

Rendsburger leben

EINZIGARTIGE REZEPTE

Welche leckeren Gerichte
Ihr mit Blumenkohl
zaubern könnt

KULTUR PUR

Welche Veranstaltungen
Ihr auf keinen Fall
verpassen dürft

WAS DIE
AUTOMOBIL-
WELT FÜR DIE
UMWELT TUT

Gute Vorsätze

Mehr Sport, gesünder ernähren, auf die Umwelt achten –
unsere Tipps zeigen, wie es uns und der Erde besser geht



**In
diversen
Dekoren
erhältlich!**

NACH ALT KOMMT RHEINGOLD

Qualität kann man schwer beschreiben,
man muss sie erleben:

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

TREPPENRENOVIERUNG

WIR MACHEN IHRE TREPPE SCHÖN!



Die RENDSBURGERleben-Crew:

oben: Mona, Sebastian, Mirjam und Kathrin (v. li.)

unten: Lennart, Marleen, Jörg, Gesa und Markus (v. li.)

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

ein neues Jahr bietet immer auch die Möglichkeit, sein eigenes Ich zu überdenken. Was kann ich meinem Körper Gutes tun, was möchte ich verändern und wie erziele ich die gewünschte Veränderung? Welche externe Hilfe gibt es, die ich mir zunutze machen kann? Wir helfen Euch dabei und stellen Euch Menschen vor, die genau jene Probleme lösen können, die sich vor Euch auftun (ab Seite 6).

Und wenn Ihr den Pfunden mal wieder an den Kragen wollt, lasst Euch sagen: Low Carb ist nicht nur richtig lecker, sondern macht auch noch nachhaltig satt! Wir haben uns den Kohlenhydrate-Ersatz Blumenkohl herausgepickt und damit Pizza, Pasta und eine asiatische Suppe gezaubert. Was die rosige Vitaminbombe noch so drauf hat, erfahrt Ihr ab Seite 48.

Doch nicht nur der Körper soll im Mittelpunkt unserer Premieren-Ausgabe des neuen Jahres stehen – auch die Natur spielt eine große Rolle. Denn Verantwortung zu übernehmen – besonders für die nachwachsenden Generationen – ist ein Thema, das uns für immer begleiten wird. Und das wir nicht ignorieren dürfen und wollen. Wir zeigen Euch einige Initiativen, die bereits für ein gutes Ende kämpfen und tolle Ergebnisse vorweisen können. Seht selbst ab Seite 18.

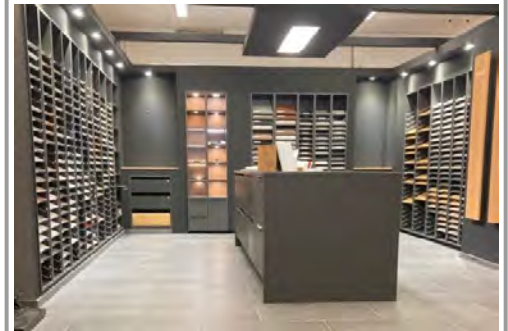
Nun wünsche ich Euch viel Freude und entspannte Lesemomente mit der ersten RENDSBURGERleben-Ausgabe des Jahres 2022. Lasst es Euch gut gehen!

Euer Markus Till

Markus Till

MEINE NEUE KÜCHE

Besuchen Sie unsere neue Ausstellung.



Unser Cerativ- Beratungszentrum mit über 500 Fronten



Qualitätsküchen



Küchenzentrum
Rendsburg

Friedrichstädter Str. 26 – 24768 Rendsburg
Telefon : (04331) 45063
kuechencentrum-rendsbu.de



6
Auf geht's ins neue Jahr:
Erfüllt Euch Eure Ziele und Träume



46
Leckere Low-Carb-Gerichte mit dem
Vitaminlieferanten Blumenkohl



56
Veranstaltungen in
und um Rendsburg



30
Zuwachs beim Förde Fräulein:
willkommen, Mona und Finja T.!



18
Infos und Hintergründe
zur Naturwende



39
Neues Jahr,
neues Wohnglück!

GUTE VORSÄTZE

Gutes für sich tun im neuen Jahr	6
Im Gespräch mit einer Ernährungsberaterin	9
Aufruf zum neuen Umstyling	11
100 Jahre Friseur Frahm	16

AUF DIE NATUR ACHTEN

Infos und Hintergründe zur Energiewende	18
Bäume pflanzen im Klimawald	19

STADTGESCHEHEN

Neues aus der Stadt und der Region	24
Ausblick der Region Rendsburg GmbH	25
Wie die Herderschule umgebaut wird	28

AUTO & TECHNIK

News zu Autos und Technikprodukten	34
------------------------------------	----

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Tipps, Trends und Inspirationen	39
---------------------------------	----

HUNGER & DURST

Lecker Low Carb mit Blumenkohl	46
--------------------------------	----

BÜHNE & KUNST

Kultur erleben beim SHMF	56
Im Gespräch mit Bosse	57
Ausstellungen, Konzerte, Buchtipps	58
Buchautorin Michelle Dallmann im Gespräch	64

JEDEN MONAT DABEI

Editorial	3
Horoskop	12
Impressum	66



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

Bauzentrum ZERSSSEN

Ein Unternehmen der Schröder-Gruppe

Neu am Lager!



