

Rendsburger leben



AUF ZUM GLÜCKSGEWICHT

Leichter abnehmen mit
Low Carb-Rezepten

LOVE IS IN THE AIR ...

Schöne Locations zum
Heiraten und Feiern

Rendsburger Winterzauber

Mit der Doppelausgabe voller Erlebnisse für Januar und
Februar legt ihr den besten Start ins neue Jahr 2023 hin!

R.SH ZAHLT IHRE RECHNUNG

... UND IHRE WÜNSCHE!



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

RSH
RADIO  SCHLESWIG-HOLSTEIN

Die RENDSBURGerleben-Crew:

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



Foto: theighart.de

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

neues Jahr, neues Glück – so lautet ein Spruch im Volksmund. Irgendwie schön, dass man einem Neubeginn meist positive Eigenschaften zuschreibt. Veränderungen fallen oft schwer, aber mit der richtigen Einstellung gelangen sie nicht nur, sondern offenbaren auch viele Chancen. Möge das neue Jahr für euch alle ein großer, toller Neuanfang sein, eine Zeit, in der viele Möglichkeiten ergriffen und Träume gelebt werden!

LOVE IS IN THE AIR

Den Traum der Liebe können Nordlichter endlich wieder ausgelassen feiern. Die perfekten Locations in der Region findet ihr ab Seite 24. Tipp: Die Frage aller Fragen wird mit einem funkelnden Antragsring von Juwelier Horst sicher mit „Ja“ beantwortet ...

GLÜCKSGEWICHT

Manche Dinge lässt man auch ganz gern hinter sich – zusätzliche Pfunde zum Beispiel, die sich über die Feiertage angesammelt haben. Aber keine Panik! Wir bieten euch in dieser Ausgabe nicht nur erfolgsversprechende Abnehmtipps, sondern mit dem Restaurant DREI im Hotel ONNO auch den neuen Partner von „Healthy Life Low Carb“, dem Magazin von und für Fans der kohlenhydratarmen Fitnessküche. Die neuen Genussangebote lassen keine Geschmackswünsche offen und sind zugleich gut für die Figur.

Wir wünschen euch ein frohes und gesundes Jahr 2023!

Eure RENDSBURGerleben-Crew



»»» In vielen unterschiedlichen Materialien, Oberflächen und Designs erhältlich

»»» Ausschließlich Produkte renommierter Hersteller die durch geprüfte Qualitäten überzeugen



Wir halten eine große Auswahl für Sie bereit

100% Service.

www.gehlsen.de

HolzLand
Gehlsen
seit 1811

Werbung.sh

»»» 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



8 Seid bei der Tauschaktion „Grün gegen Grün“ dabei!



12 Gleis und Meer: Städtetrips für alle Jahreszeiten



24 Liebe in der Luft: Tipps für eure Traumhochzeit



54 Schlemmen ohne Verzicht: leckere Low Carb-Rezepte



42 Jahresrückblick bei Britta & Mario Müller



62 Konzerte, Kunst und Kultur

WINTERZAUBER IN RENDSBURG

Finale auf dem Schiffbrückenplatz **7**
Tauschaktion „Grün gegen Grün“ **8**

GLEIS & MEER

Städtetrips für alle Jahreszeiten **12**

STADTGESCHEHEN

Hallo 2023! **16**
Kulturelle Highlights in der Region **18**
Neuigkeiten aus der Stadt **20**

LOVE IS IN THE AIR

Hochzeit feiern im Hotel Hansen **25**
Neue Trauringe bei Juwelier Horst **26**

AUTO & TECHNIK

Diese Neuerungen kommen 2023 **28**

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Wohlfühltipps statt Winterschlaf **32**
Neues Stressless-Studio bei Möbel Bergemann **38**

MODE & BEAUTY

Wow-Faktor **40**
Jahresrückblick bei Britta & Mario Müller **42**

GESUNDHEIT & WELLNESS

Auf der Matte **45**
Natürliche Fatburner **47**
Beauty Drinks **50**

HUNGER & DURST

Low Carb-Schlemmerrezepte **54**
Genussmomente im Restaurant DREI **56**
Abnehmen ohne Kohlenhydrate **58**
Jahresstart im ConventGarten **60**

KULTUR & UNTERHALTUNG

Stolpern, innehalten, erinnern **62**
Bühne, Kunst und Events **63**

JEDEN MONAT DABEI

Editorial **3**
Horoskop **53**
Impressum **66**

Bauzentrum ZERSSSEN

Ein Unternehmen der Schröder-Gruppe.
RENDSBURG • HAMWEDDEL
www.bauzentrum-zerssen.de

Verblender

Fliesen

Holz

Pflastersteine

Werkzeug

Alles für's Dach

Bodenbeläge

Malershop

Betontankstelle

Fenster & Türen

Berufsbekleidung

Garagentore

Worauf wartest Du?

Sinan freut sich auf Dich.

*Blicke hinter
die spannende
Unternehmensgruppe*

Starte Deine
Ausbildung
im Jahr 2023
bei uns!

**Kaufmann/frau für
Groß- und Außenhandels-
management** (m/w/d)

**Fachkraft für
Lagerlogistik** (m/w/d)

Jetzt scannen





EINFACH MAGISCH ...

... wenn sich eine weiße Decke über das Land legt. Dieses Leserfoto ist im Dezember entstanden – vielleicht schenkt uns die Natur den glitzernden Anblick ja noch einmal im Januar oder Februar.



FINALE AUF DEM SCHIFFBRÜCKENPLATZ

Mit Weihnachtsmann und Schornsteinfeger für den guten Zweck ins neue Jahr starten

Der Rendsburger Weihnachtsmarkt findet am 8. Januar seinen Abschluss, wenn er noch einmal von 11 bis 18 Uhr öffnet. Ein letztes Mal über den geschmückten Schiffbrückenplatz schlendern oder auf der Eisbahn ein paar Runden drehen und danach die kalten Hände an einem dampfenden Heißgetränk wärmen, bevor es wieder für fast ein Jahr heißt: Warten auf die nächste Weihnachtszeit!

Schlendern, bummeln und vielleicht den einen oder anderen Gutschein, der unter dem Weihnachtsbaum lag, einlösen – das geht abseits des Weihnachtsmarktes von 12 bis 17 Uhr in den an diesem Sonntag (8. Januar) geöffneten Geschäften der Rendsburger Innenstadt. Glücksprüße für das neue Jahr verteilen ab 13 Uhr der Schornsteinfegermeister Hans Henning und seine Kolleg*innen, die zusätzlich über Brandverletzungen informieren. Im Zuge dessen sammeln sie Spenden für die Organisation Paulinchen e. V., eine Initiative für brandverletzte Kinder und deren Angehörige.

Um den guten Zweck geht es auch beim Rendsburger Weihnachtsmann Lothar Möhding. Ein letztes Mal war er in diesem Jahr der Weihnachtsmann auf der „Lütten Weihnacht“ und ließ Kinderaugen leuchten. Um 16:30 Uhr lässt er sich wie immer seinen weißen Rauschebart abschneiden – wieder für den guten Zweck unterstützt von den Sponsoren der Sparkasse Mittelholstein und der VR Bank Schleswig-Mittelholstein.

Foto: drabig-photo/Adobe

Yachthafen Meisterei

Restaurant & Café

Genießen Sie bei uns im Obereiderhafen
Leckere Fisch- und Fleischgerichte
vegetarische und saisonale Spezialitäten
sowie wechselnder Mittagstisch
Kaffee, Kuchen und Eis



Nachhaltiges aus der Region
Fleischspezialitäten vom Angus-Rind

angushof-mueller.de



Mittwoch bis Sonntag
von 11 bis 22 Uhr
durchgehend warme Küche
bis 21 Uhr

Am Eiland 11 · 24768 Rendsburg
Tel. 04331 - 14 99 88
mail@yachthafen-meisterei.de
www.yachthafen-meisterei.de



Wir freuen uns auf Sie.
Mareike und Marc
Korom

Kanal-Meisterei
Restaurant - Café - Gästehaus

Kanal-Klaus
Das Gästehaus direkt
am Nord-Ostsee-Kanal
15 Gästezimmer
alle mit
Kanalblick

Unsere Öffnungszeiten

Wir haben das ganze Jahr täglich von
11.00 Uhr bis 22.00 Uhr für Sie geöffnet
(durchgehend warme Küche bis 21 Uhr)

Genießen Sie bei uns in erster Reihe am
Nord-Ostsee-Kanal unsere Holsteiner Spezialitäten,
Fisch, Burger, saisonale Gerichte und mehr...
...und zu jeder Zeit unsere
hausgebackenen Torten und Waffeln

**Wir machen Betriebsferien vom 01.01. - 15.01.2023.
Ab 16.01.2023 sind wir wieder da und
freuen uns auf Ihren Besuch.**

Am Kamp-Kanal 1 · 24783 Osterrönfeld · Tel. 04331- 201 75 40
reservierung@kanal-meisterei.de · www.kanal-meisterei.de



GRÜN GEGEN GRÜN TAUSCHEN

Wer seinen ausgedienten Tannenbaum auf dem Schlossplatz abgibt, bekommt im Tausch einen Sack mit nährstoffreichen Komposts vermisch mit Pflanzenkohle der Rends-

burger F. Ehrich GmbH & Co. KG unter der Tochtermarke icon carbon. Zusammen mit hochwertigem Grünschnittkompost wird in der Recyclinganlage Fockbek der regionale Pflanzenkohle-Kompost hergestellt – ein erstklassiger Kohlenstoffspeicher und ideal für die Nährstoffversorgung, Lockerung und Durchlüftung des Bodens. Icon carbon verfolgt das Ziel, mit dem Einsatz der Pflanzenkohle den Verbrauch von Wasser und Nährstoffen zu reduzieren und CO2 langfristig zu speichern. Durch die Verarbeitung regional anfallender Biomasse und den Einsatz der daraus erzeugten Pflanzenkohle für neu entstehende Biomasse soll eine Kreislaufwirtschaft entstehen, die sowohl Umwelt als auch Klima schützt.

Die ersten 100 Personen, die ihren Weihnachtsbaum auf dem Schlossplatz abgeben, bekommen einen Beutel des hochwertigen Pflanzenkohle-Komposts. Jede*r kann aktiv selbst etwas zum Schutz von Klima und Umwelt beitragen – so wird der Weihnachtsbaum für den nächsten blühenden Frühling eingetauscht und aus Grün wird wieder Grün.

Foto: Adobe/photophonie



COCKTAILNIGHT UND ABSCHIEDSPARTY IN NORTORF

Noch bis zum 15. Januar habt ihr die Möglichkeit, den Winter in Nortorf zu feiern. Das Event verspricht ein paar Highlights im neuen Jahr: An den letzten beiden Wochenenden im Januar gibt es zum Beispiel Live-Musik mit „Scope Acoustic“ oder „Steve.K & Bea“, eine Cocktailnight am 13. Januar und die Abschiedsparty am 14. Januar. Das Großevent, das in den Wochen vor Weihnachten super angenommen wurde, ist auf insgesamt 220 Quadratmeter verteilt und gliedert sich in eine große Außenfläche mit einem Budendorf und ein beheiztes Zelt mit Bühne. Das Programm für die letzten Januartage ist auf der Website des Stadtmarketings Nortorf zu finden unter www.stadtmarketing-nortorf.de/winterzauber.

bis zum 15.1., Marktplatz Nortorf

Foto: Hanker/Adobe

KINOZEIT IN BORDESHOLM

Was tun, wenn man keine*n Partner*in hat, aber eine Familie möchte? „Einfach mal was Schönes“ von und mit Karoline Herfurth in der Hauptrolle ist die Kinoantwort auf diese Frage. Es geht um Karla, die kurz vor ihrem 40. Geburtstag die Entscheidung fällt, alleine ein Kind zu bekommen. Doch sie hat nicht mit ihren Eltern Marion (Ulrike Kriener) und Robert (Herbert Knaup) und ihren Schwestern Jule (Nora Tschirner) und Johanna (Milena Tschardt) gerechnet, die ihren Entschluss nicht nachvollziehen können – und das, obwohl sie alle selber in ihren komplizierten Lebensentwürfen feststecken und nicht weiter wissen. Wer Lust auf einen Kinoabend im gemütlichen Savoy hat – vielleicht nach einem Spaziergang um den See – besucht eine der Vorstellungen am 8. und 9. Januar um 20 Uhr. www.savoy-bordesholm.de





BALSAM FÜR DIE SEELE

Ein Spaziergang im kalten Winterwetter am Nord-Ostsee-Kanal wirkt wahre Wunder. Nicht nur der Körper profitiert von der stetigen Bewegung, auch der Geist kommt in der Harmonie der

Schritte zur Ruhe. Man muss ja nicht gleich Marathon laufen, so ein entspannter Spaziergang baut ebenfalls Stress ab! Wer mehr als nur ein, zwei Stündchen am Sonntag spazieren möchte, findet

auf www.schleswig-holstein-urlaub.de die gesamte NOK-Wanderstrecke, deren 325 Kilometer in machbare Etappen eingeteilt ist. Tipp: Man kann auch Fahrradfahren!

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

DIE INNENSTADT BRAUCHT START-UPS

Janine Streu ist seit 2017 Innenstadt-Managerin bei Kiel-Marketing und für die Quartiersentwicklung zuständig. Die Profilierung der noch jungen Quartiere, die Ansiedlung von Nutzungskonzepten für die verfügbaren Flächen und die Durchführung von Aktionen in den Quartieren gehören dabei zum Aufgabengebiet von ihr und dem wachsenden Innenstadt-Team.

KIELerleben: Frau Streu, Sie suchen ja immer wieder nach frischen Ideen für die Kieler Innenstadt. Sind Start-ups nicht genau die richtige Zielgruppe?

Janine Streu: Unbedingt. Jungunternehmer*innen haben genau das richtige Mindset für die Transformation, die wir gerade in der Innenstadt vorantreiben: Sie können neue Themen oder Produkte einbringen und vor allem auch ihre Tatkraft und den Mut, Neues auszuprobieren. Die Zusammenarbeit mit Start-ups war von Anfang an eine wichtige Komponente unserer Arbeit im Innenstadt-Management.

Können Sie Beispielprojekte nennen?

Gleich einer unserer ersten Partner war das Start-up „Bummelbude“, das in der Kehdenstraße den „Konzept Store“ betrieben hat. Ein Mietfachkonzept für lokale Produkte, welches 2018/19 einen beliebten Treff-

punkt für die lässig-hippe Zielgruppe des Kehden-Küter-Kiezes bildete. Dann fällt mir MOKIT ein, die 2019 einen Pop-up Store in der Schloßstraße hatten, und ihre mobilen Warensysteme in Kooperation mit dem Kieler Modelabel NO TALENT präsentierten. Auch im Pop-up Pavillon am Alten Markt konnten wir über die letzten vier Jahre vielen Start-ups eine Bühne bieten, so zum Beispiel auch K-Idol, die nach ihrem Kurzauftritt im Pavillon inzwischen in der Holstenstraße 45 den ersten deutschen Flagshipstore für K-Pop (Korean Pop) eröffnet haben. Nicht zu vergessen der KOSMOS Store in der Holstenstraße 76, der unzählige Produkte von Kieler Start-ups beheimatet.

Wie genau läuft die Zusammenarbeit ab?

Grundsätzlich liegt der Part von Kiel-Marketing vor allem in der Flächenvermittlung für die Konzepte. Da gibt es ganz unterschiedliche Modelle: Der simpelste Weg ist

der, dass wir bei einer konkreten Flächenvorstellung bei der Kontaktaufnahme mit den Eigentümer*innen oder Makler*innen behilflich sind. Wenn es sich um Zwischennutzungen handelt, sind wir Vertragspartner der Eigentümerin oder des Eigentümers, um diesen eine größtmögliche Sicherheit zu geben. Das Start-up geht dann mit uns einen Untermietvertrag ein. Ziel bei diesen Zwischennutzungen ist es immer, möglichst gute Konditionen für unsere Untermieter*innen herauszuholen. Seit diesem Jahr haben wir außerdem unseren Wettbewerb „Kiezgröße gesucht!“, den wir regelmäßig ausrufen. Dieser ermöglicht auch längere Mietverträge zu sehr guten Konditionen.

Was hat es mit dem Wettbewerb auf sich?

„Kiezgröße gesucht!“ ist ein Ansiedlungsinstrument, das uns durch die Zentrenförderprogramme des Landes und des Bundes ermöglicht wird. Mit den Fördermitteln können wir Flächen anmieten und sie gegenüber der vorherigen Kaltmiete bis zu 80 Prozent günstiger an unsere Untermieter*innen weitergeben. Um hierfür eine faire Auswahl zu treffen, gibt es jeweils ein Bewerbungsverfahren. Die Gewinner*innen werden von einer Fachjury anhand eines zehn Punkte starken Kriterienkatalogs ausgewählt. Auch die Bürger*innen bekommen jeweils die Möglichkeit, online für ihren Favoriten abzustimmen. Schon mal vormerken: Vom 24. bis 30. Januar läuft die Voting-Phase für die zweite Runde des Wettbewerbs. Abgestimmt wird unter www.kieler-innenstadt.de/kiezgroesse. Dort sind auch immer alle Informationen zu laufenden oder kommenden Wettbewerben zu finden. Im Mai 2022 ist dadurch „derHeimathafen“, unsere erste „Kiezgröße“, in die Holstenstraße gegenüber von Saturn eingezogen. Unbedingt mal reinschauen!

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





DIE ALPEN DES NORDENS

Wer einmal in den Hüttener Bergen war, kommt wieder! Das Naturareal im Städtedreieck Eckernförde – Rendsburg – Schleswig ist zwar der kleinste Naturpark Schleswig-Holsteins, bietet aber auf rund 20.000 ha eine einzigartig schöne Landschaft – und zwar zu jeder Jahreszeit! Im Winter kann man hier nach Herzenslust spazieren gehen und bei entsprechendem Wetter auch Schlitten fahren und rodeln.

Foto: Robert Kneschke/Adobe

ANSTÄRKEN IN HOHN

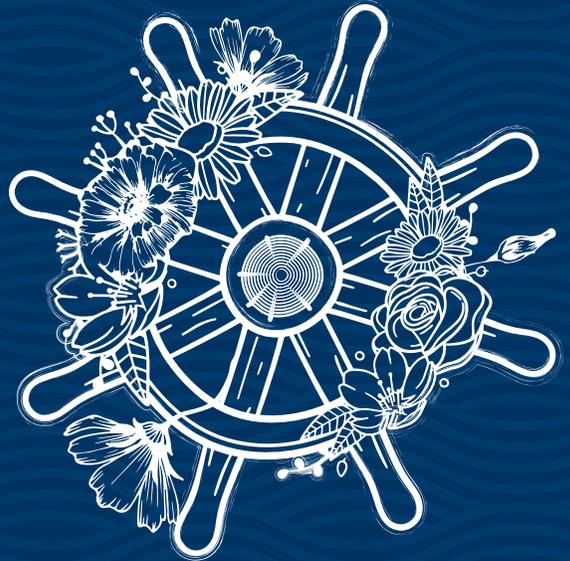
Im Café klatsch auf der Julianenebene 15 in Hohn wird eine alte Tradition gefeiert: Am 21. Januar ab 11 Uhr findet hier wieder ein „Stärk‘ Antrinken“ mit den Craft-Bieren von Bob-Bräu und Dr. Bier statt. Dieses Fest hat seinen Ursprung im Frankenland, wobei nach dem Kirchgang am Vormittag mit einem Bockbier-anstich weitergefeiert wird. Auch dieses Mal haben sich die Brauer vom Café klatsch ordentlich ins Zeug gelegt. So wurde nach klassischen Starkbierrezepten geforscht und selbst gebraut. Das Ergebnis kann sich sehen lassen, denn die Brauer haben zum „Anstärken“ ganze fünf Biere kreiert: ein schwarzes irisches Extra Stout mit intensiver Röstnote, ein bayrisches Weizen-doppelbock, ein starkes Belgisches Ale nach Originalrezept und einen dunklen Doppelbock. Wer es nicht so alkoholhaltig und kräftig mag, kann auf ein Märzen nach Wies'n Art zurückgreifen. Natürlich gibt es auch in diesem Jahr ein typisches Essen passend zum Bier.

**Weitere Info: www.cafeklatsch.vpweb.de
oder unter Tel.: (04335) 1434**

Foto: Café klatsch



KIEL
KANN
KIEZ



BLUMEN- GESCHÄFT FÜR DIE KIELER ALTSTADT GESUCHT!

Wir rollen **attraktiven Nutzungskonzepten** den roten Teppich aus und suchen ein Blumengeschäft für die Kieler Innenstadt:

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



Kiel-Marketing

¹ Der Ansiedlungsfonds wird gefördert durch das Innenstadtprogramm der Landeszentrenförderung SH

Kiel.
Kiel

Sailing. City.

ZU JEDER JAHRESZEIT:

4 IDEEN FÜR EINEN STÄDTETRIIP MIT DER BAHN

In Norddeutschland könnt ihr super easy tolle Städtetrips mit der Bahn unternehmen – und das zu jeder Saison. Das Team Förde Fräulein hat für euch die besten Tipps für Städtereisen mit der DB Regio Schleswig-Holstein und gleichzeitig einen Rückblick auf ihre schönsten „Gleis & Meer“-Ausflüge.

