmbH arbeitet zusammen mit der Entwicklungsagentur für den Lebens- und Wirtschaftsraum Rendsburg sowie der Initiative Region Rendsburg an der Einführung eines Internetportals mit allen verfügbaren Daten der Kommunen und der Wirtschaft. Ziel des Regionalportals ist es, allen, die die Region noch nicht kennen, zu zeigen, was es hier zu entdecken gibt. „Uns ist bewusst, dass wir in einer landschaftlich schönen und wirtschaftlich starken Region leben und davon wollen wir auch Investoren, Fachkräfte und Neubürger begeistern“, so Projektleiter Jörn Hoppmann.

Neben Themen wie virtuelle Rathäuser, Veranstaltungen, Mobilitätsdienste, die bereits fertiggestellt sind, steht in der Bearbeitung des Portals nun als Nächstes die Wirtschaft im Fokus. Hier soll die Standortqualität im Hinblick auf Fachkräftegewinnung und -sicherung verbessert werden. Eine starke Wirtschaft hängt ab von zufriedenen und neuen Fachkräften. „Mit diesem Ziel vor Augen treten wir derzeit aktiv an die Unternehmen der Region heran. Das ist eine personalintensive Aufgabe, die wir ohne temporäre Verstärkung unseres Teams nicht leisten können. Die beiden Gesichter hinter der Unternehmensdatenbank sind Diplom-Ingenieur Hans Timm, Ma-

nager für Geschäftsentwicklung, und die Bürokauffrau Maxi Hoppmann für den Bereich Kundenservice“, erklärt Geschäftsführerin Petra Reiber. Für die Kontaktaufnahme zu den Geschäftsleitungen zwecks Eintrag in die Datenbank des Portals ist Hans Timm zuständig. Er berät die Unternehmen über innovative Möglichkeiten, sich auf dem Portal darzustellen. Letztendlich ist der Betrieb, welcher es optimal versteht, sein Profil bekannt zu machen, attraktiver für Fachkräfte von heute und morgen. Maxi Hoppmann übernimmt die Dateneingabe, Datenpflege und Qualitätssicherung. Um die Wirtschaft der Region komplett abzubilden, hofft die Region Rendsburg, dass alle, auch Einzelhändlerinnen und -händler, Freiberuflerinnen und Freiberufler oder Handwerksbetriebe ihre Daten zur Verfügung stellen. Sowohl der Einzelhandel als auch zahlreiche Betriebe leiden unter Umsatzeinbußen in der Corona-Zeit. Vieles hat sich verändert mit einer rasanten Zunahme der Digitalisierung. „Wir wollen den Gewerbetreibenden zu einem Neustart verhelfen“, so Hans Timm. Die Region Rendsburg liefert die richtige Plattform, um Fachkräfte und Unternehmen zusammen zu bringen. Business heißt aber auch, untereinander Netzwerke knüpfen zu können. Das gelingt neben einem positiven Image nur, wenn alle mitmachen.

TEXfit

TEXTIL-PFLEGEPROFI

2 Hosen € 7,99

1 Hemd € 1,40

waschen + bügeln,
keine Seide



**Schiffbrückenplatz 11
24768 Rendsburg
Tel. 04331-708 2530**

Durchgehend geöffnet
von 8.00 - 18.30 Uhr
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr



MISSES SCHLESWIG- HOLSTEIN 2021

***Olga Lorenz ist eine Serien-Siegerin im Modeln.
Seit 2017 führt sie den Titel der Misses Schleswig-Holstein
und vertritt unser Bundesland bei weiteren Wettbewerben.***

Eigentlich hätte auch für Olga Lorenz aus Osterrönfeld das Jahr 2020 ganz anders verlaufen sollen. Sie hatte gar nicht vor, sich noch einmal für die Wahlen zur Misses Schleswig-Holstein zu bewerben. Dieses Jahr wurde die Wahl in jedem Bundesland wegen Corona intern durchgeführt und 16 Bundesfinalistinnen wurden von der Jury einer Agentur bestimmt. Die Jury hat sie für unser Bundesland gekürt: „Ich habe mich natürlich sehr gefreut und hatte damit ehrlich gesagt nicht gerechnet. Zu diesem Zeitpunkt war ich eigentlich beim Koffer packen, um in ein paar Tagen nach Kos zu fliegen.“ Anschließend wurden die Finalistinnen von der Agentur auf deren Homepage veröffentlicht, und man durfte per Voting für sie an den drei Tagen abstimmen. Nur drei aus 16 Bundesfinalistinnen mit den meisten Stimmen durften dann wegen Corona ins Finale zur Wahl der Misses Deutschland nach Wolfenbüttel. „Ab diesem Zeitpunkt wurde alles

sehr spannend für mich“, erklärt Olga Lorenz. „Erstens stand es fest, dass das Voting während meinesurlaubes auf Kos ablaufen würde und zweitens, wenn ich in die Top 3 gewählt werden sollte, müsste ich meinen Urlaub eventuell abbrechen und zurück nach Deutschland kommen.“ Mit der Entspannung klappte es nicht, gesteht sie, „obwohl ich versucht habe, mich nicht auf die Wahl zu konzentrieren. Ich hatte die Chance, und ich wollte sie wahrnehmen“, entbrannte ihr Ehrgeiz. So wurde in den regionalen Medien auf ihre Wahl hingewiesen, jedoch reichte die Stimmzahl am Ende nicht für den Einzug in die Top 3. Letztlich konnte sie ihren Urlaub doch noch genießen. Sie freut sich sehr, unser

Bundesland im inzwischen vierten Jahr als amtierende Misses Schleswig-Holstein vertreten zu dürfen. Wie es weitergeht, ist ungewiss: „In diesem Moment weiß ich es nicht. Alles andere wird sich zeigen.“



12478

Giftfrei Gärtnern tut gut ...

... Ihnen und
der Natur.

Weitere Infos unter
www.NABU.de/giftfrei

NABU/A. Wolff



ACO HILFT BIONTECH

Das Mainzer Medizinunternehmen Biontech ist in aller Munde. Zusammen mit dem US-amerikanischen Partner Pfizer konnte ein Impfstoff entwickelt werden, der seit wenigen Wochen gegen das Corona-Virus eingesetzt wird. Um dem riesigen Bedarf gerecht zu werden, entsteht in Mainz eine neue Produktionsstätte für den Impfstoff. Diese wird unter anderem mit Bauteilen von dem Bündelsdorfer Unternehmen ACO ausgestattet. Rohrsysteme und Bodenabläufe wurden bereits geordert und geliefert, weitere Aufträge von Biontech könnten folgen.

Foto: ACO



DIE KÖNNEN LOGISTIK

10.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt das Logistik-Unternehmen Raben mit Stammsitz in den Niederlanden in 13 Ländern, beinahe die Hälfte davon seit mehr als fünf Jahren, 39 Standorte in Deutschland, 25 Auszeichnungen für Leistungen in der Logistik: Die Ansiedlung der Raben-Group am Schwerlasthafen im Gewerbegebiet Rendsburg Port-Süd ist ein echter Coup. Auf einer sechs Hektar großen Fläche sollen eine Lagerhalle und ein Bürogebäude errichtet werden und die Niederlassung am bisherigen Standort Neumünster ablösen. Geplanter Betriebsbeginn ist im Sommer 2021. Laut Raben-Group werden etwa 5 Millionen Euro investiert.

Foto: Mirko Klitz/ Rendsburg Port Authority GmbH

WISSER GmbH

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



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

Wisser GmbH
 Hollerstraße 105
 24782 Bündelsdorf

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

www.wisser-buedelsdorf.de



Baufinanzierung

Die Richtige gefunden!

Sie haben die Immobilie,
 wir die Finanzierung.

Ihre Spezialisten in Bündelsdorf

Fehmarnstraße 20 · T 04331 437002
 buedelsdorf-baufi@drklein.de
www.drklein.de

DR. KLEIN

Die Partner für Ihre Finanzen.

DER MIT DEM BUSSARD TANZT

Seit zehn Jahren gilt Milan Fahrenkrugs große Liebe Tieren – vor allem Wildtieren. Jetzt hat er mit 21 den Verein Wildtierhilfe Schellhorn e. V. zur Pflege verletzter Wildtiere gegründet.

KUNTERBUNTES TIERREICH

Als ich den Garten der Familie Fahrenkrug betrete, traue ich meinen Augen kaum. Auf dem Rasen thront ein riesiges grünes Gehege, mit einer grauen Kiste darin, ausgelegt mit Stroh, dazu ein blaues Planschbecken, eigentlich gedacht für Kinder. Und mittendrin ein großer weißer Schwan, der sich gerade vergnügt die Flügel putzt. Die, besser gesagt. „Es ist nämlich ein Mädchen“, erklärt Milan mir. Milan hat die traumatisierte Schwanendame nach einem Autounfall bei sich aufgenommen. Hier pöppelt er sie auf, bald darf sie wieder in die Freiheit. „Wer weiß, vielleicht wartet ja ein Partner auf sie, dort, wo sie herkommt“, überlegt Milan. Der Schwan ist nicht der einzige Gast hier. In der Hütte am Ende des Gartens besuchen wir einen Igel, der zu klein für den „echten“ Winterschlaf ist und deswegen in einer geschützten Kiste überwintert. Er ist einer von 68 Igel, die im Oktober bei Milan gelandet sind – viele von ihnen sind wieder gesund und ausgewildert.

TAGE, DIE MEHR ALS 24 STUNDEN BRAUCHEN

Milan entdeckte mit elf Jahren bei einer Schul-AG im Wildtierheim Preetz, wie viel Freude ihm die Arbeit macht. Bis zum Sommer half er dort ehrenamtlich, wann immer er konnte. In all der Zeit, in der er auch seinen Schulabschluss machte, die Ausbildung zum Tierarztshelfer, zum Falkner sowie einen Jagdschein absolvierte. Er weiß genau, was er tut, die Tiere sind in den besten Händen – nämlich in seinen. Ich bewundere sein Feingefühl den Tieren gegenüber und sage ihm das. „Ach, das kann jeder lernen“, entgegnet er und steckt die Hände in die Hosentasche.

Aktuell macht er in der familieneigenen Firma noch eine Ausbildung zum Ofensetzer. Die Arbeit mit den Tieren ist nach wie vor ein Ehrenamt. Eines, das auch mal 13 Stunden pro Tag in Anspruch nehmen kann, wenn Milan bis morgens um sechs Uhr ein verletztes Rehkitz beruhigt und versucht, es zum Fressen zu bringen.