**Aktion: Der Akku-Winterschrauber
bis -20° einsetzbar**

229,- €

Hochbau

Tiefbau &
GaLa-Bau

Bedachung

Fenster,
Türen, Tore

Holz &
Bodenbeläge

Fliesen &
Sanitär

Profi-
fachmarkt

Berufs-
bekleidung

Beton-
tankstelle

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

**Ihr kompetenter
Baustoffprofi vor Ort!**



Gute VORSÄTZE

*Ein neues Jahr bringt nicht selten mit sich,
Ziele für die nächsten 12 Monate abzustecken.
Wir helfen Euch dabei.*

Foto: Getty Images / Stock / Daisy-Daisy

SANITÄTSHAUS KOWSKY BIETET NEUE MÖGLICHKEITEN

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



Sven Leich ist für seine Kundinnen und Kunden da.
Rezepte können jetzt auch von zu Hause aus eingereicht werden

PRAXIS OBEREIDER



Diabetologische Schwerpunktpraxis ■

hausärztliche Versorgung ■

ganzheitliche Beratung
für präventive Medizin ■

Akupunktur ■

Psychotherapie ■

Palliativmedizin ■

Ernährungsmedizin ■



Dr. Robin J. Kettner

Inga Janz

Dr. Carsten Petersen

Dr. Silke Bothmann-Graeber



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

ALLE JAHRE WIEDER ...

Ein neues Jahr steht vor der Tür. Für viele ist das auch emotional der Startschuss, darüber nachzudenken, was sie in den nächsten 12 Monaten gerne ändern möchten. Die berühmten guten Vorsätze. Diese Vorsätze umzusetzen, fällt nicht besonders schwer. Sie durchzuhalten, dagegen sehr.

Das Team der Praxis Obereider auf einen Blick



Inga Janz arbeitet als Ärztin in der Praxis Obereider



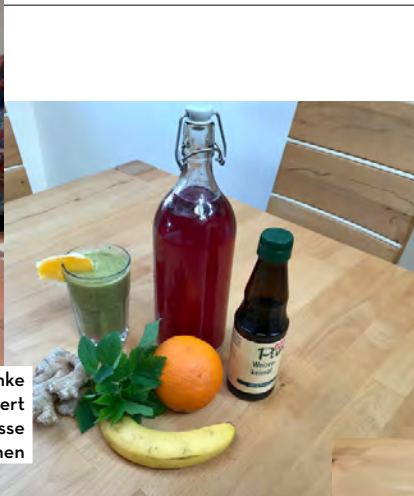
Das kann unseren Körper ziemlich stressen. Dabei ist Stress an sich nur ein Zustand unseres Körpers, eine Reaktion auf äußere und innere Einflüsse. Es soll den Körper in erhöhte Bereitschaft versetzen, um anstehende Aufgaben zu bewältigen. Die Entstehung von Stress ist individuell und komplex. Die körperlichen Reaktionen sind jedoch bei jedem Menschen sehr ähnlich. Um Aufgaben zu bewältigen, brauchen wir muskuläre Kraft, mehr Sauerstoff, mehr Aufmerksamkeit. Unser Körper fährt die notwendigen Systeme dafür hoch: die Durchblutung von Muskulatur und Gehirn steigt, das Herz schlägt kräftiger, der Blutdruck steigt, die Atmung wird schneller, die Pupillen weiten sich. Das alles geschieht unbewusst. Und gegen diese Reaktion können/müssen Sie auch erst einmal nichts machen. Phasen erhöhten Stresses bewältigt unser Körper mit Bravour, meistens unbemerkt. Was dazu führt, dass wir es als selbstverständlich hinnehmen. Zum Problem wird Stress dann, wenn wir uns im Anschluss keine Ruhephasen mehr nehmen, sozusagen im Dauerstress sind. Dann geraten Verdauung, Schlaf, Blutdruck, Atmung aus dem Gleichgewicht. Folgen können zum Beispiel Schlafstörungen, Magenschmerzen, Übelkeit,

Durchfälle, Bauchschmerzen, ständige Erschöpfung, Kopfschmerzen, Luftnotattacken, Herzbeschwerden sein. Das ist das, was in der Medizin als psychosomatische Beschwerden bezeichnet wird: Beschwerden als Wechselwirkung von Körper und Psyche.

Für die Diagnose werden zunächst gravierende körperliche Ursachen mittels Anamnese (Erfragen der Krankheitsgeschichte), körperlicher Untersuchung, Labor, EKG und gegebenenfalls fachärztlicher Unterstützung abgeklärt. Zeitgleich wird aber der Fokus auf die (vor allem aktuelle) Lebenssituation – Beruf, Partnerschaft, Familie – gelenkt. Sollten körperliche Ursachen wie Infektionen, Eisenmangel, Schilddrüsenerkrankungen et cetera ausgeschlossen sein, arbeiten die Ärzte der Praxis Obereider daran, die Symptome einzuordnen und als Signale des Körpers nach Ruhe und Erholung anzunehmen. Nicht immer wird klar, woher die Beschwerden genau kommen. Dann ist das Ziel, die Beschwerden als Teil unserer Selbst anzunehmen, zu schauen, was sie bessert, und zu meiden, was sie verschlechtert. Denn Gesundheit ist nicht das Abhanden sein von Krankheit, sondern in erster Linie das körperliche und geistige Wohlbefinden.



Andrea Kühbandner backt Brot, setzt Getränke und Kräuter an und experimentiert viel, um immer wieder neue Erkenntnisse zu gewinnen und diese an ihre Patienten weiterzureichen



„JEDE UND JEDER KANN SOFORT DAMIT BEGINNEN!!

Der Beginn des neuen Jahres ist nicht selten der Start dafür, ein neues Vorhaben zu beginnen – wie das Abnehmen oder vermehrt auf die Ernährung zu achten. Die Ernährungsberaterin Andrea Kühbandner erklärt uns, wie es ganz leicht funktioniert.

RENSBURGERleben: Andrea, was genau machst Du als ganzheitliche Ernährungsberaterin?