1. FRÜHLINGSHAFTES ECKERNFÖRDE

Alle Jahre wieder blüht pünktlich zum Frühlings-erwachen unsere Lust auf einen schönen Städtetrip auf. Das perfekte Ziel: Eckernförde! Von Kiel aus sind es mit der Bahn nur 30 Minuten. Die Erkundungstour der Stadt könnt ihr mit einer aufregenden Spurensuche auf einem Krimitrail verbinden. Auch toll: mit der Segelyacht „Tu Solo Tu“ in See stechen. Oder ihr taucht ab ins Ostsee Info-Center. Was ihr euch außerdem auf keinen Fall entgehen lassen solltet, ist ein Besuch samt Geschmackstest in der Bonbonkocherei.

SHOPPEN & SCHLEMMEN IN ECKERNFÖRDE

Die fantastische Boutique Fräulein M. hat sich mit ihren Modeschätzen ab Größe 42 auf trendige Kurvenköniginnen spezialisiert. Auch einen Bummel wert: die Slow-Fashion Boutique You, Me & the Sea mit ihrer nachhaltigen Qualitätsmode. Wer nach dem Shoppen Hunger hat, wird im Brauhaus und Restaurant „Land in Sicht“ von Ostseepanorama und verführerischen Essensangeboten erwartet. In der dazugehörigen Strandbar direkt am Wasser könnt ihr euch zudem mit leckeren Flammkuchen, Pommes und Co. stärken.

Kiel - Eckernförde, RB 73 & RE 72, 2x pro Stunde, ca. 30 Minuten Fahrtzeit



Die kleine Hafenstadt Eckernförde ist das perfekte Ziel für einen wunderschönen Frühlings-Ausflug gemeinsam mit euren Liebsten



Geht auf Schnupperfahrt mit der Segelyacht „Tu Solo Tu“



Flammkuchen mit Meerblick gibt es in der Strandbar von „Land in Sicht“



Am Flensburger Hafen weht immer eine frische Brise - die perfekte Abkühlung an heißen Tagen



Redakteurin Finja ist ganz angetan von der bunten Blütenpracht im Oluf-Samson-Gang

2. SOMMERLICHES FLENSBURG

Wenn ihr an einem herrlichen Sommertag Lust auf einen Städtetrip habt, dann ist Flensburg ein fantastisches Ziel. Rasch in die nächste Bahn gehüpft und schon könnt ihr ganz ohne lästige Staus und Parkplatzsuche in euer kleines Sommerabenteuer starten. Der Flensburger Hafen mit seinen Schiffen und Dampfern, der Oluf-Samson-Gang samt bunter Blütenpracht, die Rote Straße inklusive verwunschener und schattiger Hinterhöfe - Flensburgs Sehenswürdigkeiten erstrahlen im Sommer in ganz besonderem Glanz.

SHOPPEN UND SCHLEMMEN IN FLENSBURG

Nicht nur im Sommer, sondern das ganze Jahr über kaufen wir am liebsten nachhaltig ein. Flensburgs Unverpackt-Läden, Secondhand-Geschäfte und Bioläden sowie Conceptstores machen es möglich. Schaut auf eurem Städtetrip doch mal bei BeyondJes vorbei. Wenn es warm ist, dann ist uns nach leichter, frischer Küche. Die findet ihr bei Lykke in der Norderstraße: frische Salate, Bowls, Wraps und Sandwiches - übrigens alle vegetarisch oder vegan. Ein erfrischendes Eis bekommt ihr ein paar Häuser weiter im isa Café.

Kiel - Flensburg, RB 73 + RE 72, 1x pro Stunde, ca. 1h20 Fahrtzeit

3. HERBSTLICHES HAMBURG

Wenn der Sommer dem Herbst weichen muss, ist das noch längst kein Grund, sich zu verkümmeln. Im Gegenteil! Auf nach Hamburg, Großstadtluft schnuppern – und zwar mit bewusstem Fokus auf Nachhaltigkeit. Die Züge zwischen Kiel und Hamburg sind sogar klimafreundlich mit Ökostrom unterwegs. Aus Sightseeing wird dann Umweltrallye! Mit dem Audio-Guide der App EntdeckerRouten entdeckt ihr nicht nur die Hafencity, sondern erfährt auch an elf Stationen spannende Infos zu globalen und regionalen Umweltproblemen. Dazu gibts Tipps, was wir alle dagegen tun können.

SHOPPEN UND SCHLEMMEN IN HAMBURG

In einer Großstadt wie Hamburg spielt Fashion eine große Rolle – und die gibt es zum Glück auch nachhaltig! Vor allem im hippen Schanzenviertel.

Hier lohnt sich ein Besuch im Secondhand-Store „Vintage Revivals“ oder im nachhaltigen Concept-Store „Kauf dich glücklich“. Und auch Essen kann nachhaltig sein: Im veganen Deli und Katzencafé Katers Köök erwarten euch eine rein pflanzliche Küche sowie süße Tierschutzkatzen, die im Café ihr Zuhause gefunden haben. Veganes Schlemmen und Katzen-Kuscheln – eine unschlagbare Kombi, findet ihr nicht auch?

Kiel - Hamburg, RE 7 & RE 70, 2x pro Stunde, ca. 1h15 Fahrtzeit



Kein Hamburg-Besuch ohne Elphi!



So geht klimaneutrales Reisen: mit der DB Regio SH

4. WINTERLICHES HUSUM

Im Winter – ganz besonders zur Weihnachtszeit – versprüht Husum ein wundervolles Ambiente. Wir legen euch die Anreise mit der Bahn ans Herz, denn so könnt ihr euch sorglos den einen oder anderen Punsch erlauben. Die wohl weihnachtlichste Sehenswürdigkeit in Husum ist ganz klar das Weihnachtshaus. Sein Museum begeistert mit weihnachtlichen Traditionen, historischen Adventskalendern und geschmückten Tannenbäumen aus vergangenen Zeiten. Und im Theodor-Storm-Haus könnt ihr weihnachtlichen Gedichten des berühmten Dichters lauschen.

SHOPPEN UND SCHLEMMEN IN HUSUM

Auf der Suche nach Weihnachtsgeschenken für eure Liebsten lohnt sich ein Bummel durch Husums geschmückte Einkaufsstraßen. Schaut unbedingt mal bei Smucke Deern in der Unteren Neustadt und bei Maison No. 14 in der Krämerstraße vorbei. Wenn der Hunger kommt, stattet einfach dem Weihnachtsmarkt einen Besuch ab und futtert euch durch die vielen Stände mit Klassikern wie Bratwurst, nordfriesische Futjes und vielem mehr.

Kiel - Husum, RE 74, 1x pro Stunde, ca. 1h20 Fahrtzeit



Bezaubernde Holzhütten, funkelnde Weihnachtsbeleuchtung und der Duft nach Lebkuchen – das ist der Husumer Weihnachtsmarkt



Husum ist ein kleines Weihnachts- und Winterparadies



Eure Verbindung und euer Ticket findet ihr in der App DB Navigator oder auf www.bahn.de.

Bitte beachtet die Maskenpflicht im Nahverkehr in Schleswig-Holstein.

SCHLUSS MIT DER HEKTISCHEN SUCHE NACH DER AKTUELLEN AUSGABE!

Jetzt abonnieren & Prämie sichern!

MAGAZIN FÜR DEN KREIS RENDSBURG-ECKERNFÖRDE

Rendsburgerleben

GRATIS

GENUSS OHNE REUE
Welche leckeren und gesunden Gerichte Ihr im Ofen zaubern können

NEUES AUS DER REGION
Welche wichtigen News Ihr auf keinen Fall verpassen dürft

RABE
FLEISCH - MARMOSE
ATELIER EXCLUSIV
www.rabe-sh.de

Ringtausch & Liebesrausch

Rendsburg ist verliebt, verlobt, verheiratet: Sagt an
Ihr Ja - zu Hochzeitsinspirationen aus dem hohen Norden

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

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

BESTELLUNG



PER POST

Coupon an: falkemedia,
Exerzierplatz 3, 24013 Kiel



PER MAIL

Coupon an:
info@verlagskontor-sh.de



PER FAX

Coupon an:
0431 200 766 502



WHATS APP

Coupon an:
0171 64 54 736



UNSERE PRÄMIEN

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



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



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

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

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

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

Name | Vorname Geburtsdatum

Straße | Hausnummer | Postfach

Postleitzahl | Ort Land

Telefon E-Mail

BANKEINZUG

IBAN BIC

Datum | Unterschrift Die mit * gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden

WUNSCH-PRÄMIE

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

Bitte freimachen

FALKEMEDIA
EXERZIERPLATZ 3
24013 KIEL



HALLO 2023

*Im neuen Jahr bietet Rendsburg wieder viele kulturelle Highlights,
Veranstaltungen und Erlebnisse für Groß und Klein.*

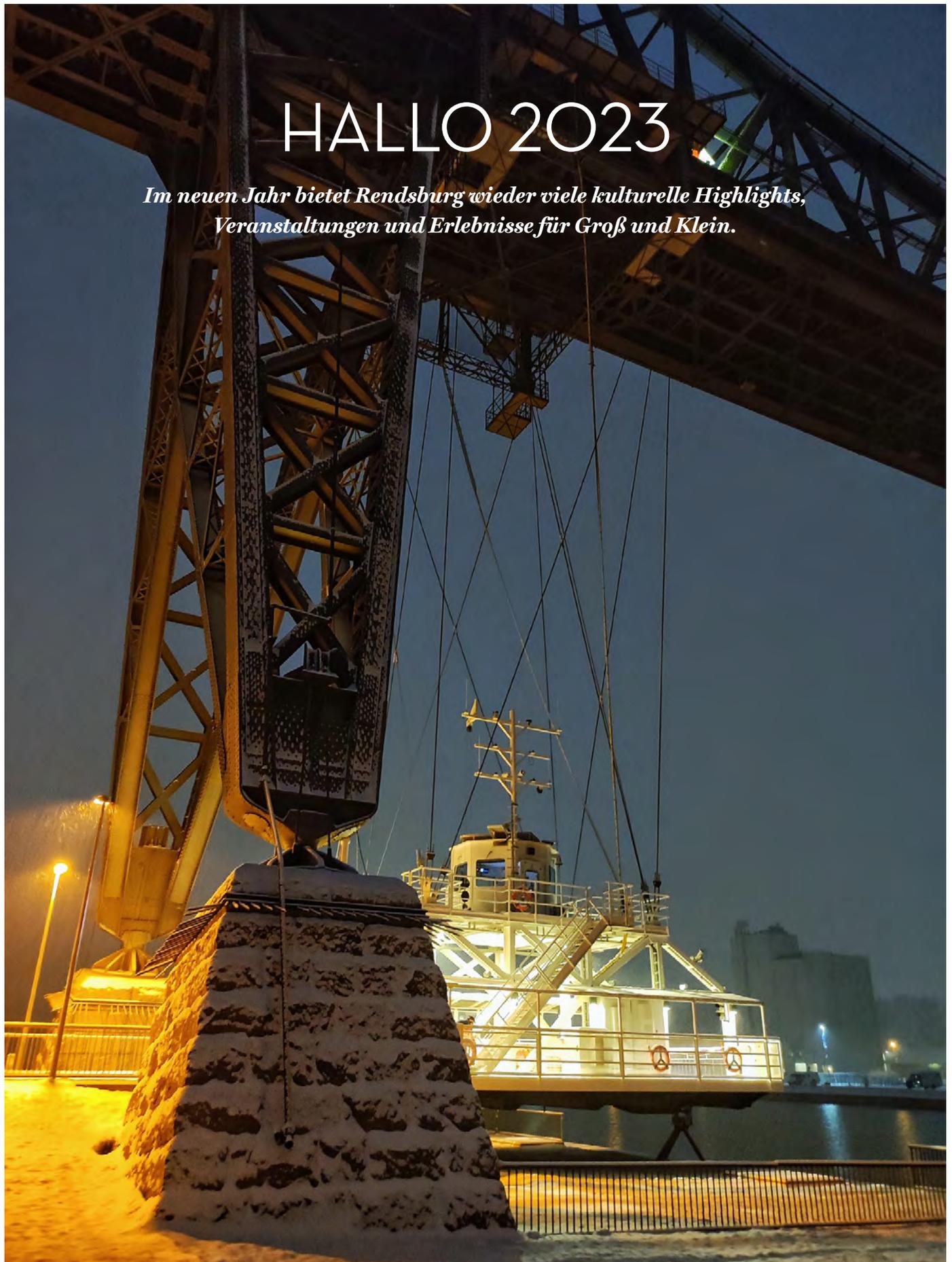


Foto: Kevin Doose



VERKAUFSOFFENER SONNTAG

Rendsburg macht auf! Zum Finale des Weihnachtsmarktes auf dem Schiffrückenplatz am 8. Januar von 11-18 Uhr öffnen auch die Geschäfte in der Innenstadt von 12-17 Uhr. Besucher*innen können dann durch Bekleidungsgeschäfte stöbern, schöne Deko für Zuhause finden, eine neue Brille kaufen, Parfümerien besuchen, ihre Weihnachtsgeschenke umtauschen und vieles mehr. Die zahlreichen Bäckereien und Cafés im Zentrum bieten eine kulinarische Stärkung. Der Weihnachtsmarkt sorgt indes ein letztes Mal für Überraschungen – nicht nur für Kinder.



Die kostenlose Abfall-App fürs Smartphone macht das Leben einfacher!

ALLES IM BLICK DANK ABFALL-APP

Überall, zu jeder Zeit und immer zuverlässig auf dem neuesten Stand sein? Das geht mit der kostenlosen AWR Abfall-App*. Neben allen wichtigen Informationen rund um die Entsorgung liefert die App vor allem Bequemlichkeiten: Terminerinnerungen, Störungsmeldungen, Navigation zu den wichtigsten Adressen und viele weitere nützliche Funktionen wie das Abfall-ABC und Infos zur Weihnachtsbaumsammlung. So verpasst ihr nie wieder die Abholung einer Abfalltonne, denn die intelligente App erinnert an alle für euch relevanten Abfuhrtermine. Liegt eine aktuelle Störungsmeldung vor, könnt ihr ganz bequem per Push-Benachrichtigung informiert werden. Neben der Terminerinnerung oder der Navigation zum nächsten Glascontainer beantwortet euch das Abfall-ABC selbst die kniffligsten Entsorgungsfragen. *Die App ist für die Betriebssysteme Android und Apple IOS verfügbar und in allen gängigen App-Stores erhältlich. Mehr erfährt ihr auf www.awr.de.


ABFALL | WERTSTOFF | RESSOURCE

Hier geht's zur AWR App




DIE AWR APP:

ÜBERALL · JEDERZEIT · ZUVERLÄSSIG · KOSTENLOS




 REGIONAL.
 PERSÖNLICH.



Ihr Hausverkauf in den besten Händen.

Robert-Mario Hirschmann, Immobilienberater Mathias Schlichting, Immobilienberater

Sie haben nur einmal die Chance, Ihre Immobilie zu verkaufen. Sprechen Sie mit dem Marktführer.

 04331 595 - 9111

 s-immobilien@spk-mittelholstein.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Mittelholstein AG

KULTURFRÜHSTÜCK

Frank Grischek, bekannt von zahlreichen Auftritten mit Henning Venske und Jochen Busse, aber auch vom Kulturfrühstück, spielt so wundervoll Akkordeon, dass man wünschte, er würde nie aufhören. Es sei denn, man liebt seinen besonderen Sinn für Humor mindestens ebenso. Er ist nämlich nicht nur ein exzellenter Musiker, sondern weiß auch mit Sprache zu unterhalten. So bringt er autobiografische und gesellschaftlich relevante Themen – immer aus der Sicht des Akkordeonisten – höchstvergnügend zur Sprache. Am 8. Januar ist er beim Kulturfrühstück in der Volkshochschule Büdelsdorf zu Gast. Onlineanmeldungen sind bis einschließlich Mittwoch vor der Veranstaltung möglich.

Vorverkauf: 15 €, Tageskasse: 17 €

Foto: Frank Grischek



Foto: Museen im Kulturzentrum Rendsburg

KULTUR IM HINTERHOF

Literarisch-musikalisch ins neue Jahr starten? Gerne! Mit „Kultur im Hinterhof“ bietet das Kulturzentrum in der Arsenalstraße 2-10 ein tolles Programm mit humorvollen Gedichten von Goethe, Schiller, Heine, Hesse, Kästner, Morgenstern, Ringelnatz, Tucholsky u. a. – vorgetragen von Peter Feuser, begleitet von Bodo Reinke am Klavier und Hans Christian Jaenicke, Violine. Mit dabei ist wieder ein Überraschungsgast. Karten sind im Vorverkauf bei Papierhaus Albers, Königstr. 24, Buchhandlung Goeser, Altstadtpassage, VHS und an der Vormittagskasse für 15 € erhältlich.

ERLEBNISSE MACHEN GLÜCKLICHER ALS DINGE

Wir gewöhnen uns schnell an Gegenstände. Ein Erlebnis bleibt länger im Gedächtnis – und wir teilen es mit anderen Menschen. Gemeinschaft ist eine der größten Glücksquellen überhaupt. Das beste Beispiel dafür ist das MusikCafé. Hier hört ihr Musik im Detail und erfahrt Hintergründe zu Werken, Komponist*innen und Künstler*innen. Alles, was klingt und begeistert, findet Platz. Damit werden auch Begegnungen von Menschen gefördert. Hinweise auf besondere Konzerte runden das Angebot ab. Das MusikCafé findet in der Regel zehnmal jährlich am vierten Sonntag eines Monats im Musiksaal der Volkshochschule statt – das nächste Mal am 29.01.2023, 15-17 Uhr. In der Pause gibt es Kaffee und Kuchen (für 6 €) und Gäste sind immer herzlich willkommen! Weitere Informationen und Termine telefonisch unter (04875) 828 oder per E-Mail an info@kulturreportagen-frank.de



Foto: amnic81/Adobe



TANGO TANZEN AM FLUSS

Musik, Temperament und Leidenschaft: All das ist der besonders gefühlvolle Tango Argentino. Der Paartanz, entstanden Anfang des 20. Jahrhunderts in Buenos Aires, fasziniert bis heute.

Dank der UNESCO ist der Tango seit 2009 Weltkulturerbe. Auf Milongas wird Kultur lebendig. Dabei geht es nicht um das sture Auswendiglernen von Schritten, sondern vielmehr um die Nähe und Verbindung zum Tanzpartner. Wer es ausprobieren möchte, tanzt mit beim „Tango tanzen am Fluss“ im Bootshaus des Rendsburger Rudervereins. Die Termine für das Jahr 2023 stehen bereits fest und finden statt am: 15. Januar, 12. Februar, 12. März, 14. Mai, 11. Juni, 13. August, 10. September und 12. November. Die DJs präsentieren eine liebevoll zusammengestellte Auswahl an klassischen Tangos, Valses und Milongas aus der Época de Oro in Tandás mit Cortinas. Weitere Informationen erhaltet ihr bei Tanzpädagogin Hella Mahrt: www.tanzart-hm.de und hella@tanzart-hm.de. Um Anmeldung wird gebeten.

SCHREIBTAGE IM NORDKOLLEG

ZEIT FÜRS EIGENE BUCH

Das Nordkolleg Rendsburg hat sein neues Programm für 2023 veröffentlicht und startet literarisch ins neue Jahr: Die Schreibstage richten sich an Autor*innen, die sich fernab des Alltags selbstständig ihrem eigenen Schreibprojekt widmen und sich je nach Bedarf mit anderen Schreibenden austauschen möchten. Ein halbstündiges Einzelcoaching bei einem der beiden anwesenden Dozent*innen ist ebenso in der Kursgebühr enthalten wie zwei gemeinsame Plenumssitzungen, in denen Fragen rund ums Schreiben beantwortet werden. Ergänzend bieten die Dozent*innen Lisa Kuppler und Carlo Feber drei Workshops zum kreativen Schreiben an, die je nach Voraussetzung, Interesse und eigener Zeitplanung zusätzlich gebucht werden können. Auch die Buchung eines weiteren Coachings ist möglich.
Do. 26.01.2023, 15 Uhr bis So. 29.01.2023, 16:15 Uhr
Kursgebühr 195 €, 150 € ermäßigt, zzgl. 183,90 € für Übernachtung und Verpflegung



Kropp

Unsere Serviceangebote zum Jahreswechsel

Profitieren Sie von unseren **kostenlosen** Neujahrs-Serviceangeboten.



Damit Sie weiterhin mit einem guten Gefühl unterwegs sein können, sind wir selbstverständlich auch im neuen Jahr mit unserem Service sowie Ersatzteil- und Zubehörangeboten für Sie und Ihr Fahrzeug da.

HU-Vorab-Check

Keine Sorge vor der HU – Wir überprüfen, ob Ihr Fahrzeug fit für die anstehende Hauptuntersuchung ist. Damit ist Ihr Fahrzeug so gut wie möglich auf die HU vorbereitet und Sie ersparen sich unter Umständen eine kosten- und zeitintensive Nachuntersuchung. Für alle Fahrzeuge.

0,00€*

Batterie-Check

Gerade bei eisigen Temperaturen kann der Batterie schnell mal die Puste ausgehen. Wir führen für Sie einen kostenlosen Batterie-Check durch, damit Sie problemlos durch den Winter kommen.

0,00€*

Eiskratzer mit Teleskopstiel

Befreien Sie Ihr Fahrzeug problemlos von Eis und Schnee mit diesem praktischen Helfer für den Winter. Dieser Eiskratzer besitzt einen ausziehbaren Teleskopstiel, damit Sie ihr Fahrzeug mühelos von Eis und Schnee befreien können.