Der Mäusebussard ist bereits seit zwei Jahren in Milans Obhut. In der Wildnis würde er nicht überleben



Artgerechte und spezielle Futtermittelwahl ist Milan sehr wichtig. Insektenfresser sind eben nicht gleich Insektenfresser



„Der Schwan ist recht umgänglich“, sagt Milan und tatsächlich lässt sich das Tier ohne großes Gezeter berühren und damit pflegen



Auch dem wunderschönen Eisvogel hat Milan geholfen

Mit seiner Leidenschaft und seinem unermüdlichen Einsatz wird Milan noch viel Gutes tun. Doch auch Superhelden brauchen Hilfe:

Spendenkonto*

Wildtierhilfe Schellhorn e. V.
IBAN: DE49 2105 0170 1003
9149 40
Paypal: wildtierhilfe-schellhorn@gmx.de

Kontakt zu Milan:

Mobil: (0152) 54 99 09 07

VON GERETTETEN MÄUSE-BUSSARDEN UND BLINDEN WALDKÄUZCHEN

Nebenan in der Voliere ist plötzlich ein Flattern zu hören – ein großer Greifvogel hat den Platz gewechselt und fixiert uns mit seinen fast schwarzen Augen. „Das ist Henry, ein Mäusebussard. Oder vielleicht auch Henriette. So genau kann ich das nicht sagen, dafür müsste ich einen DNA-Test machen, der ist teuer.“ Henry wurde vor zwei Jahren gefunden, er hatte einen gebrochenen Flügel, der falsch zusammengewachsen ist. Das Tier kann gerade einmal viereinhalb Meter weit fliegen, vom Boden aus kann er gar nicht starten. Draußen, in der freien Wildnis, würde er nicht überleben. Deswegen lebt Henry nun hier. Milan hat ihm extra eine Voliere in Übergröße gebaut, die genau so lang ist, wie der Bussard fliegen kann. Wie lange die Tiere im Schnitt bei ihm sind, will ich wissen. „Das ist unterschiedlich, je nachdem, wie viel Zeit die Genesung in Anspruch nimmt. Ich hatte mal

einen Waldkauz mit Blutergüssen in beiden Augen. Er brauchte neun Monate, bis er wieder sehen, fressen und fliegen konnte.“ Im vergangenen Sommer ging Milan einen Schritt weiter und gründete den Verein Wildtierhilfe Schellhorn e. V.. Damit ist er unabhängiger und kann zum Beispiel Spenden sammeln. Bisher zahlt er alles, von den Volieren, über das Futter bis hin zu Tierarztkosten, aus eigener Tasche. Für den Frühling sucht Milan außerdem helfende Hände, wenn wieder so viele Singvögel abgegeben werden, dass er die Arbeit gerade so selbst stemmen kann. Oder auch Menschen, die ein Grundstück haben, am besten in Schellhorn, um weitere Gehege aufzustellen. „Eigentlich reicht mir auch schon ein größerer Garten“, sagt Milan, lächelt und zuckt mit den Schultern.

Ramona Dabringer

raum design
BÖLINGER

- Gardinen
- Dekostoffe
- Lampenschirme beziehen
- Sonnenschutz
- Polsterei
- Teppichboden
- Gardinenzubehör



Quelle: Saum & Viebahn

Bölinger raumdesign · Arno Bölinger
Grafenstraße 15 in Rendsburg
Tel. 0 43 31/2 75 40
www.gardinen-boelinger.de



Janet Sönnichsen, hier nach der erfolgreichen Wahl im September 2020, hat ihr Amt als Bürgermeisterin von Rendsburg aufgenommen

NEUSTART IN DER VERWALTUNG

Mit Beginn des neuen Jahres hat Janet Sönnichsen den Posten als Verwaltungschefin in Rendsburg übernommen. Die neue Bürgermeisterin hatte sich am 13. September 2020 in der Wahl gegen den bisherigen Amtsinhaber Pierre Gilgenast durchgesetzt und wurde noch im alten Jahr durch Stadtpräsident Thomas Krabbes als Beamtin auf Zeit vereidigt. Die 47-Jährige hat viel vor in den kommenden acht Jahren Amtszeit. Wir drücken die Daumen, dass viel Gutes für die Bürgerinnen und Bürger von Rendsburg und den umliegenden Gemeinden daraus entstehen wird.

... denn Sie wissen
genau – HEIZÖL
kauft man bei der



MHV JENSEN GmbH
Mineral- und Heizölvertrieb
Harald-Striewski-Str. 11
24787 Fockbek
Telefon: 04331-665990

Warm und bequem
mit **MHV** Heizöl

INFOTAGE AN GYMNASIEN

Durch Corona bedingt fallen die Infotage an den Rendsburger Gymnasien in diesem Jahr anders aus als gewohnt. Die Informationsveranstaltungen an den Gymnasien Kronwerk, Helene-Lange-Gymnasium und Herderschule für die Eltern der Viertklässlerinnen und Viertklässler müssen auf Anweisung des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur ohne die betreffenden Kinder stattfinden. Das Gymnasium Kronwerk, im Internet zu finden unter www.gymnasium-kronwerk.de, veranstaltet seinen Informationstag am Samstag, den 6. Februar zwischen 10 und 12.30 Uhr in der Sporthalle am Stadtseegelände. Nur

wer eine persönliche Anmeldung bis zum 20. Januar erhalten hat, bekommt Zutritt. Die Herderschule, im Internet zu finden unter www.herderschule-rendsborg.de, verschickt ihre genauen Informationen an die betreffenden Eltern im Januar für ihren Informationstag am Samstag, den 13. Februar. Das Helene-Lange-Gymnasium verzichtet auf eine Präsenzveranstaltung und bietet stattdessen im Februar Online-Sprechzeiten an. Nähere Infos dazu gibt es unter www.hela-rd.de. Alle drei Gymnasien machen darauf aufmerksam, dass auf den Internetseiten der Schulen allgemeine Informationen jederzeit einzusehen sind.

Gratis-Coupon*

Gültig vom 04.01.
bis 23.01.2021



*Pro Kunde darf nur ein Coupon eingelöst werden. Eine Vervielfältigung des Coupons ist nicht erlaubt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

REWE Markt im Rondo Center
Am Ahlmannkai 2
24782 Büdelsdorf



REWE
BESTE WAHL

Aktionen im RONDO

REWE-COUPON APFELSAFT

Der REWE-Markt wünscht allen Bewohnerinnen und Bewohnern aus Büdelsdorf und Umgebung einen guten Start in das neue Jahr. Mit diesem Gratis-Coupon können Sie sich einen gratis Apfelsaft im REWE- Markt abholen. Dieser Coupon ist bis einschließlich 23. Januar 2021 einlösbar.

SUBWAY WOCHENEND-DEAL

In der Subway-Filiale im RONDO gibt es ab sofort einen Wochenend-Deal an jedem Samstag und Sonntag von 12 bis 16 Uhr. Bei einem Kauf eines 15 cm Subs im Menü gibt es einen zweiten Sub in gleicher Größe und Sorte gratis dazu. Vorbeikommen lohnt sich! Subway bietet derzeit einen Außerhaus-Verkauf an.



WOCHENENDEN

JANUAR

VORSÄTZE IM NEUEN JAHR

Die Staggenborg Apotheke unterstützt alle Fleißigen mit Neujahrsvorsätzen für 2021. Mit einer tollen Rabattaktion mit bis zu 20 Prozent auf verschiedene Diätshakes während des gesamten Januars. Probieren Sie zum Beispiel die Shakes von MEGAMAX, Multan, Yokebe und Almased mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen wie zum Beispiel Vanille, Schoko, Karamell, Cappuccino oder Erdbeere.

SPEISEANGEBOT IM JANUAR

Auch im neuen Jahr startet das Restaurant CARLS mit frischen und regionalen Produkten durch. Am CARLS Take-Away werden täglich wechselnde Tagesgerichte von Montag bis Freitag in der Zeit von 11.30 bis 13.30 Uhr zur Abholung angeboten. Jeden Freitag kocht David Holst frisch zubereitete Speisen zum warm Mitnehmen oder zum Fertigstellen zu Hause. Zwischen 17.30 und 20 Uhr können die Speisen im CARLS abgeholt werden. Um Vorbestellungen bis 12 Uhr jeweils am Donnerstag wird gebeten. Mehr Informationen unter www.carls-huette.de.



JANUAR


RONDO
Einkaufszentrum



 /RONDO.Einkaufszentrum
www.rondo.sh

Kernöffnungszeiten

Mo-Sa 9-20 Uhr, REWE 7-22 Uhr
Landbäckerei, Mikaado und
Subway sonntags geöffnet

HARDCORE-FAN VON HOLSTEIN KIEL

„MIT 75 AUF DEN ZAUN“

Ralf „Humpel“ Henningsen ist im Holstein-Stadion fast so bekannt wie die Akteure auf dem Rasen selbst. Was viele nicht wissen: In der Brust des Malochers schlagen zwei Herzen.

Der Tag ist noch jung, wenn Ralf Henningsens Wecker klingelt – sehr jung. Um 5.00 Uhr steht der Maler wochentags auf, um seiner Arbeit nachzugehen. Der 56-Jährige ist beim Malerbetrieb Klaus Zitzke angestellt und pendelt aktuell von seiner Wohnung in der Kieler Innenstadt für einen Auftrag nach Schilksee. Besonders die Spachtelarbeiten beanspruchen Henningsens Rücken dabei. Ein Tennisarm ist keine Seltenheit.

MIT HOLSTEIN AUF TOUR

Wenn Ralf Henningsen, den Freundinnen und Freunde, Bekannte und Gleichgesinnte des Fanclubs „Die Elite“ einfach nur Humpel nennen, nicht für seinen Job in aller Herrgottsfrühe aufsteht, dann für seine große Liebe – die KSV Holstein von 1900. Vergessen sind dann die Strapazen der Arbeitswoche. Mit dem Blick auf das Spieltagswochenende gerichtet, packt Humpel seine sieben Sachen zusammen, um seine Elf auch in der Ferne zu unterstützen.

Wettbewerbsübergreifend hat der Hardcore-Fan 102 Spiele der KSV in Folge gesehen. Ob zu Zweitliga-Spielen im Holstein-Stadion, auswärts bis in den Süden

der Republik oder im DFB-Pokal – keine Strecke ist zu weit, keine Mühen werden gescheut. Fast seinen gesamten Jahresurlaub verbringt Humpel so in Deutschlands Stadien. Das funktioniert vor allem deshalb so gut, weil die beruflichen und privaten Rahmenbedingungen stimmen: Henningsen ist alleinstehend, seine beiden Söhne Finn (18) und Tim (23) sind erwachsen und sein Chef im Betrieb kommt ihm mit den Arbeitszeiten schon mal entgegen. Schließlich ist dieser ebenfalls Mitglied der Elite. Überstunden bummelt Humpel also nach Absprache über den kurzen Dienstweg meistens freitags ab, wenn ein Auswärtsspiel ansteht.

ZWEI HERZEN IN DER BRUST

KSV-Urgestein, Ultra oder lebende Legende – Humpel wird synonym mit einigen Begriffen in Verbindung gebracht. Für manche ist er einfach der Holstein-Fan von nebenan. In diesem Fall sogar im wahrsten Sinne des Wortes: Tür an Tür wohnen nämlich Henningsen und unser KIELerleben-Redakteur im Herzen Kiels. Geschichten aus über 40 Jahren Holstein-Erfahrungen kennt das Kieler Original zu Genüge. Schließlich besucht Humpel seit seinem 13. Lebens-

jahr die Spiele seines Herzenvereins. „Siege gegen Lübeck sind immer die schönsten“, sagt Humpel. Und der Aufstieg in die 2. Bundesliga in der Saison 2017/18 wird dem Fan mit Leib und Seele wohl immer in bester Erinnerung bleiben. All seine übrige Energie steckt Henningsen in sein Hobby: die Unterstützung seines Herzensvereins. Und hat es sich darüber hinaus zur Aufgabe gemacht, weitere Fans zu Auswärtsfahrten zu animieren. Schließlich organisiert Humpel regelmäßige Sonderzugfahrten durch das ganze Land. Und das nicht nur für die Anhänger der KSV. Zur Hälfte drückt er der Borussia aus Mönchengladbach seine Daumen und reist der Mannschaft so oft es geht hinterher. Da kommt es schon mal vor, dass Humpel zwei Sonderzugfahrten in vier Tagen auf dem Zettel hat und mehrere tausend Kilometer auf den Schienen zurücklegt.