Andrea Kühbandner: Ich helfe Menschen dabei, ihre Ernährung individuell und dauerhaft umzustellen, und so gesünder zu leben. Mit vielen Tipps für die Praxis, inklusive bewährten Rezepten.

Wie erreichst Du Dein Vorhaben?

Stück für Stück. Es ist wichtig, dass meine Patienten wissen und verstehen, dass eine Ernährungsumstellung verankert werden muss. Das bedeutet, dass diese als neue Gewohnheit ins normale Leben integriert wird. Es darf nicht in Stress ausarten und muss natürlich schmecken. Denn: Der Mensch genießt einfach gern. Übrigens: Wer Stress hat, nimmt nicht ab. Deshalb werden bei mir keine Kalorien gezählt.

Wie fange ich am besten damit an?

Ohne groß zu überlegen. Jede und jeder kann sofort damit beginnen, Gutes für sich zu tun. Am besten natürlich präventiv, bevor wir krank werden.

Hast Du einen kleinen Tipp, den alle sofort in die Tat umsetzen können?

Warmes/zimmerwarmes Wasser füllt den Magen, während gekühltes Wasser beziehungsweise gekühlte Getränke appetitanregend wirken.

Wie kommst Du zu einer Einschätzung Deiner Patienten?

Alles beginnt mit einem ausführlichen Anamnese-Gespräch, in dem das Grundgerüst abgefragt wird: Was isst Du wann am Tag? Erhält Dein Körper genügend Nährstoffe? Wie reagiert der Darm? Wie schläfst Du? Bestehen Allergien, Vorerkrankungen. Und vieles mehr. Im Anschluss komme ich zu einer ersten Einschätzung.

Wer besucht Dich und sucht Deinen Rat?

In der Regel sind es natürlich Menschen, die etwas für sich tun möchten. zum Beispiel Schwangere oder welche, die schwanger werden wollen. Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten, Bluthochdruck, Diabetes oder Unterstützung zum Erreichen des Wunschgewichts benötigen.

Worauf sollte man generell achten?

Gut zu wissen ist doch, wofür wir die einzelnen Nährstoffe benötigen und in welchen Lebensmitteln diese besonders zahlreich zu finden sind. Ein Mangel an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Abwehrkräfte spielen gerade im Winter eine große Rolle. Ich empfehle zum Beispiel die zusätzliche Einnahme von Vitamin C, besonders bei Stress und natürlich für Raucher. Vitamin D ist ein weiteres wichtiges Thema. Als ausgebildete Vitamin-D-Therapeutin ermittle ich den aktuellen Vitamin-D-Wert meiner Patienten und errechne bei einem Mangel die Dosis, um diesen auszugleichen.

Hast Du einen Tipp für alle, die mit dem Gedanken spielen, sich im neuen Jahr ihres Körpers anzunehmen?

Fangt einfach an! Man kann vieles tun, und es schmeckt trotzdem lecker! Ein Tipp ist vielleicht wirklich: Seid offen für Lebensmittel, die dem Leben dienen! Lieber das Essen selbst zubereiten. Es ist gesünder, billiger und Ihr wisst, was auf dem Teller liegt. Die Verpackung von Fertiggerichten ähnelt oft einem Chemie-Baukasten.

Das Gespräch führte Markus Till

Andrea Kühbandner hat bereits Vorträge gehalten vor Selbsthilfegruppen und beim Gesundheitsstudio eider aktiv. Sie sagt: Bio ist zu teuer? Das stimmt nicht. Warum das nicht stimmt, erklärt sie Euch im persönlichen Gespräch unter Tel.: (04331) 69 69 20.



IMMER EIN GUTER BISS dank gesundem, festem Zahnfleisch!

Zahnfleiscentzündungen 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



Fr. Dr. Caliebe
wünscht ein frohes
neues Jahr 2022



*Wir sind für
Sie da!*

**Martina &
Matthias Staack**
Hollerstraße 94b
24782 Büdelsdorf
Tel. 0 43 31 - 3 63 63

**Öffnungszeiten
Friseursalon**
ohne Voranmeldung
Mo Ruhetag
Di - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Sa. 8.30 - 13.30 Uhr
Kostenlose Parkplätze
vor dem Haus

Ein frischer und gesunder Start ins neue Jahr schadet nicht. Nachdem die Festtage hinter einem liegen, ist es nun an der Zeit sich um die Gesundheit der Zähne zu kümmern. Eine unbemerkte Zahnfleiscentzündung kann sich zu einer Zahnbettentzündung, auch Parodontitis genannt, entwickeln. Das führt im schlimmsten Fall zu einem Zahnverlust. Kontrollen sind daher wichtig. Eine Behandlung ist dank örtlicher Betäubung in der Regel schmerzfrei. Ziel ist die Entfernung von Plaque und Parodontitis-Bakterien. Generell sollten Entzündungen und Erkrankungen schnellstmöglich behandelt werden. Durch eine regelmäßige Prophylaxe werden Verfärbungen, Zahnstein und Plaque professionell entfernt und das Zahnfleisch wird wieder straff und entzündungsfrei. Ein frischer Atem und ein glattes Gefühl auf den Zähnen sind hier wunderbare Nebeneffekte. Frau Dr. Caliebe und ihr Team kümmern sich gerne um Kunden und Kundinnen und freuen sich auf ein erfolgreiches Jahr mit dem Schwerpunkt Zahngesundheit. Infos unter Tel.: (04331) 380 38 oder www.zahngesundheit-buedelsdorf.de.



CORONA ZUM TROTZ UMSTYLING

Der Friseursalon Britta & Mario Müller ist bekannt für sein Umstyling in RENDSBURGERleben. Nach vielen Monaten Pause starten wir einen neuen Aufruf zur Bewerbung. Denn: Es soll wieder losgehen!