16,90€*

* Alle Preise inklusive MwSt. und exklusive Einbau, wenn nichts anderes erwähnt ist. Bei Nachrüstungen können Zusatzkosten für Einbau und Codierung anfallen. **Gültig bis zum 28.02.2023**, solange der Vorrat reicht. Die HU führt ein unabhängiger Sachverständiger einer offiziellen Prüfungsstelle durch.



Autorisierter Servicepartner

Autohaus Thomsen GmbH

Werkstrasse 2 · 24848 Kropp
Tel. 04624 8045 0

thomsen-kropp.de



Foto: MandriaPix

KALTER WINTER, WARMER RÄUME

Bei eisigen Temperaturen draußen wäre es schön, wenn man drinnen bedenkenlos heizen könnte. Das ist für viele aber nicht möglich. Deshalb laden verschiedene Institutionen und Einrichtungen in Rendsburg dazu ein, sich bei ihnen ein wenig aufzuwärmen:

Die Kirchengemeinde Rendsburg bietet im Café Topfgucker im Gemeindehaus Parksiedlung (Pastor-Schröder-Str. 70) bis Ende März 2023 jeden Sonntag von 13-15:30 Uhr einen offenen Treff an, bei dem es neben einem warmen Raum und freundlichen Gastgeberinnen eine heiße vegetarische Suppe (für Kinder Nudeln mit Tomatensauce), Kaffee, Tee und Kekse geben wird. Das Angebot ist kostenlos, es findet keine Bedürftigkeitsprüfung statt. Angesprochen fühlen sollen sich nicht nur Einzelpersonen und Familien, denen das Geld für Heizung und Essen knapp wird, sondern auch Menschen, die am Sonntag gerne gemeinsam und nicht einsam Mittagessen möchten.

Das Mehrgenerationenhaus am Margarethenhof 41 bietet verschiedene Möglichkeiten, sich mit anderen Menschen zu treffen, zum Beispiel das offene Café, die offene Kinderbetreuung, offenes Singen, Eltern-Café, Familienfrühstück und weitere Angebote. Genauere Informationen dazu findet ihr auf der Homepage unter www.mgh-rendsbuerg.de.

Auch die Stadtbücherei Rendsburg im Kulturzentrum Hohes Arsenal, Arsenalstraße 2-10, bietet mehr als Bücher. Sie ist geöffnet montags und freitags von 10-18 Uhr, dienstags und donnerstags von 10-19 Uhr, mittwochs und samstags von 10-13 Uhr.



Foto: imland



Foto: Unternehmensverbandes Mittelholstein

Jens van der Walle,
Vorsitzender des
Unternehmensverbandes
Mittelholstein sieht
die Zukunft der imland-Klinik
kritisch

ZUKUNFT DER IMLAND- KLINIK OFFEN

Nach dem Bürgerentscheid im November, bei dem sich die Wähler*innen mehrheitlich für den Erhalt der beiden imland-Standorte bei gleichbleibendem Versorgungsangebot ausgesprochen hatten, folgte im Dezember des letzten Jahres der Insolvenzantrag der Klinikgeschäftsführung. Seitdem wurden viele kritische Stimmen laut. Die Menschen hätten ein Anrecht auf eine wohnortsnahe Gesundheitsversorgung. Dazu gehöre auch, dass man mit einem Notfall nicht nach Kiel oder Rendsburg ausweichen oder auf einem Baummarktparkplatz entbinden müsse. Laut Jens van der Walle, Vorsitzender des Unternehmensverbandes Mittelholstein, sei der Insolvenzantrag ein herber Schlag für den gesamten Wirtschaftsraum Rendsburg und den Kreis. „Die imland-Klinik ist eine bedeutende Arbeitgeberin und darüber hinaus eine bedeutende Auftraggeberin für die regionale Wirtschaft. Wir hoffen sehr, dass es im Schutzschirmverfahren gelingt die Zukunft der Klinik zu sichern.“ Dabei dürfe auch eine ergebnisoffene Diskussion über eine Privatisierung nicht ausgeschlossen werden. Eine leistungsfähige und medizinisch exzellente Krankenhausinfrastruktur sei ein wichtiger Standortfaktor.



FRISCHER GEHT'S NICHT!

Wenn ein Kleidungsstück mal wieder hartnäckige Flecken abbekommen hat, dann ist der Textilprofi TEXfit der richtige Ansprechpartner. Ebenso ist es von großer Wichtigkeit, dass die getragene Kleidung der vergangenen Saison sauber eingelagert wird, um u.a. einem Mottenbefall vorzubeugen. Um diese schonend und umweltfreundlich zu reinigen, werden bei TEXfit moderne energie- und wassersparende Geräte verwendet. Die zeitgerechte Reinigungsmaschine mit Aufsprühverfahren verhindert eine grobe Mechanik. Die Keimfreiheit der Textilien erfolgt durch unterstützende Waschmittel oder beispielsweise eine Wärmebehandlung bei der Trocknung. Oberhemden werden für 1,90 Euro frisch gewaschen und gebügelt. Auf Wunsch führt das kompetente Team Aufträge innerhalb weniger Stunden aus. Tel.: (04331) 708 25 30. Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-18 Uhr + Sa 9-13 Uhr.

TEXfit

TEXTIL-PFLEGEPROFI

2 Hosen € 8,99

1 Hemd € 1,60

waschen + bügeln,
keine Seide



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

**Durchgehend geöffnet
von 8.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr**



HILFE FÜR GEFLÜCHTETE AUS DER UKRAINE

Seit fast einem Jahr herrscht in der Ukraine Krieg. Deshalb kommen immer noch viele Menschen von dort nach Norddeutschland. Wer sich engagieren und den Ukrainer*innen helfen möchte, kann das nach wie vor tun! Wenn ihr Wohnraum oder Hilfeleistungen anderer Art anbieten möchtet, meldet euch per Mail an ukrainehilfe@rendsburg.de oder telefonisch unter (04331) 20 61 41 im Rathaus Rendsburg.



12478

Giftfrei Gärtnern tut gut...

*...Ihnen und
der Natur.*

Weitere Infos unter
www.NABU.de/giftfrei

WINTERWANDERUNGEN IM STIFTUNGSLAND

Erlebt ein Draußen-Date auf den wilden Winterweiden!

Die Temperaturen fallen, der Frost greift um sich und die Schneeflocken tanzen mit etwas Glück überall durchs Stiftungsland. Auch Winterzeit ist Wanderzeit! Kommt mit auf die wilden Winter-Weiden, kommt mit zu einer der drei zauberhaften Winterwanderungen durchs Stiftungsland.

PONYS UND GALLOWAYS IN KIEL-HAMMER

Egal, ob es windet, stürmt oder schneit, die Galloways und Exmoor-Ponys sind auch im Winter im Stiftungsland Hammer, direkt vor den Toren Kiels, unermüdlich für den Naturschutz im Einsatz – sprich: sie fressen! Das schleswig-holsteinische Schmuddelwedda sind sie gewohnt. In ihrer Heimat auf den Britischen Inseln ist es ähnlich: Klirrende Kälte und eine dichte Schneedecke machen ihnen also nichts aus! Für den wärmenden Wintermantel hat Mutter Natur sie mit einem dichten Fell gesorgt. Ein Stall wäre also nur überflüssiger Luxus. Hinzu kommt noch, dass die Wohlfühl-Temperaturen der Vierbeiner in etwa 15 Grad unter denen der zweibeinigen Schleswig-Holsteiner*innen liegen.



Lisa Bönke, zuständige Flächenmanagerin der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein, und Tierhalterin Nele Andresen vom Verein Weidelandschaften e. V. erklären den Teilnehmenden Sinn und Zweck der Weidelandschaft mit ihren vierbeinigen Landschaftspflegern. Los gehts am Sonntag, 15. Januar um 11 Uhr, über die wilde Weide der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein in Kiel-Hammer. Der Treffpunkt wird bei Anmeldung (bis 12.01., 18 Uhr) unter www.stiftungsland.de/winterwanderungen mitgeteilt. Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk nicht vergessen! Da die Tour über die Weide geht, können Hunde leider nicht mitgenommen werden.

Weitere Wanderungen finden am 12. Februar um 10 Uhr im Stiftungsland Schäferhaus und am 12. März um 11 Uhr im Stiftungsland Stodthagen statt. Mehr Infos unter www.stiftungsland.de.

Foto: Stiftungsland



Fotos: Galerie 42

**„Alle Kinder sind Künstler.
Das Problem ist,
ein Künstler zu bleiben,
wenn man erwachsen ist.“
(Pablo Picasso)**

KUNSTKLEBEREI IN DER ALTSTADTPASSAGE

Die Kulturschlachtereie und das Kunstforum laden in die Galerie 42 zum Mitmachen ein: ohne Anmeldung jederzeit vom 10. bis 20. Januar 2023, Mo-Fr von 10-13 und 14-17 Uhr. Tipps für Anfänger*innen kommen von Mitgliedern des Kunstforums Rendsburg. Finissage ist am 20. Januar um 15 Uhr.

„Aus verschiedenen Materialien spielerisch kleine oder große Kunstwerke fertigen, das kann jede*r! Und man hat Spaß am kreativen Schaffen.“, sagt Karsten Dierks vom Kunstforum Rendsburg. Als Collage bezeichnet man eine Technik der bildenden Kunst als auch das Kunstwerk selbst. Einer der Urväter der Collage war übrigens Pablo Picasso.

Es ist eigentlich ganz einfach: Verschiedene Materialien aus farbigem Papier, Zeitschriften, Fotos, Pappe oder auch Stoff werden zerschnitten oder zerrissen und dann auf einem Untergrund verteilt und geklebt. Nach und nach entsteht eine Komposition, aus gegenständlichen oder abstrakten Elementen, oft überraschend, manchmal auch skurril und amüsant. Mit Stift oder Farbe

kann das Bild ergänzt werden. In der Galerie 42 ist einiges an Material vorhanden, wer eigenes Material verarbeiten möchte, bringt dieses bitte mit. Das Projekt der Kulturschlachtereie wird gefördert durch das Innenstadtprogramm des Landes.

Ort: Galerie 42 in der Altstadtpassage Rendsburg im 1. Stock



SCHNITZELBUFFET



Schnitzeljagd für die ganze Familie!

Jeden Sonntag ab 22. Januar

12.00 - 14.30 Uhr

Pro Person 24,00 Euro

Kinder 3-14 Jahre zahlen entsprechend ihres Alters:

3-jährige 3 Euro, 12-jährige 12 Euro

MAGIC DINNER



16. & 23. Februar 2023 / 18.00 Uhr



Erleben Sie den magischen Jeff de Fire.

*Inkl. 3 Gänge Menü, Zaubertrank
und Unterhaltung pur.*



49,00 Euro



GESCHMACKS-INNOVATION

NEU:
LOW CARB

Ostsee-Lachs in Sambal Olek mariniert,
mit frische Minze-Joghurt Sauce,
Salat aus Baby Leaf und Kräutern. 24,50 Euro

Rumpsteak aus Schleswig-Holstein,
gedünsteter Blattspinat mit Zwiebel-Muskat-
Knoblauch, dazu Kräutersalat. 29,00 Euro



in Zusammenarbeit mit
HealthyLife
Low Carb

NEUE 3 GÄNGE MENÜS IM HISTORISCHEN KAMINZIMMER

Ab 39 Euro bis 52 Euro -
www.restaurantdrei.com/aktionsmenues

Menü Vegetarisch - Menü Fisch - Menü Fleisch

Mit Vorbestellung



UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Samstag, 15.00 - 23.00 Uhr

Sonntags, 12.00 - 18.00 Uhr

// Wir sind ab Montag, 16. Januar 2023 wieder für Sie da!
Starten Sie gut ins Neue Jahr !

Restaurant DREI
Paradeplatz 1, 24768 Rendsburg, Tel.: (04331) 134 11 50
www.restaurantdrei.com

facebook: RestaurantDrei, instagram: restaurantdrei

drei.

RESTAURANT



ROSAROT

Ob am Valentinstag oder auf dem Weg zum Altar - Liebe sollte immer gefeiert werden! Viele Inspirationen dafür liefert die Hochzeitsmesse „Herz an Herz“ am 7. und 8. Januar in Lübeck.



Foto: Getty Images



FEIERN IM HERZEN SCHLESWIG-HOLSTEINS

Kaum hat das neue Jahr begonnen, startet das Hotel Hansen im Zentrum von Rendsburg auch schon in die neue Saison. Hochzeiten, Geburtstage, Jubiläen und alle anderen Anlässe des Lebens können hier nach Herzenslust und mit viel Genuss gefeiert werden!

Hier werden Wünsche erfüllt: Im Hotel Hansen in der Bismarckstraße erleben Gäste individuelle Feiern. Das Team des Hauses hilft nicht nur bei der Planung und Organisation des Festes, sondern setzt das Wunschkonzept auch professionell um. So erfahren feiernde Gäste keine bösen Überraschungen. Im Gegenteil, das Hotel Hansen verwöhnt mit einer tollen Atmosphäre, gemütlicher Einrichtung, viel Platz und vielseitigen Menüs oder Buffets. Auch Grillbuffets und Caterings sowie vegetarische und vegane Speisen sind möglich. Dabei wird alles nach individuellem Geschmack vorbereitet. Die Remise bietet Raum für bis zu 250 Gäste, die idyllische Sommerterrasse im Innenhof für 80 Personen. Nach dem Fest können die 27 Hotelzimmer angemietet werden. Was will man mehr?

Weitere Infos erhaltet ihr im Hotel Hansen in der Bismarckstraße 29 in Rendsburg sowie unter Tel.: (04331) 59000 und www.hotelhansen.de.



*Festlichkeiten aller Art
Hochzeiten, Firmenfeiern,
Grillbuffets, Jubiläen,
Geburtstagsfeiern,
Taufen, Konfirmationen*

Catering

Restaurantbetrieb

Hotelzimmer

Hansen's Restaurant

Bismarckstraße 29 · 24768 Rendsburg

Telefon 0 43 31 - 59 00-0

info@hotelhansen.de

www.hotelhansen.de

[facebook.com/hotelhansen](https://www.facebook.com/hotelhansen).

bismarckstuben



**Öffnungszeiten
Hotelrezeption**

Montags von 16:00 bis 20:00 Uhr

Dienstags bis Samstags

06:30 bis 22:00 Uhr

Sonntags nach Absprache

Warme Küche

Dienstags bis Samstags

11:30 bis 14:00 Uhr

18:00 bis 22:00 Uhr

Sonntags und Montags Ruhetag

MY LOVE 



© 6und1001-foto.de.com

 www.trauringe-rendsburg.de

SEIT 1897 **HORST** DER JUWELIER

Altstädter Markt 4, 24768 Rendsburg, Tel. 04331 22974

100% made in GERMANY
TRAURINGE VON KÜHNEL

Zart und doch kraftvoll leuchtend, das sind die neuen Antragsringe mit Farbsteinen



Neben funkelnden Farbsteinen gibt es auch klassische Modelle mit Brillanten



Silber, Gold oder Rosé - bei diesen Antragsringen sagt die Braut auf jeden Fall „Ja, ich will“!

SCHMUCKTRÄUME WERDEN WAHR

Erlebt die funkelnde Ausstellung von Juwelier Horst und findet eure Trau(m)ringe für den feierlichen Antrag und die Hochzeit!

Jm Jahr 2023 erweitert Juwelier Horst die Kollektion der Antragsringe um einen neuen Trend, den Antragsring mit Farbstein. Auf www.trauringe-rendsburg.de sind die Modelle schon zu sehen, lieferbar sind sie ebenfalls. Genau wie bei Trauringen und anderen Verlobungsringen könnt ihr eure Unikate hier nach persönlichen Vorlieben gestalten. Von Silber über verschiedene Goldlegierungen bis hin zu Platin ist alles im Edelmetallbereich möglich. Die Steine reichen von zartem Rosé über leuchtendes Pink bis hin zu funkelndem Grün. Der Fantasie und Individualität sind keine Grenzen gesetzt.

RECHTZEITIG BESTELLEN

Für die besonderen Ringe sollte der Heiratsantrag allerdings so geplant werden, dass der Lieferant 14 Tage Zeit für die Anfertigung hat. Kurzentschlossene werden aber natürlich auch im Fachgeschäft von Juwelier Horst am Altstädter Markt 4 fündig. Für sie gibt es klassische Antragsringe, die immer in einer kleinen Auswahl an unterschiedlichen Ausführungen und Weiten vorrätig sind. Der Liebe steht also nichts im Wege!

www.trauringe-rendsburg.de

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





L.O.K.S. EXKLUSIV

WIR BIETEN IHNEN EIN GAUMEN-VERWÖHNPROGRAMM.

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

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

JETZT RESERVIEREN
TEL. 04321.7839 530
www.loks-restaurant.de

BRAUTFRISUREN 2023

Die Trendfrisuren für 2023 sind zurückhaltend, edel und unterstreichen die natürliche Schönheit einer Braut. Offene, weich fallende Haare liegen dabei ganz vorne. Aber auch der tief sitzende Dutt ist wieder im Kommen. 2023 trägt frau ihn cool und edel, ohne dabei aufdringlich oder zu verspielt zu sein. Wer nach einem Highlight sucht, sollte über eine moderne Banane nachdenken: Locker gerollt, dabei fallen die Spitzen und einige Strähnen sanft in den Nacken.



Foto: Getty Images



Für das Brautstyling
kommt Maria zu euch
nach Hause oder ins Hotel



MOBILES BRAUTSTYLING

Auf der eigenen Hochzeit möchte jede Braut erstrahlen und sich rundum wohlfühlen. Genau dafür sorgt Maria Zarczynski, Stylistin bei **in natura Kosmetik**. An eurem großen Tag zaubert sie euch neben einer klassischen Brautfrisur auch ein traumhaftes Make-up. Beim Probestyling könnt ihr schon im Voraus testen, welcher Look perfekt zu euch passt. Auch Maniküren, Pediküren und Gesichtsbearbeitungen sowie Wimpern- und Augenbrauenliftings lassen sich vorab buchen. www.innatura-kosmetik.de, Instagram: @in_natura_kosmetik

Foto: in natura Kosmetik



HEIRATEN AN DER OSTSEE-PROMENADE

Das Freya-Frahm-Haus liegt direkt in der Laboer Strandstraße und dient unter anderem als Außentraustelle des Standesamtes Laboe. Die 1896 erbaute Strandvilla steht euch für standesamtliche Trauungen in besonders stilvollem Ambiente zur Verfügung. Im Anschluss könnt ihr zum Beispiel in dem wunderschönen Garten einen Sektempfang ausrichten oder vom Balkon im ersten Stock Hochzeitsfotos vor traumhaftem Ostseepanorama machen. Getraut wird im **Freya-Frahm-Haus** freitag- und sonabendvormittags, mehr dazu erfahrt ihr unter www.laboe.de.

Foto: Tourismusbetrieb Laboe



Virtueller Rundgang

Freya-Frahm-Haus

LABOE

Das Freya Frahm Haus im Ostseebad Laboe ist einer der schönsten Orte an der Kieler Förde, um sich das "Jawort" zu geben. Die 1896 erbaute Strandvilla in Gemeindebesitz, steht Paaren für standesamtliche Trauungen in besonders stilvollem Ambiente zur Verfügung.



Jetzt unverbindlich beraten lassen:
standesamt@laboe.de
04343/427123

Freya-Frahm-Haus – Strandstraße 15 – 24235 Ostseebad Laboe



FROST UND GLATTEIS

*Fahrt vorsichtig durch winterliche Temperaturen,
überfrierenden Regen, Glatteis, Schneegestöber und Nebel.*



Foto: Alicja Wójcik/Adobe

DAS ÄNDERT SICH 2023 FÜR AUTOFAHRENDE

Mit dem Jahreswechsel müssen sich Verkehrsteilnehmende wieder auf Änderungen einstellen – von reduzierter Förderung von E-Autos bis zu neuen Fristen für den Führerscheintausch. Zudem soll das 49-Euro-Ticket kommen. Der ADAC fasst die wichtigsten Änderungen zusammen.

- In neuen Verbandskästen müssen ab sofort zwei medizinische Masken enthalten sein.
- Ab dem 1. Januar reduziert sich die Förderung für reine Elektrofahrzeuge. Batteriebetriebene Fahrzeuge mit einem Nettolistenpreis bis zu 40.000 Euro werden dann statt mit 6.000 Euro nur noch mit 4.500 Euro bezuschusst. Fahrzeuge mit Nettolistenpreis zwischen 40.000 Euro und bis zu 65.000 Euro werden dann noch mit 3.000 Euro subventioniert (bisher 5.000 Euro). Plug-In-Hybride erhalten keine Förderung mehr. Ab dem 1. September 2023 soll die Förderung von E-Autos auf Privatpersonen beschränkt werden.
- Bis zum 19. Januar müssen die Jahrgänge 1959 bis 1964 ihren Führerschein gegen den EU-Führerschein im Scheckkartenformat umgetauscht haben.
- Das deutschlandweit gültige 49-Euro-Ticket für den Nahverkehr soll am 1. April kommen.

Weitere Informationen zu diesen und weiteren Neuerungen im Jahr 2023 gibt es auf adac.de.