Sollten die Fohlen einmal in einem Pflichtspiel auf die Störche treffen, fällt Ralf Henningsen die Entscheidung leicht: „Wenn man bei Auswärtsfahrten der KSV im Gästeblock steht, ist das schon etwas Besonderes“, sagt Humpel und beschreibt so den Zusammenhalt unter eingefleischten Fans und sein persönliches Holstein-Gefühl. Zuletzt sah es gut aus für die Kieler, die sich nach dem Spiel gegen Fortuna Düsseldorf auf dem ersten Tabellenplatz wiederfanden. „Wenn wir in die erste Liga aufsteigen, würde ein Traum in Erfüllung gehen“, sagt Humpel. Wie lange dies noch dauern wird, kann auch Humpel nicht sagen. Nur so viel sei sicher: Dann steht Kiels Lokal-Promi auch noch mit 75 Jahren auf dem Stadionzaun. Hin und wieder kommt es vor, dass der Malocher doch einmal fernab von Stadiongesängen und Bratwurstduft Urlaub machen möchte. Zuletzt sollte es ein Erinnerungsfoto im Holstein-Trikot auf der Zugspitze sein. Humpel staunte nicht schlecht als ein Tourist für ihn auf den Auslöser seiner Kamera drückte: „Für Humpel mach ich das“, sagte der Passant, der den KSV-Fan erkannt hatte.

Malocher Ralf „Humpel“ Henningsen bei seinem Job als Maler in Schilksee



Von Sebastian Schulten

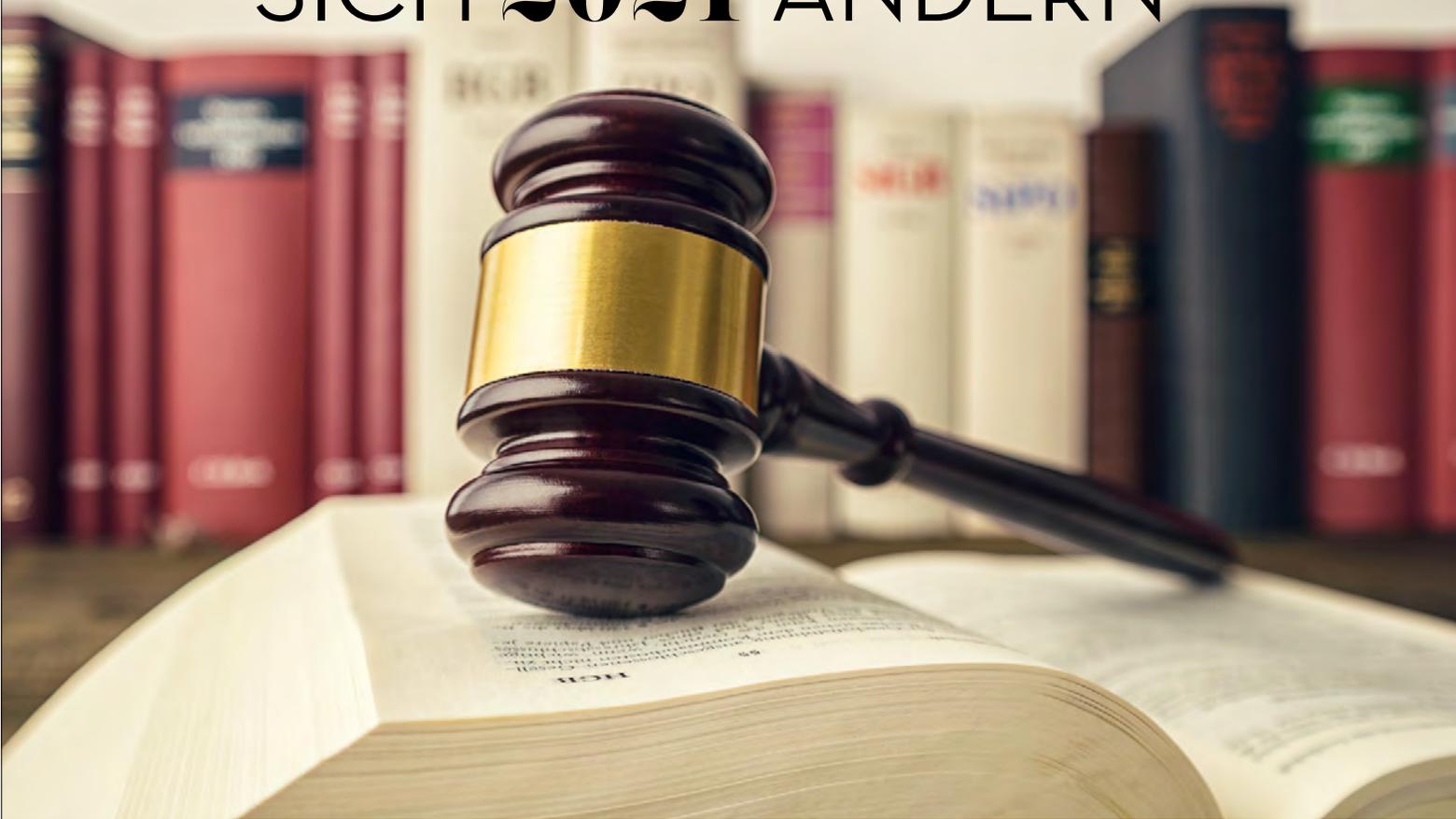
Auch im Urlaub hat Humpel
nur eines im Sinn: seine
KSV Holstein Kiel

**„Wenn wir in die erste
Liga aufsteigen,
würde ein Traum in
Erfüllung gehen“**



MINDESTLOHN, SOLI, HOMEOFFICE

WELCHE GESETZE SICH 2021 ÄNDERN



DIE KFZ-STEUER STEIGT

il des Klimapakets der Bundesregierung ist auch eine Reform der Kfz-Steuer. Für Autos mit hohem Spritverbrauch und entsprechend hohem CO₂-Ausstoß werden ab Januar 2021 deutlich höhere Abgaben fällig. Bei einem CO₂-Ausstoß von 195 Gramm je Kilometer und mehr steigt die jährliche Kfz-Steuer demnach im Schnitt um 130 Euro für Benziner und 100 Euro für Diesel-Autos. Wer sich ein Auto kauft, das weniger als 95 Gramm CO₂ pro Kilometer ausstößt, zahlt rund 30 Euro weniger als nach dem bisherigen Steuersystem. Die Reform der Kfz-Steuer gilt nur für Neuwagen, die ab dem 1. Januar 2021 zugelassen werden.



MINDESTLOHN STEIGT

Der Mindestlohn steigt 2021 um 15 Cent: von 9,35 Euro auf 9,50 Euro in der Stunde. Es ist der erste Schritt einer vierstufigen Anhebung, die den allgemeinen Mindestlohn bis zum Sommer 2022 auf 10,45 Euro befördern soll. Zugleich wurden zum Jahresanfang einige Branchenmindestlöhne angehoben, zum Beispiel im Elektrohandwerk, wo das Mindestentgelt jetzt bei 12,40 Euro liegt, oder im Dachdeckergewerbe, wo der Mindestlohn für gelernte Kräfte auf 14,10 Euro steigt. Eine Übersicht über die aktuell geltenden Branchenmindestlöhne findet sich beim Bundesarbeitsministerium.

REFORM DES WOHNUNGSEIGENTUMSGESETZES

Rechtsanwalt Peter Fredrich, Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht, informiert über fundamentale Änderungen des Wohneigentumsgesetzes (WEG)! Mit Wirkung ab Dezember 2020 wurde das Gesetz reformiert.

- Bauliche Veränderungen am Gemeinschaftseigentum sind nach § 20 I WEG künftig mit einfacher Mehrheit möglich, ohne dass es auf die Zustimmung aller von einer Maßnahme beeinträchtigten Wohnungseigentümer (ET) ankommt.
- § 19 II 6 WEG gibt jedem ET das Recht, als Teil einer ordnungsmäßigen Verwaltung die Bestellung eines zertifizierten Verwalters – und damit einen Sachkundenachweis – zu verlangen.
- Der Verwalter kann künftig in eigener Verantwortung ohne Beschlussfassung über Maßnahmen entscheiden, die von untergeordneter Bedeutung sind und nicht zu erheblichen Verpflichtungen führen.
- Jetzt können Eigentümerversammlungen künftig flexibler gestaltet und Möglichkeiten, die sich durch die Digitalisierung bieten, besser genutzt werden. So erhalten die ET in § 23 I WEG die Möglichkeit, eine Online-Teilnahme an der Eigentümerversammlung zuzulassen. Die Versammlung ist künftig unabhängig von einem Mehrheitserfordernis immer beschlussfähig. Die Frist zur Einberufung wird von 2 auf 3 Wochen verlängert.
- Umlaufbeschlüsse können für Einzelfälle auch mittels elektronischer Kommunikationsmittel wie E-Mail, Internetplattformen oder Apps gefasst werden.
- Die ET können künftig mit einfacher Stimmenmehrheit und losgelöst vom Einzelfall über die Verteilung einzelner Kosten oder bestimmter Kostenarten beschließen.
- Die Zahl der Beiratsmitglieder kann flexibel durch Beschluss festgelegt werden. Der Beirat soll zukünftig das Verwalterhandeln überwachen. Die Haftung ehrenamtlicher Beiräte wird auf Vor-satz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt (§ 29 III WEG).
- Eigentümergemeinschaften können sich künftig einfacher vom Verwalter trennen. Die Abberufung des Verwalters ist ohne Vorliegen eines wichtigen Grundes möglich, die ET können den Verwalter jederzeit abberufen (§ 26 III WEG), dann endet der Verwaltervertrag spätestens 6 Monate nach Abberufung.



RECHTSANWÄLTE · NOTARE

GFKP Göldner & Fredrich Partnerschaft mbB Rechtsanwälte



Dr. Manfred Pimat,
Dr. Markus Göldner,
Claudia Kuske,
Peter Fredrich (v.l.n.r.)

info@gfkp.de

Gut zu wissen:
Die News auf www.gfkp.de.
Schauen Sie mal vorbei!