Zusammen mit Britta und Mario Müller wollen wir unbedingt versuchen, ein neues Umstyling für unsere Leserinnen und Leser zu ermöglichen. Dafür brauchen wir Menschen, die sich auf Brittass Gespür für einen neuen Look einlassen wollen. Bewerbt Euch am besten noch heute – wie? Schaut mal in den Kasten am unteren Ende! Aber auch ohne Umstyling tut sich einiges im Friseursalon von Britta und Mario: Die ehemalige Auszubildende Catrin ist als gestandene Persönlichkeit zurück, verstärkt das Team ab sofort und bringt ihre neu gewonnene Expertise mit in den Salon ein. Britta und Mario sowie ihr gesamtes Team wünschen allen treuen Kundinnen und Kunden einen guten und gesunden Start in das neue Jahr.

Britta und Mario freuen sich bereits auf das nächste Umstyling



SO NIMMST DU TEIL:

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

Redaktion RENDSBURGERleben, redaktion@rendsburgerleben.de

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

BRITTA & MARIO
MÜLLER
FÜR HAAR & HAUT



WIDDER

21.03. - 20.04.

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



JUNGFRAU

24.08. - 23.09.

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



WAAGE

24.09. - 23.10.

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



STIER

21.04. - 20.05.

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

STERNZEICHEN DES MONATS



STEINBOCK

22.12. - 20.01.

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



SKORPION

24.10. - 22.11.

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



ZWILLINGE

21.05. - 21.06.

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



SCHÜTZE

23.11. - 21.12.

Die Versuchung mag naheliegen, von großartigen neuen Zielen zu träumen, doch das wird euch kaum weiterbringen. Überprüft lieber, wo ihr euren Forderungen mehr Nachdruck verleihen dürft. Seht ihr euch vor unangenehme Hindernisse gestellt, solltet ihr euch mit anderen austauschen.



KREBS

22.06. - 22.07.

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



WASSERMANN

21.01. - 19.02.

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



LÖWE

23.07. - 23.08.

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

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.



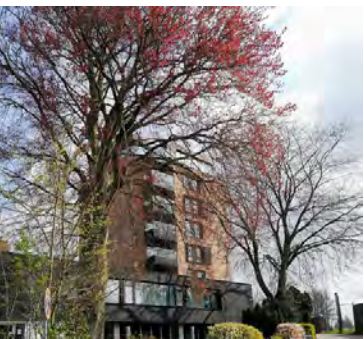
Martin A. Banger



FISCHE

20.02. - 20.03.

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



**TAG DER
OFFENEN TÜR:**
So, 30.01.,
10-16 Uhr



BESTENS BETREUT ANS ZIEL

*Mehr Sport, weniger Stress und mehr Zeit
für das eigene Wohlbefinden – die Liste der
guten Vorsätze ist lang. Es ist Zeit, diese
Vorhaben endlich umzusetzen!*

Im eider aktiv kann man in angenehmer und sicherer Atmosphäre seine Ziele in die Tat umsetzen. Für frische Luft sorgen eine Lüftungsanlage und bodentiefe Fenster. Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Reha-Trainerinnen und -Trainer sowie Personal-Trainerinnen und -Trainer gehen auf individuelle Wünsche ein und entwickeln maßgeschneiderte Trainingspläne.

Wer zum Beispiel sein Gewicht reduzieren möchte, kommt mit Übungen im Circle ans Ziel. Hier werden bei Ausdauerseinheiten alle Körperpartien gestrafft und die Muskeln an den richtigen Stellen aufgebaut. Sowohl auf der Trainingsfläche als auch im großen Kursbereich überzeugt das Fitnessstudio mit Professionalität.

Zudem ist das eider aktiv seit drei Jahren im Quali-train Firmenfitness-Verbund. Angestellte der Verbund-firmen können vergünstigt trainieren und den Geräte-park, den funktionellen Trainingsbereich, die Kurse und die Getränke von Multipower nutzen. Ganz neu sind die Massagesessel für eine erholsame Ganzkörpermassage. Übrigens: Im Januar und Februar gibt es zum Testen drei Wochen all inclusive ohne Vertragsbindung.

Weitere Informationen unter Tel.: (04331) 438 43 46 oder unter www.eider-aktiv.de.

Zeit für Fitness

3 Wochen testen all-inclusiv

ab **24,90** *
Monat
Keine versteckten Kosten!

*Angebot gilt nur für Neumitglieder

eider 
aktiv
gesund trainieren.

Tag der offenen Tür
Sonntag, 30. Januar
10.00-16.00 Uhr

Hollerstr. 32 - 24782 Büdelsdorf - eider-aktiv.de

Was macht Ihr Rezept?

Bleiben Sie
zu Hause -
Wir kümmern
uns darum.

**Rezept online einreichen -
So funktioniert's:**

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

Sanitätshaus Kowsky GmbH
Havelstraße 6
24539 Neumünster

Kowsky

Website: www.kowsky.com
fb.com/Sanitaetshauskowsky

TEXfit

TEXTIL-PFLEGEPROFI

2 Hosen € 7,99

1 Hemd € 1,40

waschen + bügeln,
keine Seide



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

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



12478

Giftfrei Gärtnern tut gut...

...Ihnen und
der Natur.