Ihre Werkstatt in Büdelsdorf

Unser Wintercheck
nur 9,90€
 zzgl. Material

Alles was Ihr Fahrzeug braucht

- ✂ Reparaturen aller KFZ-Marken
- 🚗 Autoglas plus Versicherungsregulierung
- 🛢 Inspektion und Ölwechsel
- ☀ Klimaanlage-Service
- 🔧 Unfallinstandsetzung
- 🚚 TÜV / AU
- 🛞 Reifen- und Felgenservice
- 🚗 Werkstatt Ersatzfahrzeuge

Autohaus Huf

GmbH & Co. KG

✓ Meisterwerkstatt für alle Marken

Hollerstraße 93-95 24782 Büdelsdorf
 Tel. 04331-34720 www.autohaus-huf.de



Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, gelingt nur mit vereinten Kräften. Auch die Unternehmen müssen dazu ihren Beitrag leisten. pro familia unterstützt Sie bei Fragen zu Elternschaft, Familie und Lebensplanung. Und wir beraten Alleinerziehende und Paare, wenn ihnen beim täglichen Spagat alles über den Kopf wächst. Mehr unter www.profamilia.de/sh oder Tel. 04 61 - 90 92 620

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

Ihre Spende hilft in jeder Beziehung. Konto: IBAN DE11 2175 0000 0017 0352 60 BIC NOLADE21NOS



Fotos: Toyota



Das digitale Cockpit des Corolla Cross bietet ein ergonomisches Design mit gut sichtbaren und leicht ablesbaren Informationen sowie intuitiver Bedienung des digitalen 12,3-Zoll-Kombiinstrument



Der kraftvolle und robuste Look des neuen Toyota Corolla Cross spiegelt sich am Heck in den Leuchteinheiten mit ihrer dreidimensionalen Optik wider

PRAKTISCHES KOMPAKT-SUV FÜR DIE GANZE FAMILIE

Der gerade markteingeführte Toyota Corolla Cross setzt in vielen Bereichen neue Standards: Ein weiterentwickelter Hybridantrieb, fortschrittliche Konnektivität und neue Sicherheitsfunktionen zeichnen ihn unter anderem aus.

Das Toyota T-Mate System des Kompakt-SUV zum Beispiel kombiniert die Toyota Safety Sense Sicherheitstechnologien der neuesten Generation mit weiteren aktiven Fahr- und Einparkassistentensystemen, um das Fahren einfacher und sicherer zu machen und alle Fahrzeuginsassen sowie andere Verkehrsteilnehmer*innen in verschiedenen Szenarien zu schützen. Ein weiteres technisches Highlight ist die fünfte Generation der Toyota Hybridtechnologie, die im neuen Corolla Cross debütiert. Der Antrieb wird in Verbindung mit einem 1,8-Liter-Benziner und einem 2,0-Liter-Ottomotor angeboten. Neben Effizienz und Performance wurde insbesondere die Abstimmung von Gaspedalbewegungen und Beschleunigung optimiert, sodass sich eine harmonischere Leistungsentfaltung ergibt.

VIEL PLATZ

Mit dem neuen Corolla Cross spricht Toyota junge Familien an, die ein praktisches und vielseitiges Fahrzeug für den Alltag suchen. Das Äußere vermittelt den robusten Toyota SUV-Look, während das Interieur großzügig und offen gestaltet ist. Leicht zugänglich und auch für anspruchsvolle Transportaufgaben geeignet: der 433 bis 1337 Liter große Laderaum des SUV, zu dem die große Heckklappenöffnung einen leichten Zugang bietet. Im großzügig geschnittenen Innenraum ist alles auf All-

tagstauglichkeit ausgelegt. Große Seitenfenster und eine hohe Sitzposition bieten Fahrer*innen eine gute Sicht zu allen Seiten. Im gesamten Innenraum gibt es zahlreiche Ablagemöglichkeiten und Cupholder, einen USB-A-Anschluss und eine induktive Smartphone-Ladeschale in der vorderen Konsole sowie zwei USB-C-Anschlüsse für die Passagiere im Fond.

INNOVATIVE TECHNIK

Einen Höhepunkt der Ausstattung des Corolla Cross ist das neue volldigitale 12,3-Zoll-Kombiinstrument, das zum Serienumfang gehört und bei dem sowohl angezeigte Inhalte als auch die Optik individuell gestaltet werden können. Vier konfigurierbare Ansichten (Casual, Smart, Sport und Tough) stehen zur Auswahl. Ebenfalls serienmäßig ist das neue Multimedia- und Infotainmentsystem Toyota Smart Connect mit schnellerem Ansprechverhalten dank leistungsfähigerem Prozessor, einem 10,5 Zoll großen Touchscreen, Zugang zu vernetzten Diensten und einfacher Smartphone-Integration. Wer mehr über den neuen Toyota Corolla Cross, seinen fortschrittlichen Antrieb, Sicherheits- und Intertainmentausstattung und anderes mehr wissen oder das Modell Probe fahren möchte, wendet sich gern an das kompetente und freundliche Team vom Auto Centrum Lass, Büsumer Str. 61-63, Rendsburg, Tel. 04331 / 4095, www.autocentrum-lass.de.



ELEKTRISCH FÜR ALLE!



4.250 €

HYBRIDPRÄMIE²

UND BIS ZU

10 JAHRE GARANTIE³

TOYOTA EASY LEASING

299 €¹

6.500 € ANZAHLUNG

TOYOTA COROLLA CROSS TEAM DEUTSCHLAND HYBRID 2,0 L: Automatikgetriebe, 2-Zonen Klimaautomatik, Toyota Smart Connect mit Cloud-Navigationsfunktion, digitales Cockpit, Bi-LED-Scheinwerfer, Toyota Safety Sense, Geschwindigkeitsregelanlag, Rückfahrkamera u.v.m. - bereits inkl. 890,00 € Frachtkosten

Kraftstoffverbrauch Toyota Corolla Cross Team Deutschland, Hybrid 2,0-L-VVT-i, Benzinmotor 112 kW (152 PS) und Elektromotor 83 kW (113 PS), Systemleistung 145 kW (197 PS), 4x2, Kurzstrecke (niedrig) 3,9 l/100 km, Stadtrand (mittel) 3,8 l/100 km, Landstraße (hoch) 4,5 l/100 km, Autobahn (Höchstwert) 6,7 l/100 km, kombiniert 5,1 l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert 114 g/km. Die angegebenen Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach dem WLTP-Messverfahren ermittelt. Abb. zeigt Sonderausstattung.

¹ Ein Kilometerleasing-Angebot der **Toyota Kreditbank GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln** für den Toyota Corolla Cross 2.0 Hybrid Team Deutschland. **Anschaffungspreis: 35.244,00 €**, Leasingsonderzahlung: 6.500 €, Gesamtbetrag: 20.852 €, jährliche Laufleistung: 10.000 km, Vertragslaufzeit: 48 Monate, 48 mtl. Raten à 299,00 €. Das Leasingangebot **gilt nur für Privatkunden bei Anfrage und Genehmigung bis zum 31.12.2022.**

² Der ausgewiesene Anschaffungspreis beinhaltet einen Nachlass (Hybridprämie) in Höhe von 4.250,00 €. Bei der Hybridprämie handelt es sich nicht um die staatliche Förderung zum Absatz von elektrisch betriebenen Fahrzeugen (Umweltprämie).

³ Bis zu 10 Jahre Garantie mit Toyota Relax: 3 Jahre Neuwagen Herstellergarantie + max. 7 Jahre Toyota Relax Anschlussgarantie der Toyota Motors Europe S.A./N.V., Avenue du Bourget, Bourgetlaan 60, 1140 Brüssel, Belgien. Mit Durchführung der nach Serviceplan vorgesehenen Wartung erhalten Sie eine Toyota Relax Anschlussgarantie. Einzelheiten zur Toyota Relax Garantie erfahren Sie unter www.toyota.de/relax oder bei uns im Autohaus.



Auto Centrum Lass GmbH & Co.

info@autocentrum-lass.de • www.autocentrum-lass.de

Firmenhauptsitz:

Büsumer Str. 61-63
24768 RENDSBURG
(04331) 4095

Liebigstr. 14a
24941 FLENSBURG
(0461) 903800

Industriestr. 37
25813 Husum
(04841) 71194

Eckernförder Str. 201
24119 KRONSHAGEN
(04351) 42481

Mergenthaler Str. 12
24223 SCHWENTINENTAL
(04307) 83200

Sauerstr. 15
24340 ECKERNFÖRDE
(04351) 42481



WINTERSCHLAF

Auch wenn das Verlangen groß ist, für Menschen eignet sich ein durchgehender Winterschlaf wirklich nicht. Aber ein paar Tipps zum Wohlfühlen bei kalten Temperaturen haben wir trotzdem für euch.



ALLES NEU BEI KNUTZEN TEPPICH-HOF

Bis in den Februar hinein werden die Umbauarbeiten bei Knutzen Home in Büdelsdorf noch andauern. Dann soll Norddeutschlands größte Bodenbelagsabteilung fertiggestellt sein. Mit dem neuen Jahr bricht auch für das Einrichtungshaus eine neue Ära an. Auf rund 4.000 Quadratmetern realisieren die Wohnexpertinnen und -experten eine noch übersichtlichere Ausstellung, die sich durch eine Vielzahl hochmoderner Studios auszeichnet. „Wir wollen unseren Kundinnen und Kunden ein noch besseres Einkaufserlebnis bieten“, bestätigt Sven Jessen, Abteilungsleiter Laminat und Parkett bei **Knutzen Teppich-Hof**. Dabei spielt vor allem das Thema „Grünes Wohnen“ eine Rolle. Neben Treppensystemen von Rheingold werden hier Studios des Herstellers Quick Step für Bodenbeläge oder Korkböden mit ökologischen Designbelägen vertreten sein. Darüber hinaus werdet ihr die hochwertigen Bodenbeläge in besonderen Formaten der Firma Coretec finden. Durch ihre spezielle Zusammensetzung sind sie 100 Prozent wasserabweisend. Auf die gewohnte Auswahl der Produktpaletten von Benett & Jones muss die Stammkundschaft von Knutzen Home natürlich auch nicht verzichten. **Mehr dazu auf: www.knutzen-home.de**

Fotos: falkemedia Regional



KNUTZEN

TEPPICH-HOF

DIE MIT DEM GRÜNEN HAUS!

15 x in Schleswig-Holstein

WWW.KNUTZEN-HOME.DE



BIS ZU

35%

RABATT AUF DIE
Sun*Light
KOLLEKTION

PLISSEES NACH MASS

INDIVIDUELLE BERATUNG UND AUFMASS
KOSTENLOS BEI IHNEN ZU HAUSE!

Unsere
NUMMER 1
im Sortiment

59⁹⁹
Premiumweiss
47⁹⁹
10 Liter
4,80 €/l



**Untergründe
professionell
vorbereiten!**

Maß: 0,75 x 25 Meter

UVP **43⁹⁹**
Patent Vlies
26⁹⁹
Rolle
1,44 €/m²

KNUTZEN TEPPICH-HOF **Büdelsdorf**
Neue Dorfstr. 68 · Tel. 04331 / 35 060
buedelsdorf@knutzen-home.de

KNUTZEN TEPPICH-HOF **Schleswig**
Lattenkamp 3-4 · Tel. 04621 / 97 87 30
schleswig@knutzen-home.de

KNUTZEN TEPPICH-HOF **Eckernförde**
Rendsburger Str. 122 · Tel. 04351 / 76 95 60
eckernfoerde@knutzen-home.de



AV2042 Samteiche - Greige



PERFEKTE VERBINDUNG ZUM
WOHNBEREICH



AV 6023 GL Eiche-elegant



Küchencentrum
Rendsburg

Friedrichstädter Straße 26
24768 Rendsburg
Tel.: 04331 45063
kuechencentrum-rendsburg.de



Eiche und Graphit bilden eine
besonders edle Kombination

Dank des praktischen
Auszugs behält man immer
den Überblick



EDLER HINGUCKER MIT SYSTEM

Im Küchencentrum Rendsburg finden Kund*innen genau die Küche, die zu ihnen passt. Ob modern, urban, luxuriös oder Country-Look: Die Auswahl ist groß und bietet jede Menge Inspiration. Ein besonderer Hingucker ist zum Beispiel das Modell AV 6023 GL von Häcker Küchen. Die Kombination von elegantem Eichenholz und kühlem Graphit sorgt für einen edlen und zugleich modernen Look. Die Fronten in Echtholz furnieren überzeugen mit feiner Linienstruktur und unterstreichen das klare Design zusätzlich.

ALLES IN PERFEKTER ORDNUNG

Das Auszugssystem Metro Glas mit LED-Beleuchtung und einer Innenorganisation in dunkler Esche sorgt für eine perfekte Übersicht und eine bequeme Erreichbarkeit. Alle nötigen Dinge zum Kochen und Servieren befinden sich am richtigen Platz. Funktion und Optik sind hier gleichberechtigte Partner. Eine grandiose Küche, die eindrucksvoll zeigt, wie gute Kombinationen gelingen!

Weitere Infos unter www.kuechencentrum-rendsburg.de

IDEALE BAUWERKS-ABDICHTUNG

Das Sanieren, Renovieren und Modernisieren von älteren Gebäuden hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Der wichtigste Aspekt für die dauerhafte Erhaltung eines Bauwerks ist dabei der Schutz gegen Feuchtigkeit. Balkone gehören zu den problematischsten Bauteilen, die abgedichtet und mit keramischen oder Natursteinbelägen bedeckt werden müssen. Die Firma **RABE Fliesen & Marmor GmbH** sorgt für die fachgerechte Verlegung mit Qualität, Sauberkeit und viel Erfahrung. In der großen Ausstellung präsentiert die Firma ihre Produkte und berät die Kund*innen ausführlich bei der Verlegung und Auswahl der Verarbeitungsmaterialien. Weitere Infos gibt es unter www.rabe-kiel.de.



Foto: RABE Fliesen & Marmor GmbH

WOHNPSYCHOLOGIE FÜR DIE PRAXIS

Dass wir auf Eigenschaften von Gebäuden und Räumen auf eine bestimmte Weise reagieren, hängt damit zusammen, wie unser Wahrnehmungsapparat aufgebaut ist, wie unser Gehirn funktioniert und was unsere Bedürfnisse sind. Die Psychologie kann bestimmte Phänomene in Zusammenhang mit dem Wohnen und Einrichten einfach erklären und gleichzeitig Empfehlungen geben. Von der Wohnpsychologie kann man bei der Gestaltung der eigenen vier Wände ebenso profitieren wie bei der Arbeit als Einrichtungsprofi. Dieses Buch ist eine Einführung in das Thema und seine wichtigsten Konzepte und daraus abgeleiteten Empfehlungen, Praxistipps und Anleitungen. **Barbara Perfahl: Wohnpsychologie für die Praxis. Wie aus Räumen ein Zuhause wird, Blottner Verlag 2022, 144 S., 24,90 €**



Jetzt!

Dämmen Sie jetzt Ihr Dach neu. Sie tun sofort etwas für Ihr Wohlbefinden und den Klimaschutz. Und langfristig steigt der Wert Ihres Hauses. Jetzt Angebot einholen!

Dächer von Bente.

Dachdecker Bente GmbH & Co. KG
Lüttparten 4, 24582 Bordesholm
Telefon (04322) 3020
www.dachdecker-bente.de



Szenguleit
Heizung · Sanitär · Elektro



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



KOMPETENT UND VERTRAUENSWÜRDIG

*Vor zwei Jahren eröffnete das Bauzentrum Tepker für die breite Öffentlichkeit. Seither findet hier jede*r Interessierte das Rüstzeug, um das eigene Zuhause so zu gestalten, wie es gefällt – nicht selten dank der kompetenten Beratung der Angestellten.*



Im Gewerbegebiet Osterrönfeld zeigt das i&M Bauzentrum Tepker auf rund 450 Quadratmetern Ausstellungsfläche 180 verschiedene Holzbohlenbeläge. Atmosphäre schafft der Leuchtkasten in der Decke mit einem „Blick in den Himmel“. Das Konzept AusstellungDigital ist mittig in der Fläche platziert und kann somit von allen Fachbereichen genutzt werden. Plötzlich ergeben sich nie gekannte, schier unbegrenzte Möglichkeiten der Beratung, Simulation von tatsächlichen Raumsituationen in allen denkbaren Ausstattungsvarianten, erstaunliche Zusatzinformationen zu Sortiment und Technik oder hilfreiche Verarbeitungstipps.

Das freundliche und kompetente Team navigiert sich spielend durch die Vielzahl von Produktspezifikationen, gibt komplexe Sachverhalte verständlich an die Kundschaft weiter und überzeugt als sicherer, gewandter Ansprechpartner. Das sorgt für Professionalität und Vertrauenswürdigkeit. Profitiert auch ihr davon und stattdem Bauzentrum einen Besuch ab. Mehr Infos unter: **Tel.: (04331) 12 30 60 oder www.bauzentrum-tepker.de**

Fotos: Bauzentrum Tepker




BEWUSST LEBEN UND NACHHALTIG WOHNEN

Aware – der bewusst nachhaltige Bioboden von Kährs

- Wohngesund und frei von Plastik
- Nutzungsklasse 33 – für Bereiche mit starker Nutzung
- Einfache Verlegung dank Klick-Verbindung
- Großes Format 1.815 x 200 x 9 mm
- Integrierte Trittschalldämmung aus Naturkork
- Geeignet für Fußbodenheizungen
- Niedrigste Dekorwiederholung: 15 einzigartige Dielen

59.⁹⁰
qm

Entdecken Sie die neuesten Bodentrends

in unserer Ausstellung!



Baustoffzentrum Tepker
GmbH & Co. KG
Marie-Curie-Straße 16 - 18
24783 Osterrönfeld
Telefon 04331-12306-0
www.bauzentrum-tepker.de
osterronfeld@tepker.de



ideen & Machen – Gemeinsam für deinen Traum



WUNSCH UND ERGEBNIS IM EINKLANG

Die rasante Entwicklung, die Küchen in den vergangenen Jahren erfahren haben, ist auch im Küchenstudio Holling sichtbar. Hier bekommt man Lust auf eine neue geräumige Küche, denn diese wird immer mehr zum Mittelpunkt der Wohnung. Passend zum Küchenangebot wird fachgerecht beraten zu Geräten, mit denen man sein geliebtes Essen möglichst schonend zubereiten kann. Das Küchenstudio Holling, das seit mehr als 30 Jahren an der Hauptverkehrs-schlagader in der Hollerstraße in Büdelsdorf zu finden ist, stellt seine Ausstellung stets nach den neuesten Trends um und wartet mit 21 Ausstellungsküchen auf. Zu sehen sind namhafte Hersteller wie Nolte, Brigitte oder Ballerina. Geräte von Neff, Miele und Siemens vervollständigen das breite Angebot. Damit die Ausstellungsfläche immer aktuell ist, stehen bisherige Ausstellungsküchen für günstige Preise zum Abverkauf bereit. Das langjährig eingespielte Team berät alle Kund*innen individuell nach besonderen Wünschen und Vorstellungen – von der Planung bis zur Umsetzung.

Tel.: (04331) 303 71, www.kuechen-rendsburg.de

KüchenStudio
HOLLING
Büdelsdorf

BERATUNG · PLANUNG · VERKAUF · EINBAU

Telefon 0 43 31-30 371
www.kuechen-rendsburg.de



Neue Küchenideen finden Sie bei uns





EIN GROSSES DANKESCHÖN ZUM JAHRESSTART

Zu Beginn des neuen Jahres wartet das Traditionshaus Möbel Bergemann mit zahlreichen Neuerungen und attraktiven Angeboten auf.



„Moin liebe Kunden!
Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass unsere umfangreichen Umbaumaßnahmen nunmehr abgeschlossen sind! In Kürze steht zudem unser 100-jähriges Firmenjubiläum an! Profitieren Sie zum Jahresstart von vielen attraktiven Angeboten, Vorteilen und Rabatten in allen Abteilungen. Zudem sind die neuesten Möbel- und Küchen-Kollektionen bereits eingetroffen – das müssen Sie gesehen haben! Auch das neue Jahr 2023 steht ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit. Das gesamte Möbelhaus wurde bereits mit neuester LED-Technik ausgestattet. Ebenso wurden moderne, energiesparende Heizungsanlagen installiert. Wir wünschen Ihnen einen guten Start in das neue Jahr und freuen uns auf Ihren Besuch!“ Steffen und Jens Schröder, Geschäftsführer



DAS NEU GESTALTETE STRESSLESS-STUDIO

Ein besonderes Highlight der Ausstellung bei Möbel Bergemann ist die komplett aktualisierte Stressless-Abteilung. Diese umfangreiche Umbaumaßnahme ist Teil einer großen Investitionswelle, die das bekannte Möbelgeschäft am Rendsburger Bahnhof mit der Zeit gehen lässt. Stressless, die Weltmarke aus Norwegen, ist bekannt für unvergleichbaren Sitz-

komfort und optimale Entspannung. Bei Möbel Bergemann lässt sich in einzigartiger Atmosphäre die Vielfalt der hochwertigen Sitzmöbel erleben und ausprobieren. Im Stressless Design-Studio kann das individuelle Möbel auf einer Erlebnisfläche in Szene gesetzt werden. Am besten gleich vorbeikommen und sich vom Angebot inspirieren lassen.



MARKISEN FÜR DAS GANZE JAHR

Auch wenn es draußen gerade kalt und winterlich ist: Der nächste Sommer kommt bestimmt. Um laue Sommernächte im Garten genießen zu können, hat das Traditionsunternehmen Glasbau Schwarz genau die richtige Markise für euch parat.