Büro Rendsburg
Alter Kleinbahnhof
Berliner Straße 2
24768 Rendsburg
Telefon: 04331-1314-0

Büro Kiel
Wissenschaftspark
Neufeldtstraße 6
24118 Kiel
Telefon: 0431-66 86 36-0

WEGFALL DES SOLIDARITÄTSZUSCHLAGS

Der Soli fällt nach gut drei Jahrzehnten weg – immerhin für rund 90 Prozent der Bundesbürger. Singles mit einem Jahresbruttoeinkommen von bis zu 73.000 Euro müssen die Abgabe dann nicht mehr zahlen, für ein Ehepaar mit zwei Kindern liegt die Grenze bei 151.000 Euro brutto. Wer etwas mehr verdient, muss den Soli bis zu einer bestimmten Gehaltsgrenze nur anteilig zahlen. Für Singles liegt diese Gleitzone zwischen 73.000 und 109.000 Euro, für eine Familie mit zwei Kindern zwischen 151.000 und 221.000 Euro Bruttoverdienst. Darüber wird der volle Solidaritätszuschlag fällig – 5,5 Prozent auf die Einkommensteuer.



PAUSCHALE FÜRS HOMEOFFICE

Ein Arbeitszimmer steuerlich geltend zu machen, ist keine triviale Angelegenheit. Neben der Kenntnis diverser Regeln setzt dies den Luxus voraus, ein Zimmer der Wohnung ausschließlich für die Arbeit einrichten und nutzen zu können. Millionen Arbeitnehmer, die der Bitte der Bundesregierung folgten und während der Corona-Pandemie am Küchentisch oder in der Arbeitsecke im Schlafzimmer arbeiteten, hatten diesen Luxus nicht – und konnten nach bislang geltender Rechtslage auch kaum etwas absetzen.

Mit dem Jahressteuergesetz will der Gesetzgeber diese Ungerechtigkeit beseitigen. Wer zuhause arbeitet, aber kein

Arbeitszimmer absetzen kann, soll eine Homeoffice-Pauschale geltend machen können. Für jeden Arbeitstag zu Hause dürfen Arbeitnehmer künftig einen Betrag von 5 Euro, höchstens aber 600 Euro im Jahr abziehen. Begünstigt werden also 120 Arbeitstage im Homeoffice. Die Pauschale soll auf zwei Jahre begrenzt werden und für Homeoffice-Tage nach dem 31. Dezember 2019 und vor dem 1. Januar 2022 gelten. Sie wird allerdings nicht zusätzlich zur Werbungskostenpauschale gewährt. Von der Homeoffice-Pauschale werden also nur diejenigen profitieren, die im Jahr Werbungskosten von mehr als 1.000 Euro geltend machen können.

15 EURO MEHR KINDERGELD

Der Staat erhöht das Kindergeld ab Januar 2021 um 15 Euro im Monat. Damit beträgt es für das erste und zweite Kind jeweils 219 Euro. Für das dritte Kind gibt es 225 Euro, für das vierte und jedes weitere Kind jeweils 250 Euro pro Monat.

UMSATZSTEUER WIEDER HÖHER

Am 1. Januar 2021 war die Corona-bedingte Umsatzsteuersenkung Geschichte. Die Sätze sind wieder auf 19 beziehungsweise 7 Prozent gestiegen. Betriebe mussten ihr Rechnungswesen zum Jahreswechsel also abermals umstellen.



MAKLERKOSTEN WERDEN GETEILT

Für Immobilienkäufer war es lange Zeit ein Ärgernis, dass sie die meist fünfstelligen Kosten des Maklers alleine tragen sollten – obwohl der Verkäufer diesen beauftragt hatte. Seit dem 23. Dezember 2020 ist das anders: Verkäufer und Käufer müssen halbe-halbe machen. Das neue Gesetz gilt für Maklerverträge, die

ab diesem Stichtag geschlossen werden. Die neue Regelung ist nur dann anwendbar, wenn der Käufer als Verbraucher handelt, und ist beschränkt auf Geschäfte mit Einfamilienhäusern und Wohnungen. Bei Baugrundstücken, Miets Häusern oder Gewerbeimmobilien müssen die Maklerkosten auch weiterhin nicht geteilt werden.



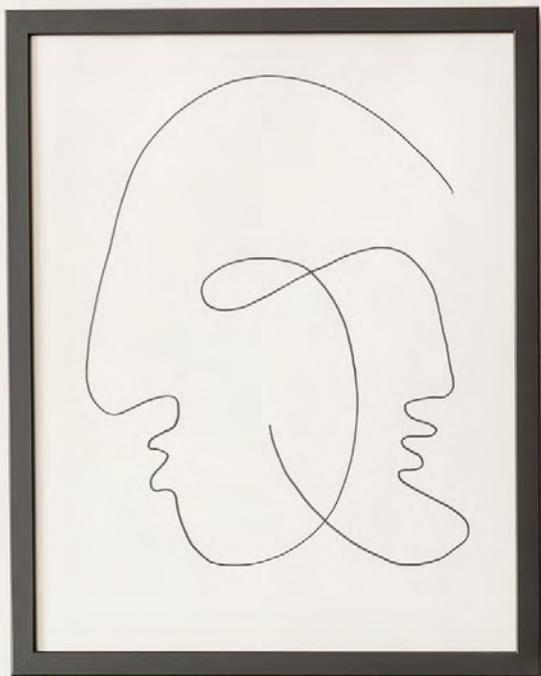
DIE GRUNDRENTE IST SICHER

Ab 2021 dürfen sich etwa 1,3 Millionen Senioren über eine neue Rente freuen. Von dieser „Grundrente“ profitieren Menschen, die zwar lange Zeit gearbeitet, aber nur sehr unterdurchschnittlich verdient haben. Sie bekommen einen Zuschlag zu ihrer niedrigen Rente. Wer in den Genuss der vollen Grundrente kommen will, muss mindestens 35 Jahren an Grundrentenzeiten vorweisen können – das heißt, der Rentner muss in diesen Jahren mindestens 30 Prozent, maximal 80 Prozent des damaligen Durchschnittsentgelts verdient haben. Berücksichtigt werden auch Zeiten der Kindererziehung und Pflege. Wer mindestens 33, aber keine 35 Grundrentenjahre sammeln konnte, erhält einen niedrigeren Zuschlag.

DIE CO₂-STEUER KOMMT

Das neue Jahr ist auch die Geburtsstunde einer neuen Steuer: 2021 wird es eine Abgabe auf Kohlendioxidemissionen geben – die CO₂-Steuer. Sie liegt 2021 bei 25 Euro pro emittierter Tonne CO₂. Nach Ansicht der Bundesregierung fehlte bislang ein „wirksames Preissignal“, das die CO₂-Intensität fossiler Heiz- und Kraftstoffe abbildet. Die neue Abgabe soll diese Lücke schließen. Das wird sich vor allem auf die Preise an Tankstellen auswirken: Der Preis für den Liter Benzin dürfte sich nach Schätzungen des ADAC 2021 um rund 7 Cent verteuern, der für einen Liter Diesel um rund 8 Cent. Der CO₂-Preis wird in den nächsten Jahren schrittweise angehoben und soll 2025 bei 55 Euro liegen. Als Ausgleich wird die Pendlerpauschale 2021 für Vielfahrer ab dem 21. Entfernungskilometer von aktuell 30 auf 35 Cent erhöht.





WOHNEN & Wohlfühlen

In den kalten Tagen ist es wichtig, sich zu Hause so richtig heimelig zu fühlen. Damit das gelingt, bedarf es der passenden Einrichtung. Lasst Euch inspirieren!



Bodenbeläge

Aktionszeitraum Januar 2021

»» HQ BodenWelt
Parkett Eiche Vanos
Landhausdiele geölt
- NATURASTIG



49,95 €/qm

Sämtliches Zubehör wie
Unterlagsbahnen & Fußleisten
führen wir am Lager

100%
Service.

HolzLand
Gehlsen

»» Beratung. »» Ausstellung.
»» Kompetenz seit 1811.

HolzLand Jan Fr. Gehlsen GmbH & Co. KG
Büsumer Straße 106-114 · 24768 Rendsburg
Tel. 04331 770060 · Fax 4049
info@gehlsen.de · www.gehlsen.de



DIY-
Tipp



AUS ALT MACH WOW!

Wenn man genauer hinschaut, sorgen wir für ganz schön große Müllberge im Haushalt. Aber viele kleine Dinge müssen gar nicht im Abfall landen.

Alte **Kronkorken** könnt Ihr mit Heißkleber (nur für große Kinder geeignet) in verschiedenen Formen zusammenkleben und bemalen. Perfekt als kleines Geschenk für Familie und Freundinnen und Freunde. Wie wäre es zum Beispiel mit Untersetzern?

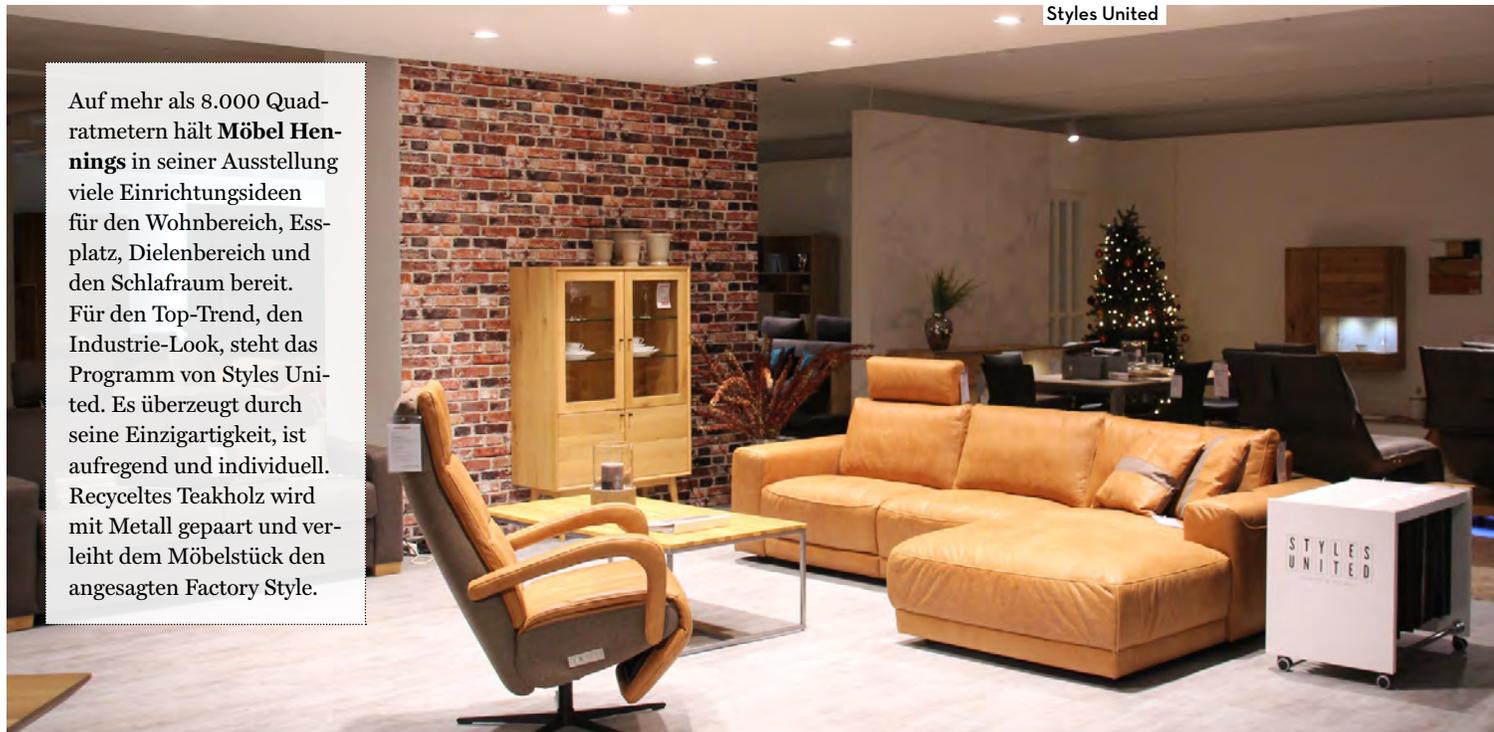
Auch **Konservendosen und Gläser** sammeln sich schnell an. Daraus kann man kleine Laternen oder Windlichter basteln. Mit Hammer und Nagel haut Ihr in die Konservendose kleine Löcher. Gläser könnt Ihr mit Glasmalfarbe oder kleinen Klebebildchen verzieren. Wenn es dunkel ist, Teelicht oder Lichterkette rein, fertig. Konservendosen eignen sich auch als Vase, wenn man die Rostschicht mag, die sich irgendwann bildet.