Weitere Infos unter
www.NABU.de/giftfrei

NABU/A. Wolff

GUTE VORSÄTZE

MODERNE ZAHNMEDIZIN IN SCHWEREN ZEITEN

Trotz der Corona-Pandemie weisen Zahnärzte darauf hin, dass Patientinnen und Patienten in ihre Praxen kommen und Vorsorgetermine wahrnehmen sollten. Denn die Angst, die viele zweifeln lässt, ist völlig unbegründet, wie Dr. Sandra Härtel beruhigend erklärt: „In unserer Praxis steht für die Patienten ein Desinfektionsspende bereit, außerdem versuchen wir durch exakte Terminplanungen ein Treffen der Patienten in unserer Praxis möglichst auf ein Minimum zu reduzieren.“ Sie verweist



Kristin Krabbenhöft arbeitet in der Prophylaxe-Abteilung der Praxis von Dr. Sandra Härtel (v. li.)

zudem auf die Möglichkeit, sich zu informieren, ob die eigene Krankenkasse Zuschüsse für professionelle Zahnreinigung beisteuert und diese somit für die Patientinnen und Patienten möglichst kostengünstig bleibt. In der Zahnarztpraxis Dr. Sandra Härtel ist zudem seit gut einem Jahr die Prophylaxe-Abteilung mit Kristin Krabbenhöft verstärkt worden, wodurch Termine somit umfangreich angeboten werden können. Termine in der Praxis in Schacht-Audorf vereinbart man unter Tel.: (04331) 925 42.

Tom Staack ist überzeugt von den Produkten
von Paul Mitchell



HOCHWERTIGE PRODUKTE IM FRISEURSAALON

Seit mehr als vier Jahrzehnten ist Paul Mitchell bekannt für seine Qualitätsprodukte für das Haar. Im Januar wird ein Trainer des angesagten Unternehmens die Friseur und Friseurinnen im Salon Staack in Büdelsdorf mit den neuesten Produkten vertraut machen, die diese wiederum in Kürze an ihre Kundinnen und Kunden weitergeben. Paul Mitchell beteiligt sich lange schon für eine nachhaltigere Zukunft zu werben und setzt selbst vieles in die Tat um. Die Produkte der Serie Clean Beauty sind aus organischen Pflanzenextrakten

hergestellt, dazu in innovativem und biobasiertem Verpackungsmaterial zu bekommen. Gut fürs Haar – gut für unsere Umwelt! Die organischen Pflanzenextrakte stammen übrigens aus ökologischer Landwirtschaft in Italien. Die tierversuchsfreien, veganen Rezepturen liefern beeindruckende und leistungsstarke Ergebnisse, egal ob bei strukturiertem, widerspenstigem oder trockenem Haar. Überzeugt Euch selbst und vereinbart einen Termin unter Tel.: (04331) 363 63. Mehr Infos unter www.salon-staack.de.



Andreas Jessen und Swanhild Priestley setzen das neue Konzept im Physio Zentrum um

GUTE VORSÄTZE

GUTE VORSÄTZE ERFOLGREICH UMSETZEN

- IM PHYSIO ZENTRUM FOCKBEK

Die guten Vorsätze „Stress abbauen“, „Mehr bewegen/ Sport“ und „sich gesünder ernähren“ waren für das Jahr 2021 unter den Top-5 einer DAK-Umfrage.

Genau hier setzt das im Jahr 2021 neu entwickelte Kurskonzept „PRIMA“ an. „PRIMA“ steht dabei für PRäventiv Individuell Motivierend und Anders. „Kleine Gruppen, die individuell durch unsere qualifizierten Kursleiter begleitet werden, sorgen für viel Spaß und bilden den perfekten Rahmen, um nachhaltig etwas für das körperliche Wohlbefinden zu tun.

Kursleiter Andreas Jessen:

„Stress baut sich besonders effektiv durch Bewegung ab.“

Den Auftakt zu der neuen Kursrunde 2022 macht der komplett neu konzipierte Kurs „PRIMA in Form“, der am 17. Januar startet. „Konkrete Empfehlungen und Ideen für eine ausgewogene Ernährung kombinieren wir mit einfachen Anregungen für mehr Bewegung im Alltag. In einem wöchentlichen Treffen gibt es die Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe und zu kleinen Bewegungseinheiten“, erklärt Inhaberin Swanhild Priestley das Kurskonzept. Damit der Kurs auch „wirklich“ für alle Interessenten ein PRIMA Erlebnis wird, sind gleich zwei Experten des Physiozentrums am Start: die Ernährungsberaterin Anja Röttgering und der

Personaltrainer Andreas Jessen.

Neu im Physio Zentrum Fockbek ist außerdem die Vortragsreihe zum Thema Bewegung und Ernährung. Hierzu finden seit Oktober 2021 einmal pro Monat spannende Vorträge statt. Am 10. Januar stehen die „Zivilisationskrankheiten“ im Fokus. Hier freuen sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Physio Zentrums, dass zu den Experten des Physiotherapie Zentrums, Anja Röttgering (Ernährungsberaterin) und Andreas Jessen (Personaltrainer), mit Dr. med Robin Kettner ein Facharzt für Innere Medizin als Vortragenden gewonnen werden konnte. Die Schwerpunkte seiner Praxis liegen unter anderem auf der Diabetologie und der Ernährungsberatung. Ebenso erwartet alle Gäste ein spannendes Interview über eine persönliche Veränderung des Bewegungs- und Essverhaltens.

In diesem offenen Interview schildert eine Physiotherapeutin, wie die Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens dazu führte, abzunehmen und welche Herausforderung das für Stresssituationen bedeutet.

Das Konzept PRIMA wurde von dem Team des Physio Zentrum Fockbek (Inhaberin Swanhild Priestley) und Kursleiter Andreas Jessen entwickelt. Eine vollständige Kurs- und Vortragsübersicht steht ab sofort auf www.physio-fockbek.de zur Verfügung.