Hochwertige Kassettenmarkisen sind die Spitzenprodukte unter den Markisen und überzeugen mit vielen Vorteilen: Im geschlossenen Zustand werden sowohl das Markisentuch als auch die Markisenarme durch eine Kassette optimal vor Witterungseinflüssen geschützt. Zudem sind sie vielfältig und dezent zurückhaltend in nahezu jede Hausfassade integrierbar – auf Balkon und Terrasse, mit oder ohne Vario-Volant sowie als SUNRAIN-Modell

für den Einsatz bei Sonne und Regen. Das besondere LEINER-Fertigungsverfahren für die stark belasteten Bauteile aus speziell gehärtetem Aluminium bietet ein Maximum an Sicherheit und ermöglicht auch größte Baumaße – so sorgt die Markise über viele Jahre für Freude. Ein besonderes Highlight: Markisen, die auch durchgehend bei Schietwetter genutzt werden können! Da herkömmliche Markisen sich nur bedingt als Regenschutz eig-

nen, wurden die patentierten SUNRAIN-Markisensysteme von LEINER speziell für diesen Einsatz und für alle, die sich vom Wetter unabhängiger machen wollen, entwickelt. SUNRAIN-Markisensysteme sind außerdem auch in extrem windstabilen Versionen erhältlich. Die Fachpartner*innen von **Glasbau Schwarz** beraten euch gern vor Ort. Bei einer Auftragserteilung bis 28. Februar winken sogar 5 % Winterrabatt!

Fotos: Leiner GmbH

Jetzt für das Frühjahr planen und Geld sparen!



Neu!
Solar-Terrassendächer



Winteraktion:
12 % Rabatt auf alle
Terrassenüberdachungen

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



Nelson Park Terrassendächer

Servicebüros:

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

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

www.nelsonpark-td.de

WOW-FAKTOR

*Sich selbst mit allen Stärken und Schwächen anzunehmen,
macht nicht nur selbstbewusst und glücklich, sondern verleiht
auch äußerlichen Wow-Faktor!*





WUNDERWAFFE FÜR DIE HAUT

DAS LOFT Medical Beauty Spa in Rendsburg bietet ein breites Spektrum an effektiven Beauty Treatments, um dem Alter ein Schnippchen zu schlagen. Eine der Behandlungen wollen wir genauer unter die Lupe nehmen: das Hydrafacial. Schon mal davon gehört?

ANTI-AGING-REVOLUTION AUS HOLLYWOOD

Die Gesichtsbehandlung mit dem Wirkstoff Hydrafacial dient der Pflege und Reinigung eurer Haut. Sie trägt zur Hautverbesserung bei und zeigt besonders bei der Anwendung als Anti-Aging-Mittel gut sichtbare Erfolge. Die Haut wird dabei porentief gereinigt und gleichzeitig tiefgreifend hydratisiert. Diese Doppelwirkung macht sie weicher und verhilft ihr zu neuer Strahlkraft: für den perfekten Winter-Glow! Ganz egal, ob ihr trockene, ölige oder Mischhaut habt – eine Hydrafacial Behandlung ist unabhängig vom jeweiligen Hauttyp.



WOBEI HILFT HYDRAFACIAL?

Die Effekte des Hydrafacials sind ebenso genial wie vielseitig: eine verbesserte Haut, erhöhte Leuchtkraft und ein ebenmäßigeres Hautbild sind nur einige von ihnen. Zudem hilft die Behandlung gegen fettige Haut, verstopfte Poren sowie Hyperpigmentierung, und fortgeschrittene Alterserscheinungen werden gemildert. Zuletzt noch eine gute Nachricht an all diejenigen, die im Sommer gerne viel Zeit draußen verbringen: Auch gegen Sonnenschäden kann Hydrafacial helfen. Die Behandlungen starten ab 129 Euro, euren Termin bei **DAS LOFT Medical Beauty Spa** vereinbart ihr einfach unter www.dasloftkosmetik.de oder Tel.: (04331) 663 96 25.

DAS LOFT BY MAREIKE WITZ

- ≈ ANTI - AGING
SPEZIALISIERT
- ≈ MEDIZINISCHE
KOSMETIK
- ≈ LASHES

AKTION

Fettweg Kinn

99€ statt 160€
(je Behandlung)

Es können bis zu
3 Anwendungen
nötig sein



DAS LOFT
MEDICAL BEAUTY SPA

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

PRAXIS OBEREIDER

**Medizinische/r Fachangestellte/r (m/w/d)
in Vollzeit, alternativ 20 bis 30 Stunden**



Wir suchen Unterstützung für unser Team!

Beginn der Tätigkeit:
ab sofort, spätestens
1.3.2023

Wir bieten:

- eine gut organisierte Praxis mit breitem allgemeinmedizinischem und internistischem Tätigkeitsfeld
- vielseitige persönliche Entwicklungsmöglichkeiten
- gute Bezahlung
- TEAMWORK wird bei uns groß geschrieben.

Voraussetzungen:

- abgeschlossene MFA-Ausbildung
- Freude an der Arbeit mit Menschen
- Teamfähigkeit
- respektvolle Umgangsformen und gepflegtes Erscheinungsbild
- gute Computer Kenntnisse
- Motivation zur Weiterbildung

Eine Spezialisierung ist bei uns möglich im Rahmen einer NÄPA Ausbildung sowie im Rahmen unserer spezialisierten Diabetetes-Versorgung: Wundversorgung, Diabetes-Assistent/in, Diabetes-Berater/in, Ernährungsberatung

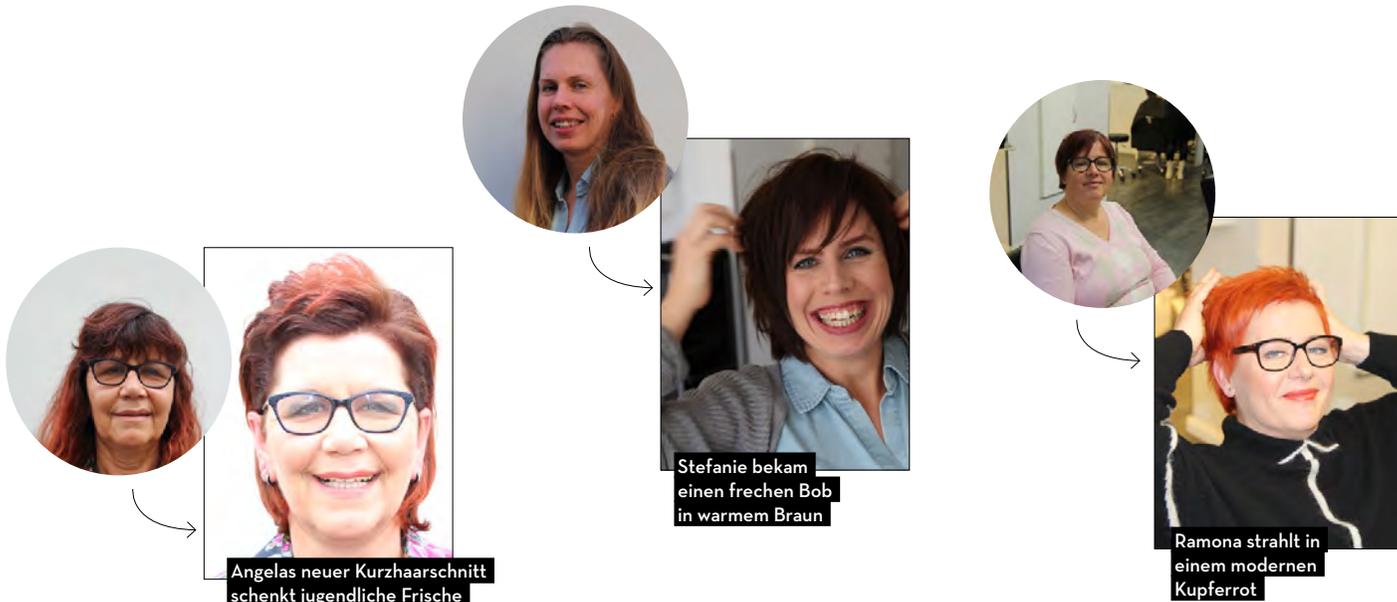
gerne gesehen:

- Erfahrung/Zusatzqualifikationen im Bereich Praxis Management
- abgeschlossene NÄPA-/VERAH-Ausbildung
- abgeschlossene Ausbildung zur Diabetes-Assistentin

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:
info@praxis-obereider.de
oder reichen Sie sie einfach persönlich bei uns ein.

Wir freuen uns auf Sie!

Praxis Obereider
Pastor-Schröder-Str. 12-14
24768 Rendsburg



Angelas neuer Kurzhaarschnitt schenkt jugendliche Frische

Stefanie bekam einen frechen Bob in warmem Braun

Ramona strahlt in einem modernen Kupferrot

HALLO 2023, HALLO NEUER LOOK!

*Britta & Mario Müller wünschen allen Kund*innen ein gesundes neues Jahr und freuen sich auf Bewerber*innen, die Lust auf eine Typveränderung haben.*

Egal ob kurz oder lang, glatt oder lockig, mit dezenteren Highlights oder eher farbintensiven Nuancen, klassisch-elegant oder lieber schön frech – die Friseur*innen von Britta & Mario Müller haben für jeden Kopf etwas Passendes im vielseitigen Repertoire. Von der Typberatung über die Idee für den neuen Style bis hin zur professionellen Umsetzung liebt das Team jede Etappe des großen Umstylings. Sei dabei und bewirb dich jetzt – damit auch du dich einmal ganz neu entdecken kannst! Du bist jung und willst deinen eigenen Style erst noch finden? Mach' mit und du erfährst, was geht (Farbe ist erst ab 17 Jahren möglich).

Britta Müller ist schon seit 35 Jahren erfolgreich in ihrem Beruf als Friseurin und hat seither jede Menge „haarige Situationen“ gemeistert.

Gemeinsam mit ihrem Mann Mario und einem kompetenten Team führt sie den beliebten Rendsburger Friseursalon, seit 2013 am Altstädter Markt. Handwerkliches Können, regelmäßige Fortbildungen für das gesamte Team und ein Gespür für Trends und Styles, die immer auf jeden Kunden und jede Kundin abgestimmt werden, sind bis heute die Garanten für ihren Erfolg.

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

SO NIMMST DU AM UMSTYLING TEIL:

Sende uns eine E-Mail mit einem Foto von dir (max. 2 MB) und nenne uns dein Alter und den Grund, warum du gerne umgestylt werden möchtest: redaktion@rendsburgerleben.de



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



Individuell, kreativ und nachhaltig sind die süßen Naschhaltig-Taschen

NA(S)CHHALTIGE TASCHEN AUS NEUMÜNSTER

Alles begann mit einer Tafel Milka-Schokolade. Nach dem Genuss blieb das Verpackungspapier zurück – was tun damit? Regina Delfs wurde kreativ und bastelte daraus das erste kleine Federtäschchen. Viele weitere sollten folgen. Mittlerweile bietet die einfallreiche Neumünsteranerin eine feine Kollektion aus dem Papier verschiedener Süßigkeiten sowie Kaffeeverpackungen, Chipstüten, alten Atlanten, Landkarten, Notenblättern oder besonderen Buchseiten an. Jedes Modell ist ein Unikat, wunderschön und mit Liebe gemacht. Die stabilen Einzelstücke werden mit Reißverschluss, einem farblich passenden Innenstoff und kleiner Innentasche gefertigt. Es gibt sie in verschiedenen Größen für 10 bis 15,90 Euro in der Alten Kaffeewirtschaft in Aukrug, im Naturschatzlädchen in Bordesholm, im Fachl Hamburg-Ottensen und bei KARO Raumausstattung in Flensburg. In den Verkaufsläden kann auch neuer „Papiermüll“ abgegeben werden – für viele weitere Schätze.

BIG CITY DREAMS

Inspiziert von der einzigartigen New Yorker Street Art-Szene kreiert ANNY mit „Big city, big dreams“ eine aufregende Nagellackkollektion für das kommende Frühjahr. Sechs frische Nuancen laden zum Träumen ein: bezauberndes Braunrot, feuriges Orange, ein dezent schimmernder Pfirsich- und ein satter Beerenrot. Für einen klassischen Alltagslook sorgt zartes Rosenholz, ein kräftiges Cyanblau ist der perfekte Begleiter für den ersten Frühlingsspaziergang.

www.anny-cosmetics.de

„Big city, big dreams“ von ANNY ist ab Anfang Februar erhältlich



Wir wachsen und suchen Dich!



Die falkemedia Regional GmbH entwickelt seit mehr als 20 Jahren erfolgreiche Medien für Schleswig-Holstein und Hamburg – Print, Online und Mobil. So erfolgreich, dass wir auch 2023 weiter wachsen und dafür brauchen wir dich!

Ab dem 01.03.2023 suchen wir:

Grafiker*in (Voll-/Teilzeit)

Redakteur*in (Vollzeit)

Volontär*in (Vollzeit)

für unsere Veröffentlichungen: Lebensart im Norden, KIELerleben, RENDSBURGERleben, KIEL.nachhaltig, Tipps für Kids, geht los! und den Lifestyle-Blog Förde Fräulein.

Wir bieten:

- einen vielfältigen, abwechslungsreichen Aufgabenbereich
- ein engagiertes, sympathisches Team
- flache Hierarchien, eigene Verantwortungsbereiche und Gestaltungsspielraum
- flexible Arbeitszeiten und Möglichkeit zum mobilen Arbeiten
- attraktives Büro im Herzen Kiels
- Einbindung in ein junges, dynamisches Unternehmen

Komplette Stellenausschreibungen und Bewerbungen über:

<https://falkemedia.jobs.personio.de>



falkemedia
Wir begeistern Menschen.



CHIRO PRAKTIK NORD

Praxis für vitalistische
amerikanische Chiropraktik



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

Dieser liefert objektive Daten über die Beeinträchtigungen der Funktion Ihres Nervensystems. Zudem stellt der Scan dar, wie sich Ihre Muskulatur durch die Wirbelsäulenfehlstellung zum Ausgleich verspannt.

Der Insight Millenium Wirbelsäulen-Scan diagnostiziert abweichende Funktionen in Ihrer Wirbelsäule, die auf einem Röntgenbild/MRT/CT nicht sichtbar sind. Wir lokalisieren damit Bereiche, die ursächlich für mögliche Probleme sein können.

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

LEBEN SIE LOS.

Ihr Team der Chiropraktik Nord
Lars Löptien
HEILPRAKTIKER

Kieler Chausee 57 · 24214 Gettorf
Telefon: 04346 369751

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

AUF DER MATTE



*Regelmäßige Bewegung und Sport steigern
das Wohlbefinden von Körper und Geist.
Die beste Zeit anzufangen ist jetzt!*



Eine Faszienbehandlung fördert Entspannung und Entschlackung

FRÜHJAHRSKUR FÜR DIE FASZIEN

In der Praxis für Faszien Gesundheit von Therapeutin Marion Michel in Eckernförde kann man sich die Faszien von Kopf bis Fuß schmerzfrei bearbeiten lassen. Dafür wurde eigens eine komplexe Ganzkörperkur in zwölf Schritten entwickelt. Diese bringt Leichtigkeit in Haltung und Bewegung und fördert die Entspannung und Entschlackung. Ein verschlacktes Bindegewebe kann sich sehr negativ auf die Stimmung auswirken. Da ist der Jahresanfang ein guter Zeitpunkt für das Faszien-Detox-Programm. Eine kompetente Unterstützung kann hier unschätzbare Dienste leisten für körperliche und seelische Reinigungsvorgänge. Leichte individuelle Übungen ohne Faszienrolle sowie ein Bündel von Hilfen und Tipps für einen faszienfreundlichen Alltag sind ebenso Bestandteil des Programms wie die händischen, sehr verträglichen und tiefenwirksamen Behandlungen. Eine ausführliche Erst-Sitzung gibt Aufschluss über die Möglichkeiten und Perspektiven.

Praxis für Faszien Gesundheit, Marienthaler Str. 17, Eckernförde
Tel.: (04351) 753 4360, www.faszien-gesundheit.de

30 PFLANZEN PRO WOCHE

Laut Ernährungsexpert*innen sollten wir etwa 30 verschiedene Pflanzen pro Woche zu uns nehmen, um unsere Nährstoffversorgung zu sichern und unsere Darmbakterien gesund zu halten. Ist nicht zu schaffen? Und ob! Es ist gar nicht so schwierig, wenn man sich mal überlegt, was neben Obst und Gemüse eigentlich noch alles eine Pflanze ist: jede Nuss, jedes Korn, jedes Gewürz, jedes Kraut. Mit all diesen Pflanzen knackt ihr die 30 locker. Wer doch noch zweifelt, stellt sich einfach mal folgende Situation vor: Es ist Montagmorgen und ihr schüttet euch eine Portion Haferflocken in die Müsli-Schüssel. Das Ganze toppt ihr mit einer Handvoll Cashewkernen und Walnüssen, einem Teelöffel Leinsamen, ein paar Rosinen, Kokosraspeln und einem klein geschnittenen Apfel. Und schon habt ihr eurem Pflanzenkonto direkt zum Wochenstart ganze sieben Pflanzen gutgeschrieben. Wenn ihr eure Gemüseauswahl dann auch den Rest der Woche abwechslungsreich gestaltet und eure Mahlzeiten immer mal wieder mit Saaten, Körnern und Co. ergänzt, macht ihr den Rest auch ganz easy voll. Probiert's mal aus!



Tipp für eine natürliche Pflanzenvielfalt:
Bringt Farbe auf euren Teller und
isst den Regenbogen – so bunt wie möglich!

Foto: Getty Images

Dr. Sandra Luzniak-Jarr
und Partner



UNSER SPEKTRUM:

Prophylaxe:

Grundlage unserer Zahnheilkunde

Behandlung:

schonend, schmerzlos, einfühlsam

Füllungen, Kronen, Brücken:

zahnfarben, metallfrei

Cerec 3 D:

Keramikfüllungen, -kronen in einer Sitzung,
ohne Abdruck

Implantologie / Parodontologie:

ggf. mit Knochenaufbau

Praxislabor:

Präzision & Ästhetik – nah am Patienten, mit
modernster CAD/CAM-Computertechnik



Leberfasten nach Dr. Worm®
(3 Gruppentermine in 14 Tagen)

--> für alle, die mit der Leberentfettung Ihren Stoffwechsel ankurbeln möchten (für eine nachhaltige Gewichtsreduktion)
--> und um Blutdruck, Blutzucker und Blutfette zu regulieren, inkl. Medikamentenreduzierung / -anpassung

03.- 17. Januar 2023
20. Februar - 06. März 2023
--> Info-Vortrag zum Thema Fettleber am 18. Januar 2023 um 19 Uhr (Kostenbeitrag 3,-€)

Bodymed: Abnehmen - aber sicher!

(12 Wochen-Kurs wöchentlich) beginnt am **07. Februar 2023 - jeden Dienstag um 17:30 Uhr**
--> **Info-Vortrag** zum Ernährungsprogramm am 19. Januar 2023 um 19 Uhr (Kostenbeitrag 3,-€)
--> ein zertifiziertes Mahlzeitenersatz-Programm für adipöse Erwachsene ab BMI 35

Vortragsabend: **"Diabetes adé"** am **26. Januar 2023 um 18:30 Uhr** (Kostenbeitrag 3,-€)
--> für alle Typ-2 Diabetiker und alle, die es nicht werden wollen



Kontaktaten für Fragen oder Anmeldungen:
WhatsApp 04871-6180800 oder
Durchwahl 04871-7792003
Adresse: Kieler Straße 36 in 24594 Hohenwestedt

von den Krankenkassen unterstützt

PROFESSIONELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Seit Juni 2022 betreibt Heinke Rohde ihre Praxis für Diät- und Ernährungsberatung inkl. Bodymed-Center in der Schlostmühle in Hohenwestedt. Sie ist eine der wenigen qualifizierten und zertifizierten Ernährungsberater*innen der Region, die auch von den Kassen unterstützt werden. In ihrer täglichen Arbeit berät Heinke euch zu eurem persönlichen Essverhalten und hilft bei allen ernährungsabhängigen Erkrankungen. Ihr findet die Praxis in der Kieler Straße 36, Hohenwestedt.

Weitere Infos und Anmeldung:
Tel.: (04871) 61 80 800 oder (04871) 77 92 003



Heinke Rohde bietet Ernährungsberatung in Einzelgesprächen, Gruppenschulungen und Online-Kursen an



Foto: Heinke Rohde

SALE



Starten Sie günstig in das neue Jahr!

Profitieren Sie jetzt von unserem SUPERSALE und sichern Sie sich -20%, -30% & -40% auf diverse Produkte.

SOLANGE DER VORRAT REICHT.

Tel.: 04321-9945-0



ERHÄTLICH IN ALLEN FILIALEN
Besuchen Sie uns auch auf www.kowsky.com

NEUSTART FÜR DEN KÖRPER

Um sich zu Beginn des Jahres vom Weihnachtsschmaus und dem Stress des Festes zu entlasten, empfiehlt Basica® das Basenfasten. Der Körper kann so wieder in Schwung kommen, neue Energie erhalten und idealerweise sogar ein paar Pfunde verlieren. Viele Genüsse wie Braten, Gebäck oder Raclette führen zu einem Säureüberschuss im Körper, der den Stoffwechsel belastet. Durch das Ausgleichen des Säure- und Basenhaushaltes während des Fastens können Frösteln, Konzentrationsprobleme und eine reduzierte Leistungsfähigkeit vermieden werden. Die Rezepte für Mahlzeiten und Fastentee sowie den kompletten 14 Tage-Plan bietet die Fastenbroschüre.