Esst Ihr viel Müsli? Dann könnt Ihr auch diese **Verpackung** mit Stoff oder buntem Papier bekleben und darin zum Beispiel Eure Stifte sammeln. Schaut Euch mal um (oder durchstöbert das Internet). Aus welchem „Müll“ könnt Ihr noch kreative Dinge basteln?



AUF MÖBELSCHAU IM FACHGESCHÄFT

Mit tollen Neuigkeiten im Bereich Modernes Wohnen wartet Möbel Hennings auf. Der Spezialist für Einrichtung bietet seinen Kundinnen und Kunden im Januar Wohlfühlrends für das Zuhause.



Styles United

Auf mehr als 8.000 Quadratmetern hält **Möbel Hennings** in seiner Ausstellung viele Einrichtungsideen für den Wohnbereich, Essplatz, Dielenbereich und den Schlafraum bereit. Für den Top-Trend, den Industrie-Look, steht das Programm von Styles United. Es überzeugt durch seine Einzigartigkeit, ist aufregend und individuell. Recyceltes Teakholz wird mit Metall gepaart und verleiht dem Möbelstück den angesagten Factory Style.

Möbel von Natura Home strahlen Wärme aus



Ausgewählte, naturbelassene Materialien, gepaart mit Glasapplikationen, bietet das Programm Natura Home im Hause Hennings. Möbel der Linie Natura Home besitzen dank der Oberflächen einen positiven Effekt auf das Raumklima. Sie strahlen Wärme aus und verleihen Eurem Zuhause eine nie gekannte Gemütlichkeit und Eleganz. Relaxfunktionen sind das i-Tüpfelchen auf dem Angebot der Serie. Infos unter Tel.: (04331) 343 80 oder www.moebel-hennings.de.

Sessel und Sofas von Brühl stehen seit Jahrzehnten für elegantes Polsterdesign. Viele Modelle aus dem Hause Brühl sind echte Klassiker. Praktische Funktionen werden fast unsichtbar in die Sofas integriert. „Ein Maximum an Funktionalität in minimalistischem Design, made in Germany, nachhaltig gefertigt mit abziehbaren Bezügen, mit Stoffen aus heimischer Produktion und mit exklusiven Lederbezügen hiesiger Gerbereien – dafür steht die Polstermanufaktur Brühl!“, wie Geschäftsinhaber Hauke Hennings nachdrücklich erklärt.



Möbel von Brühl überzeugen durch die ausgeprägte Funktionalität

Professionelle Betreuung BEI IMMOBILIENVERKAUF UND WERTERMITTLUNG

Wer den Wert seiner Immobilie erfahren möchte, ist bei Reimer Carstens an der richtigen Adresse. Der Experte verfügt über umfangreiche Marktkenntnisse.

Reimer Carstens ist Kaufmann der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft und hat Immobilienwirtschaft studiert. Er verfügt über eine mehr als fünfzehnjährige Berufserfahrung im Immobilienbereich und bietet eine unabhängige und professionelle Betreuung vor allem für die Bereiche Immobilienverkauf, -bewertung und Finanzierungsvermittlung. „Der Kauf oder Verkauf einer Immobilie gehört zu den wichtigsten Entscheidungen im Leben und sollte gut durchdacht sein, genau wie der Abschluss der dazugehörigen Baufinanzierung“, betont Reimer Carstens. Er kennt den Markt und die Menschen der Region sehr gut. Aus diesem Grund ist ihm eine unabhängige und faire Beratung besonders wichtig. Er vermittelt Wohnimmobilien wie Ein- und

Mehrfamilienhäuser, Grundstücke und Eigentumswohnungen, aber auch gewerbliche Objekte und Resthöfe im gesamten Kreisgebiet und darüber hinaus.

Reimer Carstens ist geprüfter Immobilienbewerter und bietet als Service eine kostenfreie gutachterliche Marktwertermittlung der Immobilie an, sofern ein Verkauf geplant ist. Zu seiner ganzheitlichen Betreuung beim Verkaufswunsch gehören unter anderem auch die Einholung und Prüfung sämtlicher Dokumente wie Grundbuch und Baupläne sowie ein professionelles Vermarktungskonzept, um in einem angemessenen Zeitraum den bestmöglichen Preis zu erzielen. „Erfahrungsgemäß eignen sich der Jahresstart und das Frühjahr besonders gut zum Verkauf einer Immobilie – zu dieser



Immobilienexperte Reimer Carstens

Zeit sind viele Interessenten auf der Suche nach einem Eigenheim“, so Reimer Carstens. Weitere Infos über die **Immobilienberatung Carstens GmbH** unter Tel: (04331) 437 58 20 oder Mobil: (0162) 565 18 85 oder www.immobilienberatung-carstens.de.

Ihre Immobilie in guten Händen

Ich lebe in der Region und kenne und schätze ihre Menschen. Nicht zuletzt aus diesem Grund hat ein vertrauensvolles und ehrliches Miteinander für mich oberste Priorität und ist die Grundlage meiner Arbeit.



Sie möchten Ihre Immobilie auch erfolgreich verkaufen? **Melden Sie sich gern!**

Wir bieten Ihnen:

- sachverständige und marktgerechte Wertermittlung
- fundierte Marktkenntnisse in der Region
- 15 Jahre Erfahrung am Immobilienmarkt
- persönliche und ehrliche Beratung
- rechtssichere Kaufvertragsabwicklung
- professionelle Präsentation Ihrer Immobilie:
 - hochwertige Fotos vom Fotografen
 - virtueller 360°- Rundgang und Immobilienvideo
 - Drohnenvideos



IMMOBILIENBERATUNG CARSTENS GMBH

Reimer Carstens • Dipl.-Betriebswirt (BA)
Kfm. d. Grundstücks- und Wohnungswirtschaft (IHK)
Assenkoppeln 8 a • 24787 Fockbek • 04331/ 437 58 20
www.immobilienberatung-carstens.de



IMMOBILIENBERATUNG
REIMER CARSTENS
BEWERTUNG | FINANZIERUNG | VERMITTLUNG

INNOVATIVE TREPPENLÖSUNGEN

Der Teppich-Hof Knutzen steht seit vielen Jahren seinen Kundinnen und Kunden mit einer riesigen Auswahl, individueller Beratung und Dienstleistungen zur Seite. Für Treppenspezialisten ist nunmehr eine weitere tolle Lösung präsentiert worden.



Der **Teppich-Hof Knutzen** bietet seinen Kundinnen und Kunden ab sofort ein neues Treppenrenovierungssystem. Dank der Treppenprofis von Rheingold muss man nie wieder schleifen, ölen oder streichen. Aus alt mach neu: Vorgefertigte Paneele werden aufgebracht und erzeugen ein völlig neues Anschauungsbild der heimischen Treppe. Im Teppich-Hof Knutzen wartet eine große Auswahl an Mustern. Mit Tritt und Setzstufe, LED-Stufenbeleuchtung, Geländer- und Wangenverkleidung: Die Liste der Möglichkeiten ist lang. Die Ex-

pertinnen und Experten im Traditionsfachgeschäft beraten umfassend und fachgerecht.

So erklärt Wohnraumberater Oliver Srugis: „Die Treppenlösungen von Rheingold sind pflegeleicht und robust. Bis zu 20 Jahre Garantie gibt es auf Abrieb, wir bieten Laminat-Paneele und vieles mehr. Schauen Sie rein und lassen Sie uns gemeinsam die passende Lösung für Ihr Zuhause finden.“ Ein auf Treppenbau spezialisierter Tischler nimmt die Maße vor Ort und setzt das neue System fachgerecht um. Infos unter Tel.: (04331) 35 06 23.





Fotos: Saum & Viebahn

EIN GOLDIGER START INS NEUE JAHR

Die perfekt abgestimmte Inneneinrichtung von **Bölinger raumdesign** beweist Geschmack und kann individuell gestaltet werden. Die Farbkombination aus Gold- und Grauweißtönen lädt zum Verweilen und Wohlfühlen ein und sieht, nebenbei bemerkt, sehr edel aus. Tolle Motiv- und Musterstoffe sind besonders gut für Kissen- oder Polsterbezüge geeignet. Aber auch passende Gardinstoffe lassen sich finden. Stoffe mit verschiedenen Griffigkeiten sorgen für Gemütlichkeit und ein tolles Ambiente. Sie sind ein echter Hingucker! Raumausstatter Arno Bölinger und sein Team bringen mehr als 30 Jahre Berufserfahrung mit und haben tolle und abwechslungsreiche Ideen die die Gestaltung der Wohnfläche bei Polsterstoffen, Flächenvorhängen und Plisseeanlagen. In den eigenen vier Wänden soll man sich schließlich wohlfühlen, daher geht das Team immer auf die individuellen Wünsche ein! Weitere Informationen unter Tel.: (04331) 275 40 oder www.gardinen-boelinger.de.

Foto: Pantone.com

PANTONE FARBE(N) DES JAHRES 2021

Jedes Jahr kürt das Farbinstitut Pantone eine neue Farbe, die die Trends bestimmt und uns durch das Jahr begleitet. 2021 sind es gleich zwei Nuancen, die die Farbe „Classic Blue“ aus dem Jahr 2020 ablösen. Herausgekommen ist ein Gute-Laune-Duo, welches aus einem ruhigen Grau und einem knalligen Gelb besteht: „Ultimate Gray“ und „Illuminating“. Pantone selbst beschreibt es so: „Ein Ensemble mit einer ermutigenden Botschaft von Kraft und Hoffnung.“ Na, das können wir doch alle gebrauchen ...

SMARTHOME-LÖSUNGEN FÜR UNSER ZUHAUSE

Wer sein Zuhause sicher wissen und zugleich erhebliche Annehmlichkeiten nutzen möchte, greift heutzutage auf Smarthome zurück. Was es damit auf sich hat? Lest selbst!



Michael Zirinig, Geschäftsführer von Sicherheitstechnik Plath

Smarthome-Lösungen drängen in unseren Alltag. Einst kam es in Fernsehserien futuristisch daher, wenn der Protagonist mit seiner Uhr sprach und darüber sein Auto zu sich bat. Mittlerweile sprechen wir mit unseren Lautsprechern, sagen ihnen, welche Musik wir hören möchten, erfragen das aktuelle Wetter und vieles mehr.