 **Dr. Sandra Härtel**
PRAXIS FÜR MODERNE ZAHNMEDIZIN



Dr. med. dent. Sandra Härtel



CEREC

Maßgeschneiderter
Zahnersatz
an nur einem Tag



IMPLANTATE

Perfekte Zähne
auch bei komplizierten Fällen



HYPNOSE

Einfach eine entspannte Behandlung



KINDERZÄHNE

Spaß beim Zahnarzt
ist die beste Prophylaxe

Dr. Sandra Härtel

Praxis für moderne Zahnmedizin

Dorfstraße 26 · 24790 Schacht-Audorf

Öffnungszeiten

Mo-Do 8:00-18:00, Fr 8:00-12:00

Oder nach Vereinbarung

Telefon: 04331-92542

E-Mail: info@zahn-am-nok.de



Uta Frahm-Bochentin führt die Familiengeschäfte seit den 1990er Jahren

EINE DER TOPADRESSEN IN SACHEN KOSMETIK, HAUT- UND HAARPFLEGE

Doch habe es geschafft, dass mein Unternehmen eine Marke ist. Es ist bekannt für Herzlichkeit, Qualität und Kompetenz“, sagt Uta Frahm-Bochentin. Einen nicht alltäglichen Geburtstag feiert ihr Salon „Uta Frahm – Friseur – Kosmetik – Make-up“ in diesen Tagen. Vor 100 Jahren ist der Salon in der Rendsburger Straße in Fockbek gegründet worden, damals vom Großvater der heutigen Inhaberin. Sie hat den Salon in den vergangenen Jahrzehnten zu einer der Topadressen in Sachen Kosmetik, Haut- und Haarpflege weiterentwickelt – immer mit La Biosthétique Paris als Partner an ihrer Seite.

TRADITION AUS LEIDENSCHAFT

Die Leidenschaft für das Friseurhandwerk ist bei der Familie Frahm tief in ihren Wurzeln verankert. Es war im Januar 1922, als Eugen Frahm den Salon in Fockbek gründete. Gemeinsam mit seiner Ehefrau Emmy schnitt er Haare und bot alle anderen zu der Zeit üblichen Friseurleistungen an. Seine Begeisterung für den Beruf gab er an seinen Sohn Hans-Wilhelm Frahm weiter. Dieser übernahm 1956 das elterliche Geschäft und baute es zu einem angesagten Salon aus, gemeinsam mit seiner Frau Waltraud. „Mein Vater hat das Friseursein gelebt“, sagt seine Tochter Uta. Schnell beschäftigte er sechs Mitarbeitende und engagierte sich, wie auch sein Vater, in der Friseur-Innung. Hans-Wilhelm Frahm gehörte zu den ersten Friseuren in seiner Region, die englische

Haarschnitte anboten, und er erkannte schon früh die Bedeutung einer guten Ausbildung für die Sicherung des Nachwuchses seiner Zunft. Er ging neue Wege, indem er sich schon Anfang der siebziger Jahre für eine Partnerschaft mit La Biosthétique entschied. Damit war er ein Pionier auf seinem Gebiet. 1994 übernahm die heutige Inhaberin Uta Frahm-Bochentin den Salon. Sie war von Beginn ihrer Selbstständigkeit an der entscheidende Motor. „Ich bin von klein auf in den Friseurberuf hineingewachsen und das gilt auch für die Partnerschaft mit La Biosthétique Paris. Für mich gab und gibt es bis heute nichts anderes“, sagt die Friseurmeisterin. In der Gemeinschaft der „La Biosthétique-Familie“ habe sie gerade in ihren nicht einfachen Anfängen viel Unterstützung erhalten, „ein Ziel und Orientierung“ gefunden.

Alles, was Frau und Mann von ihrem Friseur erwarten, ob Waschen, Schneiden, Föhnen, kreative Strähnentechnik oder brillante Colorationen, finden sie im Salon „Uta Frahm – Friseur – Kosmetik – Make-up“. Hinzu kommt die Kosmetik, die als dekorative Kosmetik am Stuhl und als ganzheitliche Hautpflege in der eigens hierfür eingerichteten Kosmetikkabine angeboten wird. Bei Uta Frahm und ihrem Team bleiben so keine Wünsche offen.

EIN STARKES TEAM

Der Garant dafür, dass ihr Unternehmenskonzept des Vertrauens und der hohen Fachkompetenz, aufgeht ist, wie sie selbst

sagt, ihr „starkes Team“. „Wir sind wie eine Familie. Fast alle meine Mitarbeiterinnen haben bei mir ihre Ausbildung absolviert und sind dann geblieben beziehungsweise wiedergekommen“ Derzeit arbeitet sie mit sechs Mitarbeiterinnen zusammen, die alle eine zusätzliche Qualifikation in der LA BIOSTHETIQUE-Akademie abgeschlossen haben. Davon ist eine Mitarbeiterin zudem als Visagistin und eine weitere Mitarbeiterin als Kosmetikerin ausgebildet. Außerdem kümmert sich eine Rezeptionistin um die Koordination der Termine und zwei Mitarbeiterinnen sind aktuell in Elternzeit. Ein wichtiger Grundsatz von Uta Frahm-Bochentin lässt sich gut mit dem folgenden Satz überschreiben: „Stillstand ist Rückschritt“. Beständig entwickelt sie ihren Friseursalon weiter.

Tag der offenen Tür

Wer am 15. Januar gern ein Geschenk oder Blumen mitbringen möchte, möge bitte davon absehen und stattdessen lieber eine Spende für das Kinderhospiz Sternenbrücke leisten. Am 15. Januar lädt Uta Frahm-Bochentin zusammen mit ihrem Team zu einem Tag der offenen Tür beziehungsweise einem Fest anlässlich des 100-jährigen Jubiläums. Dabei gibt es Leckeres zu essen, Tolles zu bestaunen, und man darf sich einmal hinter die Kulissen des Salons begeben. Mehr Infos gibt es auch auf der Website unter www.friseur-frahm.de.