Basica® Pur oder Basica® Compact versorgen den Organismus optimal mit basischen Mineralstoffen und Spurenelementen



Foto: Basica



NATÜRLICHE FATBURNER

Wer kennt das nicht: Das neue Jahr beginnt und wir wollen unser Gewicht reduzieren und regelmäßig Sport treiben. Oftmals schafft man es, die Vorsätze eine gewisse Zeit durchzuziehen und kehrt dann doch zu alten Gewohnheiten zurück. Denn alle Ziele fordern Disziplin und Durchhaltevermögen. Aber schaffen kann man es trotzdem: mit ausgewogener Ernährung und Sport. Ausgewählte und natürliche Lebensmittel unterstützen dabei, wie die Praxis Obereider weiß. Die sogenannten „Fatburner“-Lebensmittel haben den Vorteil, dass sie den Stoffwechsel anregen und man somit mehr Kalorien verbraucht. Auch entscheidend sind die vielen Ballaststoffe, die für eine lange Sättigung sorgen. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index lassen den Blutzuckerspiegel zudem langsam ansteigen. Ein paar hilfreiche und einfache Tipps sind zum Beispiel:

Habt ihr Interesse an einer individuellen Beratung zum Thema Ernährung? Dann vereinbart einen Termin in der Praxis Obereider, Tel.: (04331) 14 06-0.

- Chili:** Scharfes Essen (enthaltene Capsaicin) senkt nachweislich den Insulinspiegel und kurbelt die Fettverbrennung an.
- Zimt:** Besitzt viele sekundäre Pflanzenstoffe, die den Blutzuckerspiegel regulieren und Heißhungerattacken verhindern.
- Ingwer:** Der enthaltene Scharfstoff Gingerol steigert die Körpertemperatur, regt den Stoffwechsel an und beschleunigt die Fettverbrennung.
- Leinöl:** Die Omega 3-Fettsäuren aktivieren die Fettverbrennung, senken den Cholesterinspiegel und unterstützen das Herz-Kreislauf-System.
- Grüntee:** Catechine und Flavonoide, die im Tee enthalten sind, regen die Fettverbrennung an. Zudem hemmen Bitterstoffe Heißhungerattacken und zügeln den Appetit.
- Fisch:** Besitzt einen sehr niedrigen glykämischen Index und lässt somit den Blutzucker nur langsam ansteigen und beugt Heißhungerattacken vor.
- Chiasamen:** Sind eine super Quelle für Eiweiß, Eisen, Calcium und Omega 3-Fettsäuren. Diese Kombination regt die Fettverbrennung ordentlich an.
- Beeren:** Himbeeren, Erdbeeren oder auch Brombeeren enthalten Quellstoffe und sorgen für eine lange Sättigung.
- Haferflocken:** Enthalten Ballaststoffe, Magnesium, Eisen und B-Vitamine. Diese sättigen schnell und lange.
- Magerquark:** Enthält viel Protein und nur wenig Kalorien. Um das vom Körper aufgenommene Eiweiß in körpereigene Proteine umzuwandeln, wird Energie aus den Fettzellen genutzt – dies lässt nachweislich die Kilos purzeln.

PRAXIS OBEREIDER

Diabetologische Schwerpunktpraxis



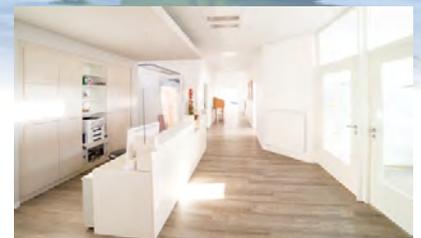
Blutzuckerwerte sind Informationen, keine Schulnoten!

Wir sind gerne Ihre Ansprechpartner, wenn es um Ihren Diabetes geht – egal auf welchem Blutzucker Niveau Sie sich befinden.

Gemeinsam analysieren wir die Gründe, warum Ihre Blutzuckerwerte vielleicht nicht so gut sind, wie Sie es sich wünschen würden. Manchmal bringen kleine Veränderungen schon sehr viel.

Gute Gründe für eine Vorstellung bei uns

- Erstdiagnose Diabetes
- Wunsch nach medikamentöser Therapie Optimierung
- Wunsch nach Tabletten-Reduktion (geführte Lebensstil-Intervention)
- Wunsch nach Insulin-Reduktion
- Wunsch nach Gewichtsreduktion (ernährungsmedizinische Beratung und Lebensstil-Intervention)
- Versorgung mit einem System zur kontinuierlichen Gewebe-Glucose-Messung
- Auswertung Ihrer Gewebe-Glucose-Messung
- Gestationsdiabetes (=Schwangerschaftsdiabetes)
- Geplante Schwangerschaft bei Übergewicht oder anderem Diabetes-Risiko
- Wunsch nach Schulung
- Diabetologische Komplikationen
- Wunsch nach ernährungsmedizinischer Beratung



Stop Diabetes

Montag:
9:00 - 12:00 Uhr & 15:00 - 18:00 Uhr

Dienstag:
9:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch:
9:30 - 13:00 Uhr

Donnerstag:
9:00 - 12:00 Uhr &
16:00 - 18:00 Uhr

Freitag:
8:00 - 13:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Pastor-Schröder-Straße 12a-14b
24768 Rendsburg
Tel: 04331 - 14060

E-Mail: info@praxis-obereider.de
Web: www.praxis-obereider.de



Dr. med. Robin Kettner
Internist
Diabetologe



■ Kleine, große, schnelle, langsame, junge, ältere... wir kümmern uns um alle Füße.

Orthopädische Maßschuhe
Bequeme Schuhmode
Schuhveränderungen
Einlagen nach Maß
Schuhreparaturen aller Art

Möller

ORTHOPÄDIE | SCHUHTECHNIK | Inh. H. Höffer

■ Hollesenstr. 31 | 24768 Rendsburg |
Fon 04331-7 51 77 | Fax 04331-78 90 90

■ Plessenstraße 13 | Ärztehaus am ZOB |
24837 Schleswig | Fon 04621 - 85 59 44

■ www.moeller-rendsburg.de



Foto: amisstudio/Adobe

HAUTVERÄNDERUNGEN SOLLTE MAN NICHT UNTERSCHÄTZEN

Den Alloheim-Fachvortrag von Dermatologin Dr. Estefania Lang gibt es online zum Nachschauen

Qorsorge, Pflege und Hautgesundheit standen im Mittelpunkt des Fachvortrags der Alloheim Seniorenresidenz „Am Altstädter Markt“. Die Dermatologin Dr. Estefania Lang aus Düsseldorf informierte im Rahmen der Online-Veranstaltung über vorbeugende Maßnahmen, die unsere Haut vor Altersprozessen schützen können, und erklärte anschaulich, ab wann ein Gang zum Hautarzt unvermeidbar ist.

Unsere Haut leistet rund um die Uhr großartige Arbeit als zuverlässige Schutzbarriere. Doch im Alter oder auch durch äußere Einflüsse kann diese Funktion gestört werden. „Um unsere Haut vor Altersprozessen zu schützen, sind die richtige Ernährung, aber auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig“, betont Dermatologin Dr. Estefania Lang, „das gilt für Senioren ebenso wie für jüngere Menschen.“ Viel Wasser trinken, genug Obst und Gemüse auf den Speiseplan setzen und schwere Gerichte meiden, das sind die Grundregeln für gesunde Haut bis ins hohe Alter. Ihre konkreten Tipps: Kommt es einmal zu Verhornungen der Haut, helfen rasch harnstoffhaltige Cremes.

„Außerdem sollte man ganzjährig auf ausreichend Sonnenschutz setzen, um die Haut vor der schädlichen UV-Strahlung zu schützen“, warnt Dr. Lang. Ist man ihr auf Jahre ausgesetzt, kann es leicht zur aktinischen Keratose kommen, das ist die Vorstufe von Hautkrebs. Bei Hautrötungen, Sonnenbrand oder auch zur Wundbehandlung rät die Dermatologin, dexpanthenolhaltige Salben wie Bepanthen zu benutzen, um die Wundheilung sichtbar zu beschleunigen. „Wer in jungen Jahren seiner Haut nicht ausreichend Schutz bietet, wird später im Alter Probleme bekommen“, stellt Dr. Lang fest.

Wer sich den Vortrag im Nachgang anschauen möchte, kann den QR-Code (links) scannen.



Astrologe Banger

Die Persönlichkeit Ihres Kindes



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

Astrologie beschreibt die Seele des neugeborenen Menschen: Temperament, einzigartige Stärken, besondere Talente und individuelle Schwächen sind von Anfang an aus dem Horoskop ersichtlich.

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

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

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



Foto: Adobe

SCHÖNES LÄCHELN

*Ihr habt Lust auf ein strahlend weißes Lächeln?
Dann nichts wie hin zur Zahnarztpraxis von
Dr. Caliebe in der Parkallee 9 in Büdelsdorf.
Hier könnt ihr eure Zähne professionell reinigen
und aufhellen lassen.*

Die professionelle Zahnreinigung umfasst das Entfernen der harten und weichen Zahnbeläge (Zahnstein und Plaque). Verfärbungen durch Kaffee, Tee, Nikotin und Nahrungsmittelfarbstoffe werden mithilfe eines Pulverstrahlgerätes entfernt, das die aufgelagerten Farbpigmente sanft abträgt. Eine Glattflächenpolitur und eine abschließende Langzeitfluoridierung vervollständigen die professionelle Zahnpflege. Die Zähne wirken wieder heller und fühlen sich glatt an, das Zahnfleisch wird wieder straff und entzündungsfrei.

Außerdem könnt ihr eure Zähne schonend bleachen lassen. Dafür bietet Dr. Caliebe das Bleichen mit dem Philips ZOOM! Chairside Teeth Whitening System, einem professionellen Zahn-aufhellungssystem. Durch den Einsatz der neuesten Technologie kann das strahlende Lächeln in nur einer Stunde Wirklichkeit werden. **Terminvereinbarung unter Tel.: (04331) 38038**
www.zahngesundheit-buedelsdorf.de



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



Entspannen Sie in unserer Saunalandschaft!

*Nehmen Sie sich eine Auszeit vom
Alltag und lassen Sie sich bei den
regelmäßig wechselnden Aufgüssen
verwöhnen!*

Montag, Dienstag, Mittwoch ... Urlaub!

Durchatmen und ankommen. Von Montag bis Freitag genießen Kurzurlauber bei uns besondere Ruhe und Entspannung.



ErlebnisBad
SaunaWelt
WellnessStudio



**HOLSTEN
THERME**
Mein Tag Urlaub.

Norderstraße 8 • Kalkenkirchen • holstentherme.de



BEAUTY DRINKS

Mysteriöse Kapseln, glitzerndes Pulver oder besondere Gummibärchen sollen Haut und Haare stärken. Dabei gibt es viele Alternativen aus der Natur! Die folgenden drei Beauty Drinks sind kleine Schönheitskuren, die von innen wirken.

1. APFELESSIG MIT ZITRONENSAFT & HONIG

Zitronensaft und Honig sind altbewährte Hausmittel. Die Kombination der beiden ergibt ein wirksames Heilmittel, das antioxidative, entzündungshemmende und antibiotische Wirkung hat. So wird zum Beispiel der Zellstoffwechsel angeregt, was beim Entschlacken und Abnehmen hilft. Auch Apfelessig wirkt entgiftend und unterstützt die Leber.

Und so gehts: Einfach 1 EL Apfelessig, mit 3 EL Zitronensaft, 1 TL Honig und warmem Wasser aufgießen.

2. SELFMADE INGWERTEE MIT AHORNSIRUP

Frischer Ingwer, den man am Stück im Supermarkt kaufen kann, wirkt schleimlösend, entzündungshemmend und wärmend. Daher ist die kleine Powerknolle der optimale Begleiter, sobald man kränkt. Die volle Wirkung entfaltet sich bei dem Verzehr von 1-2 Litern.

Und so gehts: Ein daumengroßes Stück Ingwer in feine Scheiben schneiden, mit Wasser aufgießen, 5 min ziehen lassen und mit Ahornsirup trinken.

3. GOLDENE MILCH MIT KURMUMAPULVER

Das Getränk mit dem klingenden Namen stammt aus der Ayurveda-Lehre und besteht aus (am besten pflanzlicher) Milch und Kurkumapulver. Dieses schenkt dem Drink nicht nur seine tolle Farbe, sondern spendet auch wertvolle Vitamine und Spurenelemente. Das enthaltene Curcumin kann durch eine Prise Pfeffer besonders gut aufgenommen werden und wirkt entzündungshemmend, stärkt Blutkreislauf und Gelenke und regt den Stoffwechsel an. **Und so gehts: Einen TL Kurkumapulver mit einer Prise Pfeffer in heiße Milch geben und nach Geschmack süßen.**



Fotos: Adobe

DIE NEUE ÄRA DER ORTHOPÄDIE

Das Gelenkzentrum Schleswig-Holstein hat einen neuen Standort in Rendsburg eröffnet. Damit sind bereits drei Anlaufstellen für Gelenkbehandlungen des Zentrums in Schleswig-Holstein vertreten.



Foto: contrastwerkstatt/Adobe

Gelenkerhaltende, nicht-operative sowie operative und gelenkersetzende Behandlungskonzepte nah und erfahrbar machen: Das ist der Anspruch des Gelenkzentrums Schleswig-Holstein. Ein breites Leistungsspektrum für eine medizinisch hochwertige Versorgung des Bewegungsapparates ist das, was das Zentrum seit vielen Jahren ausmacht und zum Vorreiter der modernen Orthopädie werden lässt. Als Mitgestalter einer neuen Ära der Orthopädie steht das Gelenkzentrum für mehr als die klassisch-operative Behandlung seiner Patient*innen.

NEUER STANDORT

Umfänglich und ganzheitlich haben sich die Expert*innen am neuen Standort in Rendsburg auf maßgeschneiderte Behandlungskonzepte fokussiert, die ganz an die Bedürfnisse ihrer Patient*innen angepasst werden. Ob Osteopathie und Manuelle Thera-

pie, Hyaluronbehandlungen, Kinesio-Taping, Stoßwellenbehandlung, Prävention, Akupunktur oder Eigenbluttherapie: Hier stehen Patient*innen mit ihren individuellen Wünschen im Mittelpunkt. Dazu gehört für die Gelenkexpert*innen, mit Empathie und modernster Technologie für alle Belange den passenden Ansatz parat zu haben und auch bei Zweitmeinungen ihren Patient*innen vertrauensvoll zur Seite zu stehen. Ob konservative Behandlung in Rendsburg oder operative Versorgung des Bewegungsapparates an den Standorten Kiel und Schleswig: Mit der Neueröffnung trifft New Look auf bekannte Expertise.

Gelenkzentrum Schleswig-Holstein

Kiel/Kronshagen:

Eichkoppelweg 74,

Tel.: (0431) 54 566 55

Schleswig: Auf der Freiheit 4,

Tel.: (04621) 27 444

Rendsburg: Am Grünen Kranz 2-4,

Tel.: (04331) 71 492

GEMEINSAM VORWÄRTS – DAS GELENKZENTRUM SCHLESWIG-HOLSTEIN AN NEUEM STANDORT

Ihre Gelenkexperten für die operative und nicht-operative Versorgung am Bewegungsapparat – das ist das **GELENKZENTRUM Schleswig-Holstein**. An unserem Standort in Rendsburg begrüßen wir Sie seit dem 2. Januar mit umfänglichem Leistungsspektrum und erstrahlen hier in neuem Glanz.

NEW LOCATION – NEW LOOK – BEKANNTE EXPERTISE

Im **GELENKZENTRUM Rendsburg** erwarten Sie gelenkerhaltende, nicht-operative sowie operative und gelenkersetzende Behandlungskonzepte aus einer Hand. Mit einer maßgeschneiderten Behandlungsplanung im Rahmen unserer Spezialsprechstunden in den Fachbereichen der arthroskopischen Chirurgie, Handchirurgie und Endoprothetik nehmen wir uns Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen an.

UMFÄNGLICH FÜR SIE DA

- ▶ Arthroskopische Chirurgie
- ▶ Fußchirurgie
- ▶ Osteopathie | Manuelle Therapie
- ▶ Kinesio-Taping
- ▶ Prävention
- ▶ Eigenbluttherapie
- ▶ Handchirurgie
- ▶ Endoprothetik
- ▶ Hyaluronbehandlungen
- ▶ Stoßwellenbehandlung
- ▶ Akupunktur

Besuchen Sie
uns online



MVZ Gelenkzentrum
Schleswig-Holstein GmbH
GELENKZENTRUM Rendsburg

Königinstraße 1
24768 Rendsburg
Tel. 04331 71492
Fax 04331 3395595

rendsburg@gelenkzentrum-sh.de
www.GELENKZENTRUM-SH.de

TRAUER Café

Am jeden dritten Dienstag im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr in der Kaiserstraße 24 in Rendsburg. Bitte melden Sie sich an unter folgender Telefonnummer oder Emailadresse:

04331 - 4639569
hospizdienst@pn-horizont.de



pn-horizont.de

GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.

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



Wir erhalten
Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!

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



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

Foto: M. Hanck



Martina Rühr (li.) und Dagmar Stroede-Jensen als leitendes Team des ambulanten Hospizdienstes Rendsburg unter dem Dach des Palliativnetzes HORIZONT

AN DEINER SEITE

Palliativnetz HORIZONT sucht Ehrenamtliche für den ambulanten Hospizdienst im Raum Rendsburg und Umgebung

Du kannst dir eine ehrenamtliche Mitarbeit im Hospizdienst vorstellen und überlegst, wie du sinnvoll Zeit schenken kannst, um für Menschen da zu sein, die schwer erkrankt sind oder sich am Ende ihres Lebens befinden? Der ambulante Hospizdienst vom Palliativnetz HORIZONT im Raum Rendsburg und Umgebung sucht Menschen, die eine derartige Unterstützung übernehmen möchten und freut sich, wenn sich Interessenten melden. Ehrenamtlich Arbeitende im ambu-

lantem Hospizdienst müssen sich speziell schulen zu lassen. Diese Befähigungskurse werden von den Koordinatorinnen des Palliativnetzes HORIZONT in Rendsburg angeboten. Der nächste Befähigungskurs beginnt am 17. Februar 2023 und wird an acht Wochenenden (Freitagnachmittag/Samstag ganztägig) durchgeführt.

Anmeldung und weitere Information: Dagmar Stroede-Jensen und Martina Rühr, Tel.: (04331) 46 39 569, hospizdienst@pn-horizont.de

TRAUERBEGLEITUNG MIT HERZ

Jeder Mensch ist einzigartig – genau wie jeder Abschied. Das Team von Himmelspforte Bestattungen aus Itzehoe unterstützt trauernde Menschen dabei, ihre Liebsten würdevoll beizusetzen. Ob modern oder außergewöhnlich, ob Erd-, Feuer-, See- oder Baumbestattung: Mit viel Herz und Einfühlungsvermögen organisieren die Geschäftsführerinnen Lara Kiel und Sandra Horstmann Trauerfeiern nach den Wünschen der Verstorbenen und ihrer Hinterbliebenen. Dabei kümmern sie sich nicht nur um die Vorbereitung und Durchführung der Feiern selbst, sondern beraten auch bei der Bestattungsvorsorge. Geht es beispielsweise um eine Sterbegeldversicherung oder einen Bestattungsvorsorgevertrag, findet man bei Himmelspforte Bestattungen eine umfassende und kompetente Beratung. Auch bürokratische Aufgaben, die mit dem Tod eines geliebten Menschen einhergehen, werden den Trauernden abgenommen. www.himmelspforte-bestattungen.de

Stehen Trauernden in jeder Situation bei:
Lara Kiel (li.) und Sandra Horstmann





WIDDER

21.03. - 20.04.

Langsam wisst ihr, welche neuen Schritte euch wirklich wichtig sind. Da ihr bereit seid, die Verantwortung zu tragen, werdet ihr eure Entscheidungen auch selbst treffen. Wenn der Erfolg sicher ist, dürfte es in Ordnung sein, eure Ansprüche mal etwas höher zu schrauben.



JUNGFRAU

24.08. - 23.09.

Trefft lieber eine Entscheidung, als eine Angelegenheit noch länger hinauszuschieben, und bereitet euch nicht gründlicher vor als nötig. Welche Lösung die beste ist, stellt sich sowieso erst viel später heraus. Eure fachliche Kompetenz wird sicherlich gewürdigt werden.



WAAGE

24.09. - 23.10.

Ein Übermaß an Aufregung habt ihr jetzt nicht zu beklagen. Eine gute Gelegenheit, eure Alltagsgeschäfte einmal für eine Weile ruhen zu lassen. Nehmt euch die Zeit, eine alte Idee neu auszubauen. Da eure engen Beziehungen erfreulich verlaufen, könnt ihr euch diesen gern etwas mehr widmen.



STIER

21.04. - 20.05.

Ein günstige Zeit, die verschiedenen Bereiche eures Lebens zu beleuchten, um sich über die nächsten Schritte klarer zu werden. Wichtige Gespräche und Verhandlungen solltet ihr auf die zweite Monatshälfte legen. Beratet euch mit Freunden, bevor ihr euch zu einem neuen Vorhaben hinreißen lasst.

STERNZEICHEN DES MONATS



STEINBOCK

22.12. - 20.01.

Von Zweifeln und kleinen Rückschritten braucht ihr euch nicht entmutigen zu lassen. Kaum findet ihr euch damit ab, dass die Dinge nicht immer so ganz so glatt laufen, wie ihr es euch wünscht, wendet sich das Blatt auch schon. Erfolg fängt im Kopf an! Plant also etwas mehr als ihr euch bisher vorgenommen hattet. Mit relativ wenig Anstrengung könnt ihr in der zweiten Monatshälfte viel für euch erreichen. Ihr könntet jemanden treffen, den ihr schon ewig kennt.