Dieses viele Mehr hilft uns in diversen Lebenslagen. Es erleichtert uns unseren Alltag, der nicht selten anstrengend ist: Man muss sich nach dem Feierabend nicht mehr überlegen, welche CD denn heute gehört werden, auf welcher Temperatur der Heizungsthermostat stehen oder wie hell beziehungsweise wie dunkel die Deckenlampe leuchten soll.

Bei Sicherheitstechnik Plath finden sich all diese kleinen Helferlein. Doch wie finde ich heraus, was exakt ich von dem großen Angebot benötige? Welche Anlage passt zu mir, zu meinem Haus und zu meinem Budget? Wir haben mit Michael Zirinig gesprochen, Geschäftsführer von Sicherheitstechnik Plath, und täglich mit diesen Fragen konfrontiert. „Es kommt auf den Nutzer an“, weiß der 40-Jährige.

„Kann der Anbieter mir genau das liefern, was ich suche, ist die entscheidende Frage.“ Dabei beobachtet er in den vergangenen Monaten die gestiegene Anfrage nach Videoüberwachung im privaten wie im gewerblichen Sektor – trotz des Datenschutzes. Aber meist seien die Anfragen eher auf Komfortsteuerungen gerichtet denn auf die Sicherheit der eigenen vier Wände. So kommt Michael Zirinig schnell auf seinen derzeitigen Favoriten zu sprechen: die XT-Modelle des deutschen Herstellers Lupus.

WARUM XT VON LUPUS?

„Die Alarmkomponenten sind einfach gut“, erklärt Michael Zirinig. Zudem könne der Nutzer oder die Nutzerin externe Marken einbinden. Etwa so: Amazon Echo dient als Bedienfläche, über Sonos-Lautsprecher wird das Signal wiedergegeben. Auch Phillips Hue, Osram Lightify oder Ikea Tradfri werden unterstützt. „Lupus bietet eine Smarthome-Zentrale, die ihresgleichen sucht und per App oder Chip zu bedienen ist.“

Lupus bietet darüber hinaus die Möglichkeit, mehrere Anlagen in einer App-Oberfläche zu führen. So kann zum Beispiel das eigene Haus, das Firmengebäude und zusätzlich das Ferienhaus aus einer Hand bedient werden. Ein weiterer Vorteil ist nicht zu verachten: Alles stammt aus einer Hand, sie sind miteinander getestet worden,



und somit entstehen wenig Probleme bei der Konfiguration der einzelnen Anlagen. Die XT-Anlagen von Lupus sind vor allem sehr einfach zu verstehen und auch zu bedienen. Das ist natürlich ein großer Vorteil gegenüber diversen Konkurrenten am Markt. Man sollte nur bei der Video-Einrichtung Kabel verlegen, so die Empfehlung Michael Zirnigs, um wegen der hohen Datenrate die einwandfreie Übertragung gewährleisten zu können.

Ansonsten könne das System komplett per Funk eingerichtet werden, ob Licht, Temperatur, Gefahrenmelder wie Rauch, Gas, Wasser oder Kohlenmonoxid. Rollläden und zum Beispiel Haushaltsgeräte können ebenfalls über die Anlage von Lupus gesteuert werden.

Diese gibt es in drei verschiedenen Varianten. Zwei sind für Heimwerkerinnen und Heimwerker gedacht, sie können 80 beziehungsweise 240 Sensoren „erlernen“. Für den Fachhandel gibt es die Zentrale mit 480 Sensoren. Besonders toll: Das System ist für den Selbstbauer geeignet.

Wer für das Einrichten die Dienstleistung von Sicherheitstechnik Plath anfordert, muss diese selbstverständlich finanziell einplanen, kann sich aber der gewissenhaften Arbeit der Expertinnen und Experten aus der Hollesenstraße sicher sein. Alle Informationen rund um das Thema Smarthome und Sicherheit gibt es bei Sicherheitstechnik Plath.

**Sicherheitstechnik Plath, Hollesenstr. 42, Rendsburg,
Tel.: (04331) 221 11, www.plath-rd.de**



ad AUTO DIENST **PANNEK**
DIE MARKEN-
WERKSTATT

• REPARATUREN
• LACKIERUNGEN
• TÜRENDIENST
• KAROSSERIE-ARBEITEN

Wir sind immer für euch da!

Werkstatt des Vertrauens 2020
ausgewählt vom Autofahrer

Unser Motto: Alles aus einer Hand

Auto Pannek

Kollunder Straße 13-15 • 24768 Rendsburg
Telefon (04331) 2 22 23 • (04331) 2 83 70
Telefax (04331) 5 58 12 • info@auto-pannek.de
www.auto-pannek.de

Unsere Öffnungszeiten
Mo. bis Do. sind wir von 7.00 bis 18.00 Uhr, Fr. bis 16.30 Uhr und Sa. von 9 bis 13 Uhr für Sie da!

Ihr Jahr 2020

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

Jahreshoroskop
ca. 25 Seiten, EUR 59.-

Telefonberatung 1 Std. EUR 120.-

weitere Angebote auf www.12Zeichen.de

Astrologe & Coach
Martin A. Banger

04334 181000 eMail: banger@12Zeichen.de

Jahresplanung • Partnerschaft
OP-Termine
Geschäftsberatung steuerlich absetzbar

WERKSTATT DES VERTRAUENS 2021

Wenn die Karosserie des Autos einen Schaden erlitten hat, entstanden durch einen Unfall oder ähnliches, beseitigt der Autodienst Pannek diesen fachgerecht.



Bei Autodienst Pannek ist jeder Kfz-Schaden gut aufgehoben

Auch bei Parkschäden wie Dellen oder Kratzern weiß das Team um Helmut Pannek, was zu tun ist. Für die kommende kalte und winterliche Saison sollte bei dem eigenen PKW einiges beachtet werden, um auf der Straße für mehr Sicherheit zu sorgen und sich selbst sicher zu fühlen! Eine funktionierende Lichtanlage beim Auto ist besonders wichtig. Mit dem jährlichen Licht-Test leisten Kfz-Betriebe wie der **Autodienst Pannek** einen wichtigen Beitrag für die Verkehrssicherheit in den dunklen Monaten. Die richtigen Reifen sorgen ebenfalls für sichere Fahrt auf rutschigen Straßen bedingt durch Regen, nasse Blätter, Frost und Schnee. Das Werkstatt-Team kümmert sich gerne um die Anliegen der Kunden. Weitere Infos oder Terminvereinbarungen unter Tel.: (04331) 222 23 oder www.auto-pannek.de.

PORSCHE FERTIGT ANTRIEBS-GEHÄUSE IM 3-D-DRUCK

Porsche hat erstmals das komplette Gehäuse eines Elektroantriebs im 3-D-Druck hergestellt. Die im additiven Laserschmelz-Verfahren hergestellte Motor-Getriebe-Einheit hat alle Qualitäts- und Belastungsprüfungen problemlos bestanden. Das Leichtmetall-Gehäuse wiegt weniger als ein konventionell gegossenes Bauteil und reduziert das Gesamtgewicht des Antriebs um circa zehn Prozent. Durch spezielle Strukturen, die erst im 3-D-Druck möglich werden, erhöhte sich die Steifigkeit in stark belasteten Bereichen gleichzeitig auf das Doppelte. Ein weiterer Vorteil der additiven Fertigung: Zahlreiche Funktionen und Bauteile konnten integriert werden, was den Montageaufwand erheblich reduziert und unmittelbare Vorteile für die Bauteilqualität mit sich bringt. Der 3-D-Druck eröffnet neue Möglichkeiten in der Entwicklung sowie in der Herstellung von Bauteilen mit geringer Stückzahl in der Kleinserie. Porsche treibt dabei den Einsatz von additiver Fertigung für die Optimierung hochbelasteter Bauteile voran. Vor wenigen Monaten bestanden neuartige gedruckte Kolben mit besonderem Design ihre Bewährungsprobe im Hochleistungs-sportwagen 911 GT2 RS. Auch das jetzt entwickelte Gehäuse für einen kompletten

E-Antrieb erfüllt hohe Qualitätsansprüche. Im selben Gehäuse wie der E-Motor ist das nachgeschaltete zweistufige Getriebe integriert. Dieser hochintegrierte Ansatz ist für den Einsatz an der Vorderachse eines Sportwagens konzeptioniert. Ohne Zwischenschritte wie beispielsweise der Anfertigung von Werkzeugen kann der Drucker vom Computer aus direkt mit den Konstruktionsdaten gefüttert werden. Die Bauteile entstehen dann Schicht für Schicht aus einer pulverförmigen Aluminiumlegierung. Dadurch sind Bauformen wie Gehäuse mit integrierten Kühlkanälen in nahezu beliebiger Geometrie möglich. Jede Schicht wird in sich und mit der vorherigen verschmolzen. Dazu gibt es eine Reihe verschiedener Technologien.



Porsche hat das Gehäuse eines Elektroantriebs im 3-D-Druckverfahren angefertigt



Gemeinsam in der Formel 1: Toto Wolff, Ineos-Chef Sir Jim Ratcliffe und Daimler-Vorstandsvorsitzender Ola Källenius (v. li.)

F1: INEOS STEIGT BEI MERCEDES EIN

Der britische Chemiekonzern und künftige Autohersteller Ineos beteiligt sich zu einem Drittel am Formel-1-Team Mercedes-AMG Petronas. Parallel dazu wird Daimler seine Anteile von derzeit 60 Prozent reduzieren und Toto Wolff seine Beteiligung von derzeit 30 Prozent leicht erhöhen, um drei gleiche Anteils-eigner an dem Unternehmen zu schaffen. In der neuen Beteiligungsstruktur wird Toto Wolff für weitere drei Jahre in seiner Rolle als Teamchef und Geschäftsführer das operative Geschäft des Werkteams führen.

Ineos ist bereits Principal Partner des Teams und hatte erst im Dezember 2020 das Smart-Werk von Mercedes-Benz im elsässischen Hambach gekauft. Dort will das Unternehmen bald mit der Produktion seines Geländewagens Grenadier beginnen. Bis zur endgültigen Verlagerung der Produktion nach China wird dort aber die Produktion des Smart EQ noch fortgeführt.



Der Caetano H2 City Gold

TOYOTA STEIGT IN PORTUGAL INS GESCHÄFT MIT BRENNSTOFF-ZELLEN-BUSSEN EIN

Nachdem der portugiesische Hersteller Caetano einen Brennstoffzellen-Bus mit der Technik des Toyota Mirai entwickelt hat, steigt das Joint Venture Toyota Caetano Portugal (TCAP) ins Geschäft ein. TCAP wird neuer Anteilseigner von Caetano Bus und Pkw-Finanzdienstleister Finlog. Die strategische Allianz mit den beiden portugiesischen Unternehmen soll den Ausbau der Wasserstoffmobilität in Europa weiter beschleunigen. Der Caetano H2 City Gold wurde im vergangenen Jahr auf der belgischen Messe „Busworld“ vorgestellt und hat eine Reichweite von 400 Kilometern.