100 Jahre UTA FRAHM

FRISEUR · KOSMETIK · MAKE-UP



Vor 100 Jahren hat sich unsere Familie mit Leib & Seele
der Schönheit verschrieben. 100 Jahre Haarstyling, Pflege, Beauty,
Trends, Entspannung & Wohlbefinden.
Wir bedanken uns von Herzen für Ihr Vertrauen!

Sie sind herzlich eingeladen zu unserem Erlebnistag anlässlich unseres
Salon-Geburststages **am 15. Januar 2022 ab 10.00 Uhr.**

Nehmen Sie an unserem Gewinnspiel teil und lassen Sie sich an unseren Beautypoints verwöhnen
– alles natürlich unter den aktuell geltenden Hygiene-Vorschriften. Wir freuen uns auf einen
unvergesslichen Tag und weitere gemeinsame Jahre im Dienste Ihrer Schönheit!
Anstatt von Blumen oder Geschenken freuen wir uns über eine Spende in unsere Spendendose
vom Kinderhospitz Sternenbrücke.

Ihre Uta Frahm-Bochentin



NACHHALTIGKEIT IM ALLTAG

Unsere Ressourcen auf der Erde sind endlich. Darum gilt es, dies zu akzeptieren, Alternativen zu prüfen und diese zuzulassen. Vieles ist bereits geschehen – wir zeigen einige Beispiele!





Lara Lange (Auszubildende der Sparkasse Mittelholstein), Martin Grischkat (Vorstand Stiftung Klimawald), Bernd Jäger (Vorstand der Sparkasse Mittelholstein), Dr. Christopher Leptien (Vorsitzender der Stiftung Spar- und Leih-Kasse Rendsburg), Dr. Sören Abendroth (Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Mittelholstein) und Sarah Kühl (Auszubildende der Sparkasse Mittelholstein) (v. li.)

GROSSARTIGE KOOPERATION UND GELEBTER KLIMASCHUTZ

Auch bei Wind und Wetter: großer Einsatz für einen neuen Wald im Norden.

Fast auf den Tag genau vor einem Jahr sind, unterstützt durch die Klimastiftung der Sparkasse Mittelholstein (STIKUM) und die Stiftung Spar- und Leih-Kasse in Rendsburg, im Klimawald No. 6 in Ostenfeld auf der Gesamtfläche von rund 12 Hektar die letzten knapp 18.000 Bäume gepflanzt worden. Damit wurden die Jungpflanzenausfälle der Trockensommer 2019 und 2020 ausgeglichen. Corona-bedingt konnte ein Pflanztag leider nicht wie geplant mit interessierten Jugendlichen, Erwachsenen, Kundinnen und Kunden sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern stattfinden. Dr. Sören Abendroth, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Mittelholstein, erklärt: „Dem Motto der gemeinnützigen Stiftung Klimawald 'Gemeinsam Zukunft pflanzen' haben wir uns aus voller Überzeugung angeschlossen – beginnt Umwelt- und Klimaschutz doch stets vor der eigenen Haustür.“ Daher hat die Sparkasse Mittelholstein bereits in 2019 die Stiftung für Klima- und Umweltschutz für Mittelholstein und Dithmarschen (STIKUM) gegründet, um langfristig dieses wichtige Thema aktiv zu begleiten und gezielt einen Beitrag zum Schutz von Natur und Umwelt mit einem besonderen Schwerpunkt im Klimaschutz zu leisten. Dieses langfristige Engagement im Klimaschutz ist auch dem Vorsitzenden der Stiftung Spar- und Leih-Kasse in Rendsburg, Dr. Christopher Leptien, ein wichtiges Anliegen: „In die Zukunft zu investieren, heißt nicht nur neue Technologien zu entwickeln, sondern auch die grundlegende Funktionalität des Na-

turkreislaufes zu gewährleisten. Heute die 18.000 Bäume zu sehen, die über ihr Bauleben hinweg viele Tonnen Kohlendioxid speichern werden, sind hoffentlich auch für andere motivierend, ähnliche Maßnahmen für den Umweltschutz zu ergreifen. Ein Klimawald, der zugleich auch den Bürgern zur Verfügung steht, ist aus unserer Sicht eine zukunftsgerichtete Initiative und darüber hinaus ein Mehrwert für die Region Rendsburg und Umgebung.“ Mit einer Spende in Höhe von insgesamt 20.000 Euro engagieren sich STIKUM und die Stiftung Spar- und Leih-Kasse in Rendsburg für die praktische Klimaschutzarbeit der Stiftung Klimawald und die Schaffung neuen Waldes im Norden. Die Fläche des Klimawaldes No. 6 war vormals eine intensiv genutzte landwirtschaftliche Fläche und liegt nahe des Nord-Ostsee-Kanals. Das Besondere an diesem Klimawald ist, dass in die Gesamtfläche eine Offenlandfläche vor allem für Wiesenvögel und Reptilien von gut 4 Hektar integriert ist. Insgesamt wurden rund 48.000 Bäume in diesem Klimawald gepflanzt. Damit ist er einer der größten Klimawälder der gemeinnützigen Stiftung Klimawald und bietet einer großen Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren eine Heimstätte. Die Waldjugend Landesverband Nord e.V. und die Untere Naturschutzbehörde des Kreises Rendsburg-Eckernförde haben das Entstehen des Klimawaldes ebenfalls maßgeblich unterstützt. Auch dieser neue Klimawald ist ein sichtbares Zeichen für aktiven Klimaschutz und steht allen Bürgerinnen und Bürgern