SKORPION

24.10. - 22.11.

So gut standen eure Liebessterne lange nicht. Vergesst das Fernsehprogramm. Damit sich die Zuneigung nicht immer nur im Kopf abspielt, solltet ihr eure Gefühle vielleicht mal ein bisschen offener zeigen. Auch eure beruflichen Pläne drängen danach, in die Tat umgesetzt zu werden.



ZWILLINGE

21.05. - 21.06.

Die günstigen Entwicklungen, auf die ihr gerade stoßt, werden nicht von selbst weiterlaufen. Ergreift ihr die Initiative, stehen euch hervorragende Möglichkeiten offen. Besonders die zweite Monatshälfte eignet sich, lang geplante Vorhaben zu ordnen und in die Tat umzusetzen.



SCHÜTZE

23.11. - 21.12.

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



KREBS

22.06. - 22.07.

Ihr erkennt inzwischen, welche eurer vor kurzem formulierten Ziele realisierbar sind und von welchen Träumen ihr euch wieder lösen wollt. Anstatt euch entmutigen zu lassen, können ihr aber beginnen, Schritt für Schritt vorzugehen. Sprecht aus, was euch in der letzten Zeit in Freundschaften und in der Beziehung selbstverständlich erschien.



WASSERMANN

21.01. - 19.02.

Nicht alle eure Vorstellungen stoßen auf Gegenliebe. Auch wenn ihr euch in einer Auseinandersetzung im Recht fühlen solltet, kommt ihr mit einem kleinen Kompromiss vermutlich schneller voran. Wenn es in der Beziehung nicht ganz so läuft, wie ihr es euch wünscht, überseht nicht die positiven Möglichkeiten in anderen Lebensbereichen.



LÖWE

23.07. - 23.08.

Diese Zeit steht für im Zeichen gesteigerter körperlicher und geistiger Aktivität. Ihr regelt Anliegen, für die euch vor kurzem noch die Energie fehlte. Und ganz nebenbei bereinigt ihr Spannungen zwischen euch und anderen. Ordnen fällt euch allerdings leichter, als sich um die Liebe zu kümmern.

UNSER ASTROLOGE

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



Martin A. Banger



FISCHE

20.02. - 20.03.

Euer Wunsch nach Anerkennung durch eure Umwelt ist jetzt groß. Lasst euch aber von der Reaktion anderer nicht entmutigen: Vielleicht stoßt ihr nicht immer auf große Begeisterung, zumindest aber doch auf offene Ohren. Konsequenz ist nicht immer das Mittel der Wahl.

LOW CARB-LIEBE

„Genuss ohne Verzicht“ lautet das Motto dieser vegetarischen Low-Carb-Schlemmergerichte. Wir versprechen: Fleisch vermisst hier niemand!



CREMIGE ZUCCHINI-NUDELN „ALFREDO“

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Zucchini
- 800 g Blumenkohl
- 2 EL Rapsöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 6 EL Cashewmus
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1/3 TL grobes Meersalz
- Salz und Pfeffer

Pro Portion: Kohlenhydrate: 19 g, Fett: 12 g, Eiweiß: 13 g, Kalorien: 257 kcal

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

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 5 Min. anbraten. Mit Brühe ablöschen, Cashewmus unterrühren und alles offen 6–8 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Etwa 1/3 der Röschen aus der Soße heben und beiseite stellen. Rest der Soße fein pürieren, mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für die Gremolata die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben. Petersilie, Knoblauch, Zitronenschale und Meersalz mischen.

4. Die Zucchininudeln zusammen mit den Blumenkohlröschen in der Soße 2–3 Min. erwärmen. Auf Tellern anrichten, mit der Gremolata bestreuen und servieren.

KONJAKNUDELN MIT EDAMAME IN ERDNUSSSOSSE

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

Pro Portion: Kohlenhydrate: 12 g, Fett: 21 g, Eiweiß: 16 g, Kalorien: 315 kcal

- 4 EL Erdnusskerne
- 300 g Brokkolini (alternativ Brokkoliröschen)
- 150 g TK-Edamamekerne
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer
- 3 EL Erdnussmus
- 3 TL Sojasoße
- 3 TL Reissessig
- 300 g Konjaknudeln
- 2 EL Sesamöl
- 1-2 unbehandelte Limetten
- Salz und Pfeffer

1. Die Erdnusskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, kurz abkühlen lassen, dann grob hacken. Den Brokkolini waschen, putzen und zusammen mit den Edamame etwa 3 Min. in Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, schräg in Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und die abgezupften Blättchen grob hacken. Den Knoblauch schälen. Ingwer ebenfalls schälen und fein reiben.

3. Erdnussmus mit 100–150 ml heißem Wasser, Sojasoße, Reissessig und Ingwer in eine Schüssel geben. Den Knoblauch durch die Presse dazu drücken und alles glatt rühren. Bei Bedarf etwas mehr Wasser zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten und mit 1 EL Sesamöl vermengen. Limetten heiß waschen und in Spalten schneiden.

4. In einem Wok (oder einer Pfanne) das übrige Sesamöl erhitzen, die Nudeln mit Brokkolini, Edamame, Frühlingszwiebeln darin schwenken.



5. Die Erdnusssoße zugeben und unterrühren. Alles abschmecken, auf Teller verteilen, mit den gehackten Erdnüssen und dem Koriander bestreuen und mit Limettenspalten servieren.

Fotos: StockFood/Immediate Media/Olive



MIT LOWCARB.DE ZUM GLÜCKSGEWICHT

Weitere leckere kalorienarme Rezepte findet ihr unter www.falkemedia-download.de/einstiegsguide

Hier könnt ihr euch euer kostenloses E-Book sichern.

Es enthält einen Low Carb-Einstiegsguide mit:

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



MAGIC MOMENTS UND GANZ VIEL GENUSS

Nach einer kleinen Winterpause startet das Restaurant DREI im Hotel ONNO am 16. Januar 2023 ins neue Jahr. Dann dürft ihr euch auf viele kulinarische Neuheiten, Überraschungen und Angebote freuen!

Los gehts mit dem „Magic Dinner“ am 16. und 23. Februar ab 18 Uhr. Kein Spaß, der Name ist Programm! Schließlich ist der Zauber-künstler Jeff de Fire zu Gast. Neben magischer Unterhaltung und einem Zaubertrank gibt es ein köstliches 3-Gänge-Menü für nur 49,00 Euro pro Person – das klingt doch nach dem perfekten Valentinstagsgeschenk ...

Außerdem arbeitet das Restaurantteam jetzt mit der Healthy Life Low Carb, einem Magazin von und für Fans der kohlenhydratarmen Fitnessküche, zusammen. Speziell dafür wurden neue Gerichte entwickelt – vegetarisch, mit Fisch oder mit Fleisch, auf jeden Fall aber low carb!

Ebenfalls neu kreierte 3-Gänge-Aktionsmenüs, die im historischen Kaminzimmer im ONNO kredenzt

werden, lassen keine Wünsche offen. Weitere Infos dazu findet ihr online auf www.restaurantdrei.com/aktionsmenues.

Auf bewährte Klassiker müsst ihr 2023 natürlich auch nicht verzichten. Das Schnitzelbuffet ist so beliebt, dass es ab 22. Januar wieder jeden Sonntag von 12 bis 14:30 Uhr für 24,00 Euro pro Person angeboten wird. Kinder schlemmen in Höhe ihres Lebensalters – 3-Jährige für 3 Euro und 12-Jährige für 12 Euro. Klingt fair und lecker! Also, lasst euch die neuen Genussideen im Restaurant DREI nicht entgehen und reserviert am besten jetzt euren Tisch: Tel.: (04331) 134 11 50

**Restaurant DREI, Paradeplatz 1,
Rendsburg, www.restaurantdrei.com
Öffnungszeiten: Mo-Sa 15-23 Uhr, So 12-18 Uhr**

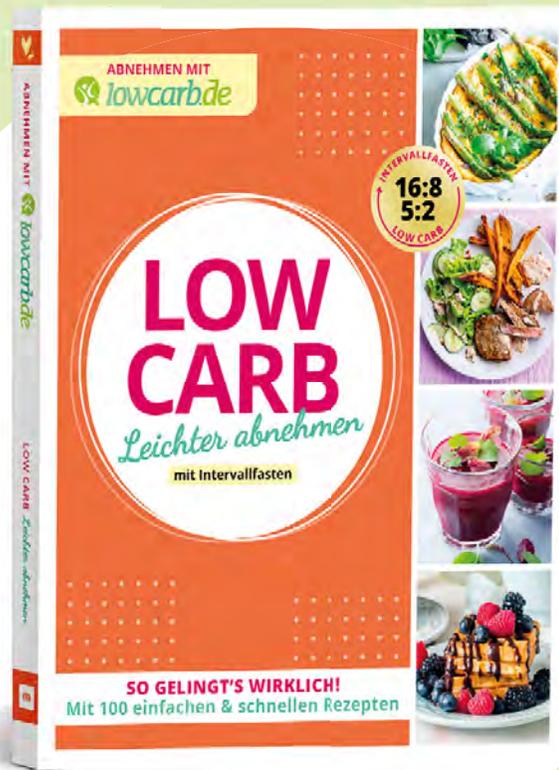
IHRE BEGLEITER FÜR EFFEKTIVES ABNEHMEN

EXTRA:
Gratis-Downloads
auf lowcarb.de
im Buch



UNTERSTÜTZUNG

Mit vielen wertvollen
Coaching-Tipps für
jeden Abnehmtypen

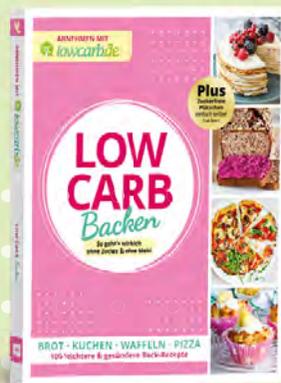


ISBN: 978-3-96417-238-9

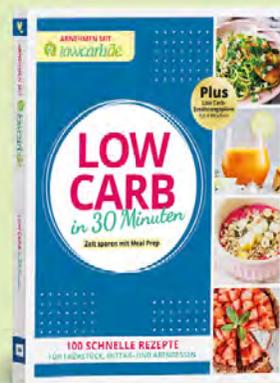
100 Rezepte
für Essen, das gut tut



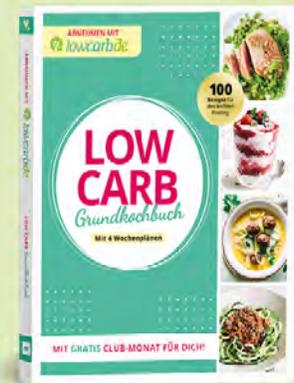
NEU!
14,99 €



ISBN: 978-3-96417-213-6



ISBN: 978-3-96417-194-8



ISBN: 978-3-96417-172-6

Jetzt Low Carb-Kochbücher bestellen unter:
www.falkemedia-shop.de/buecher



amazon.de

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:
bücher.de

Thalia
OSIANDER.de

Hugendubel
Das Leben ist schön
Meyersche.de

fm

LEICHTER ABNEHMEN MIT LOW CARB

Wie ihr ohne Verzicht abwechslungsreich und gesund essen könnt und dabei auch noch an Gewicht verliert, erfahrt ihr hier:



Ihr möchtet abnehmen und wisst nicht, wie ihr starten könnt? Ihr möchtet euch endlich wieder gesünder und glücklicher in eurem eigenen Körper fühlen? Ihr habt wenig Zeit, euch mit Ernährung auseinanderzusetzen oder Sport zu treiben? Dann ist die Umstellung auf Low Carb die perfekte Lösung!

LOW CARB - WAS HEISST DAS ÜBERHAUPT?

Das Schoko-Croissant auf dem Weg zur U-Bahn, die Pommes in der Kantine oder das gelegentliche Stück Schokolade aus der Schreibtischschublade. Diese Lebensmittel enthalten reichlich Stärke und Zucker, sogenannte schnell verwertbare Kohlenhyd-

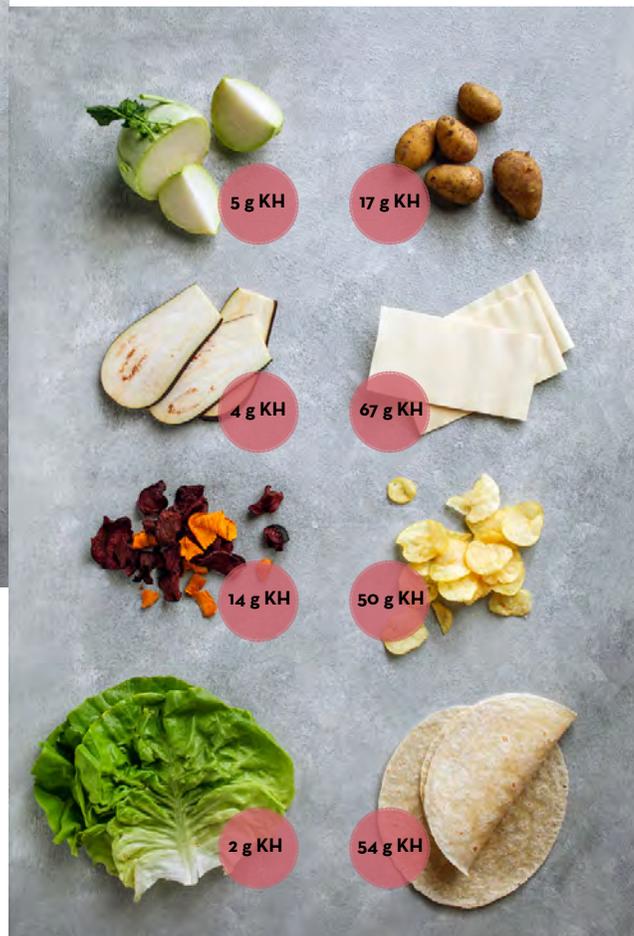
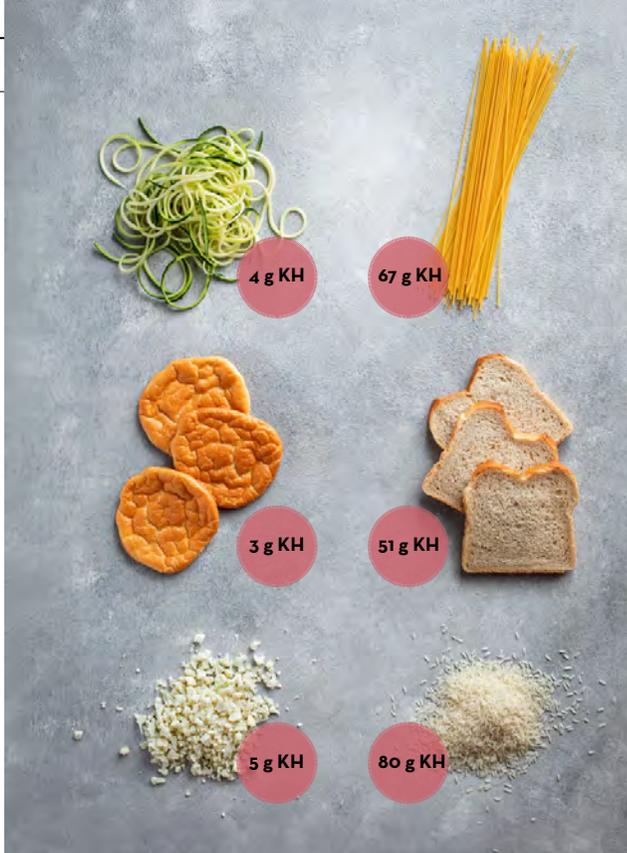
rate. Sie sind es, die den Blutzuckerspiegel rapide nach oben treiben. Das Problem: Um diesen wieder auf Normalniveau zu senken, produziert der Körper Insulin, ein Hormon, das als Nebeneffekt die Fettverbrennung für mehrere Stunden blockiert. Fällt der Blutzucker anschließend wieder ab, entsteht erneuter Heißhunger. Stellt ihr eure Ernährung auf Low Carb um, bedeutet das, dass ihr den täglichen Anteil an kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie Zucker oder Weißmehl-Produkten stark reduziert.

WIE VIELE KOHLENHYDRATE SIND SINNVOLL?

Täglich sollten maximal 25 Prozent der Energie über Kohlenhydrate aufgenommen werden. Das entspricht 100 Gramm Kohlenhydraten pro Tag, die ihr idealerweise auf drei Hauptmahlzeiten (jeweils 25 Gramm) und eine Zwischenmahlzeit verteilt. Zum Abnehmen wird von Profis empfohlen, täglich nicht mehr als 75 Gramm Kohlenhydrate einzuplanen.



DIE BESTEN LOW CARB-ALTERNATIVEN



Besser

- Zoodles 4 g KH
- Cloud Bread 3 g KH
- Blumenkohlreis 5 g KH
- Kohlrabi 5 g KH
- Aubergine 4 g KH
- Gemüsechips 14 g KH
- Kopfsalate 2 g KH

Statt

- Nudeln 67 g KH
- Weizentoast 51 g KH
- Reis 80 g KH
- Kartoffeln 17 g KH
- Lasagneplatten 67 g KH
- Kartoffelchips 50 g KH
- Weizenwraps 54 g KH

*Alle Angaben pro 100 Gramm

Fotos: Anna Giesler

WIE ERREICHE ICH MEIN WOHLFÜHLGEWICHT?

Anders als bei vielen einseitigen Diäten könnt ihr euch mit Low Carb ausgewogen und gesund ernähren, ohne zu hungern und gleichzeitig Gewicht verlieren. Wenn ihr euch an die einfachen Low-Carb-Regeln haltet, spart ihr euch überflüssige Kalorien aus Kohlenhydraten zugunsten von mehr Eiweiß, Gemüse und gesunden Fetten. Und das hilft nachweislich beim Abnehmen. Gebt eurem Körper etwas Zeit, sich umzustellen. Das gelingt am besten, indem ihr zu Beginn erst einmal nur eine Mahlzeit pro Tag durch Low Carb ersetzt. Am besten probiert ihr es mittags oder abends aus. So merkt ihr sicher recht schnell, ob sich euer Organismus schon an die neue Ernährung gewöhnt hat.

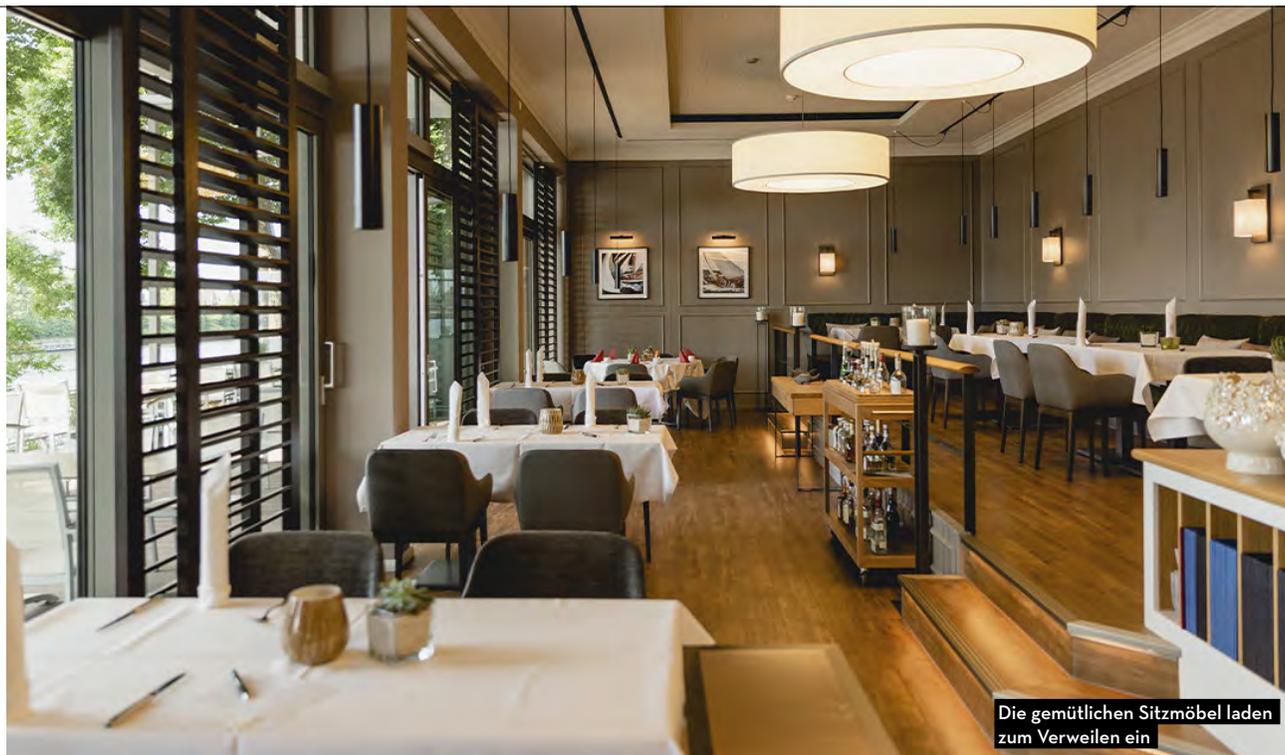
Buch-Tipp:

Sichert euch jetzt ein Exemplar aus der Buchreihe „Abnehmen mit lowcarb.de“ mit je 100 gelingsicheren Low-Carb-Rezepten – geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene sowie alle Abnehmtypen. 14,99 Euro, falkemedia-shop.de/buecher



Magazin-Tipp:

Healthy Life LOW CARB serviert euch abwechslungsreiche Gerichte mit wenig Kohlenhydraten. Leicht, aber lecker: vom nährstoffreichen Frühstück über smarte Snacks und Mittagessen bis hin zum Sattmacher-Abendbrot. Abgerundet wird der bunte Mix durch viele praktische Expert*innen-Tipps und einen 7-Tage-Plan für den leichten Einstieg. Testet das Magazin jetzt als praktisches E-Paper für nur 1 Euro unter: lowcarb.de/ePaperprobe. Die Printausgabe gibt es ab sofort im Zeitschriftenhandel.