CLEVERE ANGEBOTE



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



Der ŠKODA FABIA CLEVER

Ausstattung: Anschlussgarantie 3 Jahre, maximal 50.000 km, Berganfahrassistent, Komfortfahrwerk, Parksensoren vorn und hinten, automatische Distanzregelung, Beheizbare Vordersitze, beheizte Scheibenwaschdüsen vorn

EIN ANGEBOT DER ŠKODA LEASING¹:

ŠKODA FABIA CLEVER CLEVER 1,0 TSI 70 KW 5-GANG MECH. 70 KW

Fahrzeugpreis ²	20.197,17 €
Nettodarlehensbetrag (Anschaffungspreis)	18.783,37 €
Sollzinssatz (gebunden) p. a.	2,13 %
Effektiver Jahreszins	2,13 %
Laufzeit	48 Monate
Jährliche Fahrleistung	10.000 km
Gesamtbetrag	10.380,00 €
Leasing-Sonderzahlung	1.500,00 €
48 mtl. Leasingraten à	185,00 €¹

Kraftstoffverbrauch in l/100km: innerorts: 5,8, außerorts 4,0, kombiniert: 4,7, CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert: 107, Energieeffizienzklasse B. ²

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis

¹Ein Angebot der ŠKODA Leasing, einer Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Alle Werte inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer. Überführung und Zulassung i.H.v. 1.068,00 € berechnet der ausliefernde Betrieb separat. Nach Vertragsabschluss steht Verbrauchern ein gesetzliches Widerrufsrecht zu.

²Die angegebenen Verbrauchs- und Emissionswerte wurden nach den gesetzlich vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt. Seit dem 1. September 2018 wird der WLTP den bisherigen Fahrzyklus NEFZ ersetzt. Wegen der realistischeren Prüfbedingungen sind die nach dem WLTP gemessenen Kraftstoffverbrauchs- und CO₂-Emissionswerte in vielen Fällen höher als die nach dem NEFZ gemessenen. Aktuell sind noch die NEFZ-Werte verpflichtend zu kommunizieren. Soweit es sich um Neuwagen handelt, die nach WLTP typgenehmigt sind, werden die NEFZ-Werte von den WLTP-Werten abgeleitet. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns oder unter skoda.de/wltp.

Emil Frey Küstengarage GmbH

Schleswiger Chaussee 26,
24768 Rendsburg, T. 04331 701-0
kuestengarage.de | emilfrey.de

Ihr ŠKODA Partner in Rendsburg,
Hamburg, Husum, Kaltenkirchen
und Heide



Küstengarage



Best of DER LETZTEN JAHRE

Advertorial



Britta und Mario Müller bedanken sich bei ihrem Team, denn ohne diese tollen Mitarbeiter wäre das Umstyling nicht möglich. Ein Dank gilt natürlich auch den vielen umgestylten Frauen aus den vergangenen Jahren. Sie lassen sich darauf ein, nur so können die Friseure ihr Können zeigen.

Die Vorfreude auf die nächste Staffel wächst ...

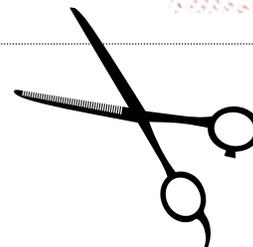


SO NIMMST DU TEIL:

Bewirb Dich ab sofort per E-Mail mit einem Foto von Dir (nicht größer als 2 MB) bei RENDSBURGERleben und nenne uns Dein Alter und den Grund, warum Du gern umgestylt werden möchtest:

Redaktion RENDSBURGERleben, redaktion@rendsburgerleben.de

Britta & Mario Müller, Altstädter Markt 2, Rendsburg, Tel.: (04331) 12 37 13, www.bm-rd.de



Fotos: Kathrin Knoll

DIE RENDSBURGER FAYENCE-FABRIK

Die neue Ausstellung im Historischen Museum: eine Arena der Geschichte Rendsburgs. Diesmal stellt Museumsleiter Dr. Martin Westphal die Fayence-Fabrik vor.

Im Jahr 1765 gründen Christian Friedrich Gottlob Clar und Jasper Lorentzen die Rendsburger Fayence-Fabrik in Rendsburg-Neuwerk.

FAYENCE UND STEINGUT IST GLASIERTES STEINZEUG:

- 1) Die geformte Keramikmasse wird gebrannt ...
- 2) ... dann bemalt ...
- 3) ... in die Verglasung getaucht ...
- 4) ... und erneut gebrannt, um die Verglasung zu fixieren.

Fayence wird mit höheren Temperaturen als Steingut gebrannt und ist wasserabweisend. Steingut wird mit niedrigeren Brenntemperaturen hergestellt und ist nicht wasserabweisend. Fayence ist in der Produktion aufwendiger.

Neben Fayencen produzierte die Fabrik auch Steingutwaren. Nur sieben Jahre nach ihrer Gründung wurde ab 1772 die Fayence-Produktion eingestellt und nur noch Steingut gefertigt. Rendsburg hatte somit

eine der ersten Steingutmanufakturen in Schleswig-Holstein. Steingut war sehr beliebt. Die filigranen Abbildungen auf dem Geschirr eigneten sich sehr gut als Ziergegenstände für Wohlhabende. Auch das Aufkommen exotischer Heißgetränke, wie Tee oder Kaffee, sorgte seit dem Rokoko für eine erhöhte Nachfrage nach kunsthandwerklich hergestelltem Geschirr. Da Porzellan aber sehr teuer war, griffen Viele auf billigeres Fayence und Steingut zurück. Zum Schutz der einheimischen Produktion wurden Einfuhrverbote oder hohe Strafzölle auf ausländische Fayence- und Steingutwaren verhängt.

Als im Jahr 1797 die Einfuhrsperre für billigeres englisches Steingut („Wedgwood“) per königlichen Erlass aufgehoben wurde, verschlechterte sich die Situation der Fabrik schlagartig. Erst mit Beginn der Kontinentalsperre 1806 wurde die Fabrik wieder profitabler, doch mit dem Ende der Seeblockade 1813 musste sie endgültig schließen. 1818 wurde das Inventar der Fabrik versteigert. Sie existierte 46 Jahre. Ihre Fayencen und Steingutprodukte sind bis heute bei Sammlern äußerst begehrt.



AUSSTELLUNGEN



MENSCHEN AFGHANISTAN

Das Fotoprojekt von Lis Kortmann lädt dazu ein, Menschen aus Afghanistan durch ihre eigenen Texte, persönliche Erinnerungen und Geschichten kennenzulernen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Innerhalb der letzten Jahre kamen viele Menschen nach Schleswig-Holstein in der Hoffnung, hier eine sichere neue Heimat für sich und ihre Familie zu finden. Fotografin Lis Kortmann zeigt mit ihrem Fotoprojekt „Menschen AFGHANISTAN“ die bunte Vielfalt von ethnischen Gruppen und Persönlichkeiten von Frauen, Männern, jungen und älteren Menschen afghanischer Herkunft. Um Menschen zu finden, die bereit waren, sich und ihr Land dem interessierten Publikum vorzustellen, war Zeit, Vertrauensarbeit und die Unterstützung eines engagierten afghanischen Übersetzers nötig. Zu präsent sind schmerzende Erinnerungen an das geliebte und zugleich beängstigende Land, zurückgelassene Familienmitglieder und Freunde sowie traumatische Erlebnisse der Flucht.

Bis zum 7. Januar waren die Porträts im Ansharpark an der Außenfassade von Haus 3 zu sehen. Vom 11. bis zum 20. Februar könnt Ihr die Fotografien zusammen

mit einer anderen Ausstellung vom Projekt „Blickwinkel“ des Vereins kulturgrenzenlos immer dienstags bis samstags von 12 bis 18 Uhr im Pop-Up -avillon am Alten Markt in Kiel anschauen, sofern es die aktuelle Lage erlaubt. Begleitende Interviewtexte werden dem Betrachtenden zusätzlich zu den großformatigen Fotografien die Menschen Afghanistans näherbringen. Neben der Sensibilisierung für die Wahrnehmung, das Verständnis und die Wertschätzung bestehender Unterschiede zwischen der afghanischen und der deutschen Kultur thematisiert die Ausstellung in ihrer Gesamtheit, was uns Menschen im Kern verbindet. Wenn es unsere Grundbedürfnisse wie Frieden, Gesundheit, Freiheit, Zugehörigkeit, Teilhabe, Akzeptanz und Toleranz sind, die uns Menschen ausmachen, sind wir uns dann nicht alle näher und ähnlicher, als uns oberflächliche Unterschiede glauben lassen? **11.-20. Februar • Pop-Up Pavillon, Alter Markt, Kiel**



KINO KOMMUNALKA

In Corona-Zeiten ist das Publikum aus den Galerien verbannt. Die Kunst muss sich also zum Publikum wenden. Deshalb hat sich die Galerie ONspace für eine Schaufensterausstellung entschieden und zeigt noch bis zum 31. Januar die russische Videokunst „Kino Kommunalka“. Woher kommt der Name? Die Kommunalka ist eine sowjetische Wohnform mehrerer Parteien. Dementsprechend vereint diese Ausstellung acht russische Künstlerinnen und Künstler bzw. Künstlerinnengruppen mit mindestens 14 tonlosen Videos zu einer filmischen WG auf acht Monitoren in den Schaufenstern. Die Schaufenster einer Galerie sind üblicherweise eine starke Trennlinie zwischen Kunst und Alltag, obwohl sie in gleichem Maße unsichtbar sind. In dieser Ausstellung werden die Fenster zum Verbindungspunkt zwischen Kunstort und Straße.

bis 31. Januar • Galerie ONspace, Iltisstr.10, Kiel



KUNST AN DER KIELLINIE

Schon seit einiger Zeit ist von Kiels Flaniermeile aus zwischen den Bäumen beim Seehundbecken ein großer Glaskasten zu sehen. Darin befindet sich ein großer Wal aus Holz. Doch es ist kein normaler Wal. Tritt man näher heran, sieht man zahllose Löcher in der sonst makellosen Oberfläche. Der Künstler Marcus Meyer verwundet seine Tiere, um darauf aufmerksam zu machen, dass sie vom Aussterben bedroht sind. Für seine Kunstwerke verwendet Meyer seltene Baumarten und möchte durch die Wahl des Holzes das Bewusstsein auf die Flora lenken. Es wird oftmals vergessen, dass auch viele Holzarten immer seltener werden. Um den Wal herum verstecken sich weitere kleinere Meeresbewohner. Sie alle stehen repräsentativ für ihre gefährdete Art.

Kiellinie bei den Seehunden, Kiel

R.SH ZAHLT IHRE RECHNUNG

...UND IHRE WUNSCHRECHNUNG



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

RSH
RADIO SCHLESWIG-HOLSTEIN

Zusammen sind wir Schleswig-Holstein.

FÜR GUTE GEFÜHLE

Aufbauender Roman für alle Mittvierziger. Und die, die es mal waren oder noch werden. Es handelt sich bei „Das Buch eines Sommers“ um die Geschichte von Nicolas, der nicht nur Frau und Kind hat (mal mehr, mal weniger glücklich), sondern zufällig auch die Arzneifirma des Vaters erbt, die vor einem finanziellen Durchbruch steht. Und dann bekommt er auch noch die Villa des verstorbenen Onkels und Schriftstellers Valentin, der scheinbar der Einzige war, der Nicolas tief vergrabenen Wunsch erkennt hat: Nämlich Schriftsteller werden. Als Geist will er dem jungen Mann das nun irgendwie wieder in Erinnerung rufen. Der Roman erzählt mal in leichtem, mal in melancholischem Singsang von Wünschen und Vorstellungen, von Erwartungen und Enttäuschungen, vom Verlieren und vom Wiederfinden. Vor allem sich selbst. Denn mit einer Villa in den Weinbergen eines mediterranen Landes geht das eindeutig leichter von der Hand. Ein tröstliches Buch, das die ewig wählende Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens beleuchtet und mit einem Happy End für gute Gefühle sorgt. Und die können wir ja aktuell wohl alle brauchen.

Bas Kast: Das Buch eines Sommers, Diogenes, 22 Euro



DER US-PRÄSIDENT AN DER OSTSEE

Timmendorfer Strand steht Kopf: Der US-Präsident kündigt überraschend einen Besuch an. Auch Lüder Lüders vom LKA wird für die Sicherheit des Staatsbesuches einbestellt. Nachdem die Geschichte zunächst Seite um Seite dahin fließt, geht es plötzlich Schlag auf Schlag. Mit Spannung und Nervenkitzel nimmt der Autor die Leserinnen und Leser mit. Durch die Einblicke in die Gedanken des Protagonisten Lüders fühlt man sich wie mitten im Geschehen und legt das Buch nicht mehr weg. **Hannes Nygaard: Das weiße Haus am Meer, emons, 12 Euro**



KIELER LOKALKOLORIT VOM FEINSTEN

Eine Leiche scheint am Nord-Ostsee-Kanal gut versteckt, bis Sabine Heerten, Witwe, dort die überfahrene Nachbarskatze vergraben möchte und die Papiere eines Mannes in der Erde findet. Der Sache muss sie nachgehen. Humoristisch geschrieben, die Leser*innen einbeziehend, entspinnt sich eine Geschichte um Mord, amouröse Beziehungen und viel kriminelle Energie in den Kieler Stadtteilen vom Kanal bis zum Stinkviertel.

Leymann / Schöttke: Kieler Bagaluten, emons, 12 Euro



BEI ANRUF WORT

Habt Ihr schon mal vom Kieler Literaturtelefon gehört? Wir auch nicht, aber dieses coronakonforme Kulturangebot gibt es schon länger. Mitte der 1970er Jahre stieß der Kieler Literaturstudent Michael Augustin in London auf eine Zeitungsanzeige: „Dial a poem – Ruf ein Gedicht an!“ Diese Idee begeisterte den jungen Autor so sehr, dass er nach seiner Rückkehr das Kieler Literaturtelefon, das erste in Deutschland, ins Leben rief. Viele Städte zogen mit, mussten das Programm aber einstellen, als die Telekom die Literaturtelefone aus dem Programm nahm, weil sie nicht genügend Geld einbrachten. Kiel wollte dieses Vorleseangebot erhalten. Seit 2015 wird es von Autor und Literatur-Blogger Jörg Meyer betrieben und alle 14 Tage ist ein neuer Beitrag zu hören. Das Kieler Literaturtelefon ist erreichbar unter Tel.: (0431) 901 88 88 oder online unter www.literaturtelefon-online.de.

A

Autodienst Pannek, Kollunder Str.
13-15, Rendsburg, Tel.: (04331) 222
23, www.auto-pannek.de



★★★★-Ferienhaus
in Osterrönfeld
in direkter Nähe
des Nord-Ostsee-Kanals
für 4 Personen für 95€ pro Nacht
0177-43 32031
www.ferienhaus-kanalblick.de

B

Bölinger raumdesign,
Grafenstr. 15, Rendsburg,
Tel.: (04331) 275 40,
www.gardinen-boelinger.de

Britta & Mario Müller,
Altstädter Markt 2, Rendsburg,
Tel.: (04331) 12 37 13, www.bm-rd.de

C

ConventGarten,
Hindenburgstr. 38, Rendsburg,
Tel.: (04331) 590 50,
www.conventgarten.de

D

Dr. Markus Göldner,
Rechtsanwalt und Notar,
Berliner Str. 2, Rendsburg,
Tel.: (04331) 13 14 21, www.gfkp.de

F

fräulein möhls,
Schiffbrückenplatz 6, Rendsburg,
Tel.: (04331) 203 12 34,
www.fraeulein-moehls.de

I

Immobilienberatung Carstens,
Assenkoppeln 8a, Fockbek,
Tel.: (04331) 437 58 20,
Mobil: (0162) 565 18 85,
www.immobilienberatung-carstens.de

M

Möbel Hennings,
Neue Dorfstr. 81, Büdelsdorf,
Tel.: (04331) 343 80,
www.moebel-hennings.de



möhls, Dorfstr. 12, Jeverstedt, Tel.:
(04337) 331, www.moehls.de

P

**Physiotherapie Karstens & Mau-
rer**, Wallstr. 34, Rendsburg,
Tel.: (04331) 295 81, [www.physio-
therapierendsburg.de](http://www.physio-
therapierendsburg.de)

Physio Zentrum Fockbek,
Rendsburger Str. 43, Fockbek,
Tel.: (04331) 629 42,
www.physio-fockbek.de

R

RONDO, Am Ahlmannkai 2,
Büdelsdorf, www.rondo.sh

S

Sanitätshaus Kowsky,
An der Schiffbrücke 1, Rendsburg,
Tel.: (04331) 708 27 01,
www.kowsky.com



**Ferienwohnungen
in Rendsburg**

Moderne Ferienwohnungen für 1- max. 4
Personen in Rendsburg, ganzjährig geöffnet,
auch für Langzeitmiete geeignet.
Preis ab 25 € / Tag

Fon: 01 70-90 39 001 oder 0 43 31-2 36 76
E-Mail: Ferienwohnungen.rendsbuerg@gmx.de
www.Ferienwohnungen-Rendsburg.de

Sicherheitstechnik Plath,
Hollesenstr. 42, Rendsburg,
Tel.: (04331) 221 11,
www.plath-rd.de

T

Teppich-Hof Knutzen,
Neue Dorfstr. 68, Büdelsdorf,
Tel.: (04331) 350 60,
www.knutzen-home.de

TexFit, Schiffbrückenplatz 11,
Rendsburg, Tel.: (04331) 708 25 30

Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de



OHNE
DEINE
SPENDE
GEHT'S
NICHT

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

#teamseenotretter

Spendenfinanziert

DIE NÄCHSTE
RendsburgerLeben

erscheint am
04.02.

Anzeigenschluss
22.01.

SCHÖN UND WICHTIG

CORONA-BEDINGT

Aufgrund der Vorschriften der aktuellen Landesverordnung zur Bekämpfung des Corona-Virus sind einige Anbieter auf den Rendsburger Wochenmärkten mit einem überwiegenden Sortiment an Non-Food-Produkten, wie zum Beispiel Blumenhändler, nicht mehr auf den Wochenmärkten anzutreffen. Diese Regelung gilt für die Dauer der verschärften Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie.

MUSIK IN UNSEREN OHREN

Eigentlich freut sich zum Jahresbeginn jeder auf eine große Musikmesse in Rendsburg, die jährlich zum Ende des Januars fantastische Musikerinnen und Musiker in die Stadt zum Musikmarkt lockt, allerbeste Unterhaltung damit einhergeht und zahlreiche Top-Angebote, die von den ebenso zahlreichen Besucherinnen und Besuchern wahrgenommen werden. Dieses Jahr legt die Musikmesse aus gegebenem Anlass eine Pause ein, doch verzichten muss man nicht vollends auf die Versorgung mit bestem Equipment! Der Musikmarkt bietet auch während dieser komischen Zeit telefonische Beratung und Abholung unter Einhaltung der hygienischen Maßnahmen an. Geliefert wird natürlich auch. Infos unter Tel.: (04331) 247 73.

IMPRESSUM

RENDSBURGERLeben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH

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

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Redaktion:

Tel.: (04331) 439 67 25, Fax: (04331) 439 67 22
E-Mail: redaktion@rendsbuergenleben.de

Chef vom Dienst: Markus Till

Ramona Dabringer, Eva Griephan, Sina Hoyer,
Christina Kreyenberg, Sebastian Schulten,
Finja Schulze, Mirjam Stein

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Katharina Muhr, Tel.: (0431) 200 766-64
E-Mail: km@falkemedia.de

Anne Sommerfeld, Tel.: (0431) 200 766-75,
E-Mail: a.sommerfeld@falkemedia.de

Markus Till, Tel.: (04331) 439 67 25
E-Mail: m.till@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:

Nadja Ulrich, Marleen Osbahr

Titelgestaltung: Nadja Ulrich

Titelfoto: stockfour / iStock / Getty Images Plus

Vertrieb: Die RENDSBURGERLeben erhält
ihr an über 550 Vertriebspunkten in und um
Rendsburg.

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

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein - Der Blog

www.foerdefraeulein.de

Sylt Fräulein - Der Blog

www.syltfraeulein.de

KIELerleben

www.kielerleben.de

Lebensart im Norden

www.lebensart-sh.de

Tipps für Kids - Das Familienmagazin

www.tippsfuerkids.de

FIETE - Das Campusmagazin

www.fiete-kiel.de

Geht los! - Das Azubimagazin

RendsburgerLeben

WWW.FALKEMEDIA.DE

**Bei falkemedia erscheinen
die Publikationen:**

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

© 2021 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.

 **falkemedia**

CONVENTGARTEN

Gegründet 1874



Hotel · Restaurant

GUTSCHEINE
FÜR DEN NÄCHSTEN
RESTAURANTBESUCH:
*Immer wieder
eine tolle
Geschenkidee!*

DIREKT AM NORD-OSTSEE-KANAL

PLANEN SIE JETZT IHRE TAGUNGEN & FESTE

Unsere insgesamt neun Veranstaltungsräume bieten für alle Anlässe den passenden Rahmen. Von der Tagung, über die Geburtstagsfeier bis hin zur Hochzeit. Ihre Gäste werden nicht nur das Ambiente, sondern auch die direkte Übernachtungsmöglichkeit schätzen.



Eine köstliche Auszeit im Restaurant Achterdeck

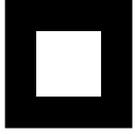
Durch die bodentiefen Fenster genießen Sie von Ihrem Tisch aus den herrlichen Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal. Nebenbei verwöhnen Sie unser Küchenchef Dieter Zabel und sein Team mit regionalen Spezialitäten und wechselnden Aktions- und Saisonkarten.



ConventGarten Betriebs GmbH & Co. KG Hotel & Restaurant

Hindenburgstraße 38-42 · D-24768 Rendsburg · Telefon 04331 5905-0 · info@ConventGarten.de

www.ConventGarten.de · www.facebook.de/ConventGarten

brühl 



DER NEUE Möbel
HENNINGS

Möbel Hennings GmbH • Neue Dorfstraße 81 • 24782 Büdelsdorf
www.moebel-hennings.com • [mail info@moebel-hennings.com](mailto:info@moebel-hennings.com) • Tel. 04331/34380