Die gemütlichen Sitzmöbel laden zum Verweilen ein



Hier kann man festliche Zeiten erleben



Im großen Festsaal ist viel Raum für gemeinsames Genießen

GENUSSADRESSE DER REGION

Der ConventGarten lädt auch 2023 wieder zu kulinarischen Auszeiten am Kanal ein

In den gemütlichen Räumlichkeiten mit direktem Blick aufs Wasser gibt es im ConventGarten eine große Bandbreite an Leckereien zu entdecken – und zwar das ganze Jahr über! Weihnachten und Silvester sind kaum vorbei, doch schon geht es im Januar und Februar weiter mit frischer Holsteiner Küche und internationalen Köstlichkeiten. Nicht nur Fisch-Fans dürfen sich über zahlreiche Genussmomente aus der Restaurantküche freuen. Auch Fleisch-Liebhaber*innen kommen voll auf ihren Geschmack.

DIE VORFREUDE STEIGT

Am 4. Februar gastiert das Plattdeutsche Theater der Niederdeutschen Bühne e. V. im ConventGarten. Gezeigt wird das Bühnenstück „Allens ut de Reeg“. Interessierte können Tickets für 25,90 € pro Person inkl. Tellergericht an der Hotelrezeption erwerben. Der Theaterteller wird ab 17.30 Uhr gereicht.

www.conventgarten.de

CONVENTGARTEN

Gegründet 1874



Hotel · Restaurant

Brunch
Jeden
ersten Sonntag
im Monat

DIREKT AM NORD-OSTSEE-KANAL

Planen Sie jetzt Ihre Tagungen & Feste

Unsere insgesamt neun Veranstaltungsräume bieten Ihnen für alle Anlässe den passenden Rahmen.

Von der Tagung, über Ihre Geburtstagsfeier bis hin zur Hochzeit.

Ihre Gäste werden nicht nur das Ambiente, sondern auch die direkte Übernachtungsmöglichkeit schätzen.



Plattdeutsches Theater der Niederdeutschen Bühne e.V.

04.02.2023 „Allens ut de Reeg“

Eintritt pro Person: € 25,90
inkl. Theaterteller

Beginn: 19:30 Uhr
Theaterteller ab 17:30 Uhr

Die Tickets erhalten Sie an
unserer Hotelrezeption.



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



STOLPERN, INNEHALTEN, ERINNERN

Am 27. Januar 2023 jährt sich der Tag der Befreiung des nationalsozialistischen Konzentrationslagers Auschwitz zum 78. Mal. Grund genug, um innezuhalten und den Millionen Ermordeten zu gedenken.

D nsgesamt sind 35 Stolpersteine auf den Straßen von Rendsburg eingelassen. Sie tragen die Namen derjenigen, die hier zuletzt wohnten, bevor sich ihre Spur verlor, sie deportiert und in den KZs der Nazis ermordet wurden. Die „Stolpersteine“ sind ein Projekt des Kölner Künstlers Gunter Demnig (*1947). Jeder dieser Messingsteine soll die Erinnerung an die Opfer des Nationalsozialismus – jüdische Bürger*innen, Sinti und Roma, politisch Verfolgte, Homosexuelle, Zeug*innen Jehovas und „Euthanasie“-Opfer – wachhalten. „Ein Mensch ist erst vergessen, wenn sein Name vergessen ist.“, so die Intention. Das Jüdische Museum bietet eine Führung rund um das jüdische Leben in Rendsburg an, bei der ihr ausgehend von der ehemaligen Synagoge bis in die Altstadt spaziert. Dabei

werden einzelne jüdische Familiengeschichten und Biografien aus Rendsburg vorgestellt. **Weitere Info und Anmeldung: www.jmrd.de**

STOP ANTISEMITISMUS

Antisemitische Äußerungen, Straftaten und Anschläge in den letzten Jahren haben gezeigt, dass Judenhass ein immer wiederkehrendes Phänomen in der Gesellschaft ist. Wie tiefgreifend die Einstellung auch bei Nicht-Antisemit*innen ist, darüber informiert die Website „Stop Antisemitismus“. Hier kann sich jede*r ein Bild machen, wo Judenfeindlichkeit (teilweise unbewusst) bereits beginnt und was man selbst dagegen tun kann. **www.stopantisemitismus.de**



VOM BISTENSEE IN DIE DUVENSTEDTER BERGE

Bei dieser abwechslungsreichen Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch die Duvenstedter Berge entdecken die Teilnehmenden die geologischen Besonderheiten und verborgenen Schönheiten der Region, die ebenso wie die Hüttener Berge durch die letzte Eiszeit entstanden sind. Von einem höher gelegenen Rastplatz schauen sie über das „blaue Juwel“ des Naturparks, den Bistensee, hinüber zur Aschbergregion und mit etwas Glück laufen ihnen unterwegs auch die in den Duvenstedter Bergen lebenden Sikahirsche über den Weg. Die Anmeldung erfolgt bei C. Goldhamer, Tel. 04354 / 9969322, www.goldhamer.de

6. Januar, 14-17 Uhr • Treffpunkt Keramik-Café am Bistensee

GERD'S JUKE JOINT

Das neue Jahr startet in Jodelund gleich mit einer Premiere: Erstmals finden die „Riff Rock Night“ und das „Guitar Heroes Festival“ in einem Monat statt. Für beide Top-Events konnte Bio-Bäcker Lorenzen alte Bekannte erneut als Headliner in den „Juke Joint“ locken, die beide auch schon einmal den Club ausverkauft haben. Während die Riff Rock Night jetzt erst zum dritten Mal stattfindet, ist das Guitar Heroes Festival mit mehr als einem Dutzend Ausgaben längst etabliert und landes-, wenn nicht sogar bundesweit im Kalender vieler Bluesrocker fest verankert. Der Vorverkauf für beide Festivals läuft bereits auf Hochtouren. Karten gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen, über Eventim und www.jukejoint.jodelunder.de.

Riff Rock Night: 13. Januar, 20 Uhr • Gerd's Juke Joint, Jodelund

Guitar Heroes Festival: 21. Januar, 20 Uhr • Gerd's Juke Joint, Jodelund



© Julia Bo Heijnen

Allens ut de Reeg

Niederdeutsche Bühne Rendsburg e.V. **nbr**
Mitglied des Niederdeutschen Bühnenbundes Schleswig-Holstein e.V.

Stadtheater Rendsburg
 Montag, 23. Januar 2023, 19:30 Uhr
 Freitag, 27. Januar 2023, 19:30 Uhr
 Sonntag, 29. Januar 2023, 15:00 Uhr

Regie Dana und Linda Frohbös

Eintrag im Bundesweiten Verzeichnis
Niederdeutsches Theater

www.nbr-ev.de

www.BesserMiteinander.de

Praxis für Paar-, Einzel- und Sexualtherapie

Silvia Hahn

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Coaching

Paarberatung

Einzeltherapie

Gespräche

Nikolaus-Otto-Straße 8c
24783 Osterrönfeld

0176/43 49 10 29
info@BesserMiteinander.de

ALEX

fachpraxis für podologie

HAUSbesuche
und
PRAXISbehandlung

Hanna Seiberth
Neue Schulstraße 20
24808 Jevenstedt
fon: 04337-913839
mail: fusspflege-alex@web.de



EINE MUSIKALISCHE WELTREISE

Speziell für die Winterkälte hat das beliebte Duo mit Ulrich Lehna (Klarinetten) und Meike Salzmann (Konzertakkordeon) eine musikalische Weltreise zusammengestellt, die in hohe Berglagen (Peru, Schottland, Mexiko, Schweiz und Frankreich) und auf einsame Inseln (Kuba, Neuseeland, Hawaii, Indonesien, Karibik, Italien) entführen möchte. Zu hören und zu erleben ist ein einzigartiger Mix von kubanischen, maorischen, schottischen, mexikanischen und italienischen Melodien sowie maritimen Klassikern. Es geht leidenschaftlich zu! Beispielsweise mit den unsterblichen Melodien von Buena Vista Social Club, mit mexikanischen Rhythmen und Melodien aus den Anden, die von Legenden oder Ereignissen aus dem täglichen Leben handeln.

21. Januar, 19 Uhr • Dorfkirche, Kropp



DOPPELKONZERT IM BULLENTEMPEL

Africa, Rosanna, Hold the Line ... Wer kennt sie nicht, die Nr. 1 Hits der US-Super-Rockband TOTO? Doch TOTO ist so viel mehr. Nun macht sich die Band JusToto daran, das Material, das die legendäre Formation in den letzten 40 Jahren produziert hat, würdig und mit Seele live auf die Bühne zu bringen. In Anlehnung an ein Live-Doppelalbum von Crosby, Stills, Nash & Young, das die Elemente Akustiksound, Singsang, aber auch elektrische Gitarren verband, nennt sich die Rendsburger Band „4 Way Street“. Die Zeichen für dieses Doppelkonzert stehen also auf chorlastigem Sound mit kräftigem Rock-Touch und viel musikalischer Qualität.

28. Januar, 20.30 Uhr • Bullentempel-Kneipe, Rendsburg



MINISTER BEI SEXORGIE MIT SEKRETÄRIN UND LEICHE ERWISCHT

Diese Schlagzeile gilt es im zweiten Stück der Niederdeutschen Bühne Rendsburg zu verhindern. Mit gleich drei neuen und jungen Spieler*innen feiert das zweite Saisonstück „Allens ut de Reeg“ am 23. Januar Premiere im Rendsburger Stadttheater: Gelegenheit macht Liebe, denkt sich der Staatsminister Richard Willms und verabredet ein stimmungsvolles Tête-à-Tête mit einer Sekretärin der Opposition in einer Suite des Hotel Excelsior. Das Schicksal meint es aber nicht gut mit Willms, der versucht, sein nicht zustande gekommenes Verhältnis vor seiner Ehefrau, einem misstrauischen Hoteldirektor und nicht zuletzt einem Detektiv zu verbergen. Karten gibt es unter Tel. 04331 / 6646210 oder an der Abendkasse zu erwerben.

ab 23. Januar • Stadttheater Rendsburg u. v. m.

Foto: Niederdeutsche Bühne Rendsburg

AMAZING SHADOWS

Amazing Shadows ist großes Theater, gleichzeitig Tanz und Akrobatik und als Gesamtes ein wahres Fest für die Sinne. Schatten werden lebendig und entführen auf eine emotionale Reise voller ästhetischer Höhepunkte. Mit Leichtigkeit und doch unglaublicher Präzision kreieren die Künstler*innen mit ihren Körpern die unglaublichsten Dinge – vom einfachen Haushaltsgegenstand, über Tiere und Maschinen bis hin zu monumentalen Bauwerken – ganze Welten erscheinen im Schattenreich. Das hochkarätige Ensemble von SHADOW THEATRE DELIGHT ist auf den Bühnen der Welt zu Haus. In Frankreich, Portugal, China, Kuwait und Katar, um nur einige zu nennen, begeistern die Ukrainer*innen mit ihrer spannenden, mitreißenden Show.

28. Januar, 20 Uhr • Theater in der Stadthalle, Neumünster



Foto: Mélanie Hansen



Foto: Body & Blues

NÄCHSTES KIELER BLUES FESTIVAL

Nach einer zweieinhalbjährigen Zwangspause erlebte der Blues Anfang Dezember 2022 in Kiel eine tolle Wiedergeburt. Jetzt steht bereits das nächste Blues Festival in

der Räucherei in den Startlöchern, und zwar für den 24. Februar. Das Programm zur 24. Ausgabe kann sich wieder einmal sehen lassen. Nicht nur, weil Abi Wallenstein seinen für Dezember abgesagten Auftritt nachholt. Das holländische Quintett Harlem Lake gilt derzeit als absoluter Überflieger in Sachen Blues & Roots.

Ebenfalls ihr Kiel-Debüt gibt die kroatische Gitarristin und Sängerin Vanja Sky, die mit ihrer deutschen Begleitband aber im Norden längst keine Unbekannten sind. Fans des Blues dürfen sich nicht nur auf ein sorgfältig ausgewähltes Programm und auf würdige Vertreter*innen dieses Genres freuen, sondern auch auf ein besonders facettenreiches Blues-Programm.

24. Februar, 20 Uhr • Räucherei, Kiel

WINTERLICH & HISTORISCH

Der Hof Ansgarius sorgt auch im Januar und Februar für gemütliche Winterstimmung: In der aktuellen Ausstellung präsentiert Monika Steinfeld aus Sülfeld eine Auswahl ihrer Bilder mit zarten Aquarelltönen und bewegenden Motiven aus der Eislandschaft. Passend dazu hält Dieter Zirngibl aus Schwissel bei Bad Segeberg am 15. Januar und 12. Februar einen Dia-Vortrag: „Mit Huskys in Alaska“. Um 14 Uhr gehts zur Einstimmung je nach Wetter mit Huskies, in den Winterwald. Der Vortrag findet hingegen am Kamin bei Kaffee und Kuchen statt. Weitere Termine findet ihr unter www.hofansgarius.de.
im Januar + Februar • Hof Ansgarius, Willenscharen-Brokstedt



Huskys von Monika Steinfeld

Foto: Monika Steinfeld



MARK FORSTER

Ausgezeichnet durch maximal persönliche Songs und einen ungewohnt privaten Blick in sein Leben – ohne Klatsch und Tratsch dabei Futter zu geben – ist Mark Forsters neues, fünftes Studioalbum eine wahrhaftige Geschichte. Seine wahrhaftige Geschichte. Dabei bleibt Forster seiner musikalischen Vielfalt treu und schreibt in zwölf Kapiteln eine Liebeserklärung an die Musik und das Leben. Mark Forster ist ein Künstler des Kleinen und des Großen, des vergänglichen Moments und der bleibenden Erinnerung an musikalisches Glück. Um dieses Glück und die besonderen Momente endlich auch wieder mit seinem Publikum zu teilen, kommt er im Frühjahr auf große Hallen-Tour durch Deutschland.

21. Februar, 20 Uhr • Wunderino Arena



Foto: Robert Winter



GEORG SCHROETER & MARC BREITFELDER-BAND

Marc Breitfelder beherrscht das „Mississippi Saxophone“, die Mundharmonika, in Perfektion. Durch eine selbst entwi-

ckelte neue Überblasttechnik erreicht er Dimensionen auf der Mundharmonika, die Zuhörende und Kolleg*innen aus aller Welt faszinieren. Marc spielt Töne, Klänge und Harmonien, wie man sie nirgendwo sonst auf dieser Welt hören kann! Im Juni 2016 wurde er mit dem „German Blues Award“ als bester Mundharmonika-Spieler Deutschlands ausgezeichnet. Das erste Konzert im neuen Deutschen Schallplattenmuseum kann also nur ein absoluter Knaller werden!

3. Februar, 19 Uhr • Deutschen Schallplattenmuseum, Nortorf

DIE NÄCHSTE
RendsburgerLeben
 erscheint am
01.03.2023
 Anzeigenschluss
17.02.

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 27
 E-Mail: redaktion@rendsburgerleben.de

Chef vom Dienst:

Malin Schmidt
 Ramona Dabringer, Andrea Henkel, Christina
 Kreyenberg, Sebastian Schulten, Isabelle
 Sester, Mirjam Stein, Hanna Wendler,
 Kathrin Wesselmann

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Jörg Stoeckicht, Tel.: (0431) 200 766-61
 E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de
 Frank Barghan, Tel.: (0171) 412 43 89
 E-Mail: f.barghan@falkemedia.de
 Andreas Wiechert, Tel.: (0171) 437 03 08
 E-Mail: a.wiechert@falkemedia.de
 Kathrin Mandel, Tel.: (0431) 200 766-24
 E-Mail: k.mandel@falkemedia.de
 Lennart Lizarzaburu, Tel.: (0431) 200 766-813
 E-Mail: l.lizarzaburu@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:

Angelika Schwarz, Zlatan Rasidovic
 Titelfoto: Getty Images/E+/fotostorm

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

Abopreis: 25 Euro, Studenten 20 Euro
 (mit gültigem Studentenausweis).
 Aboservice: Tel.: (0431) 200 766-00

Für unverlangt eingesandte Materialien
 keine Haftung. Eine Veröffentlichungs-
 garantie 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

RendsburgerLeben

WWW.FALKEMEDIA.DE

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

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

© 2023 by falkemedia.
 Alle Rechte vorbehalten.

SCHREIBTALENT GESUCHT!

Die falkemedia Gruppe sucht ab sofort ein*e Redakteur*in für die RENDSBURGERLeben-Redaktion zur Unterstützung unserer Teams in Kiel. Arbeite remote, im Homeoffice, in unseren Büroräumen in der Kieler Innenstadt sowie vor Ort bei Kund*innen im Kreis Rendsburg-Eckernförde.

WIR BIETEN DIR:

Werde Teil unseres zukunftsorientierten Unternehmens. In unserem modernen und vielseitigen Medienhaus warten spannende Herausforderungen. Wir bieten einen Arbeitsplatz für Organisationstalente, die flexibel und offen sind. Komm zu einem Unternehmen, das Kundennutzen und Serviceorientierung als Voraussetzung seines Erfolgs versteht!

DEINE QUALIFIKATIONEN:

- abgeschlossenes Studium (Medien, Journalismus, Geisteswissenschaften oder vergleichbar) und/oder abge-

- schlossene journalistische Ausbildung
- (mehrjährige) Berufserfahrung in einer Redaktion, optimalerweise im Zeitschriften-, Nachrichten- oder PR-Bereich
- ausgeprägte Kenntnis der Region Rendsburg und hohe Affinität zu Land und Leuten
- Erfahrungen in Online-Redaktion und Social Media von Vorteil
- Erfahrungen in Indesign von Vorteil

Wenn du dich angesprochen fühlst, dann schick uns gleich deine Bewerbungsunterlagen! Nähere Informationen zur Stelle findest du unter: falkemedia.jobs.personio.de

HOF ANSGARIUS

Jeden Sonntag Cafézeit 13. - 17.00 Uhr

So. 15.1. + 12.2.23 um 14.00 Uhr Diavortrag:
 „Mit Huskies in Alaska“

So. 22.1. + 05.2.23 um 14.30 Uhr liest S. Speer
 Historische Erzählungen aus Schl.-Holstein

So. 29.1. + 19.2.23 ab 11.30 Uhr

Winterbrunch am Kamin € 25,- p. Pers.

11. + 12. März Großer Ostereiermarkt
 24616 Willenscharen - Brokstedt T. 04324 1070

Beeindrucke dich selbst!

Erreiche und halte dein Glücksgewicht

Dein
exklusiver
20 € NEUJAHRSRABATT
mit dem Code
HAPPY23



- ✓ Lerne ohne Reue mit **Genuss** zu essen
- ✓ Schnell und einfach **gesünder kochen**
- ✓ Nr. 1 Dickmacher sparen **ohne Kalorienzählen**



so schmeckt
Low Carb



- ✓ Motiviert bleiben in der **großen Community**
- ✓ Ernährungsumstellung **statt Diät**
- ✓ Alle Rezepte, Ernährungspläne und Ratgeber **in einer App**

Erstelle noch heute deinen Account
und sichere dir **20 € SOFORTRABATT**
auf www.lowcarb.de/gutschein

Ein großes Dankeschön

zum **Jahresstart '23!**

Stressless
Besuchen Sie das neu gestaltete Stressless®-Studio



Individuelle Auswahl gegen Mehrpreis:

3 Sitz- & Liegegehärten: weich, mittel, fest

2 Sitzhöhen: ca. 45 oder 47 cm



Inklusive klappbares Armteil!

comfortmaster
besser sitzen, liegen, leben

ECKKOMBINATION 1919,

Bezug Leder Longlife canyon, Metallfuß anthrazit pulverbeschichtet, best. aus: Abschlusselement mit Hocker links, Trapezecke und 2,5-Sitzer mit Armteil rechts, inklusive Armteilverstellung, Stellmaß ca. 249 x 278 cm. Alle Rücken Spannstoff. Ohne Zierkissen und Decke.



2.999.-

BEST-PREIS

Extra-Danke-Rabatt

10%

auf alle Möbel-Neubestellungen

INKLUSIVE



Das klappbare Armteil ist perfekt für das kleine Schläfchen zwischendurch.



Komfortable Kopfstützen für eine optimale Kopf- und Nackenposition planbar. Gegen Mehrpreis.



Relaxfunktion mit Wall-Free-Beschlag und verchromter Scherenabdeckung an einem oder mehreren Sitzen planbar.



Die beidseitige Relaxfunktion in der Trapezecke lädt zum Entspannen ein. Gegen Mehrpreis.

Möbel Bergemann Rendsburg GmbH
Am Bahnhof 12-18, 24768 Rendsburg
Tel.: 0 43 31 / 2 24 14

Mo. – Fr. 09.00 – 18.30 Uhr
Samstag 10.00 – 15.00 Uhr
www.moebel-bergemann.de

Möbel Bergemann
WIR HABEN DIE MÖBEL ZU IHREM LEBEN!