offen. Die Stiftung Klimawald arbeitet komplett ehrenamtlich und verfolgt seit mehr als 11 Jahren das Ziel, mehr Bäume wachsen zu lassen. Die gemeinnützige Stiftung Klimawald pflanzt im Norden Neuwälder. Damit wird der Klimawandel auf natürlichem Weg abgemildert. Denn das Gas Kohlendioxid, CO₂, gilt als einer der Hauptverursacher der Klimaerwärmung. Dieses Gas kann jedoch von Pflanzen in festen Kohlenstoff umgewandelt und sinnbildlich gesprochen festgehalten werden. Stifter und Vorstand Martin Grikschat ergänzt: „Allein 10 Quadratmeter neuen Waldes holen über ein Baumleben (100 Jahre) im Schnitt mindestens eine Tonne Kohlendioxid aus der Atmosphäre und binden es im zuwachsenden Holz – auf ganz natürlichem Weg.“ Die Stiftung Klimawald ist als gemeinnützige Institution anerkannt worden und unterliegt staatlicher Aufsicht. Damit ist garantiert, dass alle Finanzmittel und Vermögenswerte ausschließlich zur Realisierung der Stiftungs Idee – nämlich der Schaffung neuer Wälder – eingesetzt werden. Jede und jeder kann über die Stiftung Klimawald mithelfen, mehr neuen Wald entstehen zu lassen. Sie können mehr Klimawald möglich machen, indem Sie zum Beispiel 45 Euro spenden, um damit mindestens 10 Quadratmeter zusätzlichen Klimawald neu entstehen zu lassen. Zudem ist es möglich, seine Spende einem Menschen zu widmen, um so ein besonderes Geschenk von bleibendem und besonderem Wert zu machen. Infos unter www.stiftung-klimawald.de oder info@stiftung-klimawald.de.

THEMENRAUM: NACHHALTIG LEBEN

Das Ausstellungsformat THEMENRAUM wird in der Stadtbücherei Rendsburg in Kooperation mit der Diakonie Schleswig-Holstein mit einem neuen Thema fortgesetzt: „Nachhaltig leben“. Präsentiert werden zahlreiche Medien rund um die Themen Nachhaltigkeit, Umweltschutz und Menschenrechte.

Die integrierte Ausstellung „Schafft Recht und Gerechtigkeit“, konzipiert vom Südwind-Institut, gibt auf sieben Roll-Ups Einblicke in Menschenrechtsverstöße und Umweltschäden in den Lieferketten von Alltagsprodukten. Sie zeigt Veränderungsmöglichkeiten durch ein Lieferkettengesetz auf und weist auf die Bedeutung von zivilgesellschaftlichem Engagement für Menschenrechte hin.

Ergänzend zur Ausstellung sind Bildungsmaterialien verfügbar sowie ein Quiz zum Einstieg ins Thema „Wirtschaft und Menschenrechte“. Die Rätsel-App „Actionbound“ enthält viele weitere Informationen und Videos sowie interaktive Elemente zur Thematik. Die Ausstellung kann ab sofort während der Öffnungszeiten der Stadtbücherei Rendsburg bis zum 31. Januar besichtigt werden.

Die Stadtbücherei ist auf der Suche nach weiteren Kooperationen für Ausstellungen im Rahmen des Themenraumes im nächsten Jahr. Interessierte können sich jederzeit melden. Öffnungszeiten und weitere Informationen finden sich unter www.rendsburg.bibliothek-open.de.



Getty Images / E+/ Jan-Otto

ÖKOSTROM-ANTEIL STEIGT DANK WINDKRAFT AN LAND

Fast zwei Drittel des in Schleswig-Holstein erzeugten Stroms, genau 62,3 Prozent, stammten im vergangenen Jahr bereits aus erneuerbaren Energien – 3,2 Prozent mehr als im Vorjahr. Allein die Windproduktion an Land macht mit mittlerweile 13,2 Megawattstunden (MWh) ein gutes Drittel der gesamten Stromerzeugung von 24,8 MWh aus. Der Anteil der Offshore-Windenergie ging um 2,6 Prozent auf 7 MWh zurück. Das geht aus aktuellen Zahlen des Statistikamtes Nord hervor. Der Anteil der Stromerzeugung aus Kernenergie betrug demnach 26,9 Prozent. Er stieg zum vorerst letzten Mal um 3,9 Prozent. Denn: In der Silvesternacht geht das letzte Atomkraftwerk in unserem Bundesland, in Brokdorf, vom Netz.

Die fossilen Energieträger erreichten vor allem durch den Ersatz des Steinkohlewerks durch ein Gaskraftwerk in Kiel im Jahr 2019 einen Anteil von 9,3 Prozent. Umweltminister Jan-Philipp Albrecht dazu: „Die Zahlen zeigen die weiteren Fortschritte bei der Energiewende im Stromsektor.“ Schleswig-Holstein baue damit seine Position als Energiewendeland Nummer eins aus. Rechnerisch ist der Stromverbrauch in SH – rund 15,8 Millionen MWh – mit der eigenen Erzeugung zu 160 Prozent gedeckt worden.

Der schrittweise Ausstieg aus der Kohlestromerzeugung werde sich an den anderen Kohlekraftwerkstandorten Wedel, Flensburg und Neumünster fortsetzen, erklärte der Minister weiter. Damit einher gingen Unternehmens-Neuansiedlungen, wo CO₂-freier Strom vorgefunden wird. Der Sonnenstrom wuchs um 14,2 Prozent und macht bereits jetzt fast vier Prozent der Stromproduktion im Windland Schleswig-Holstein aus.



Foto: Stadtbücherei Rendsburg



PRÄMIE FÜR E-AUTOKAUF BLEIBT

Die Innovationsprämie bleibt: Die neue Bundesregierung hat die sogenannte Innovationsprämie für den Kauf von Elektroautos und Plug-In-Hybriden bis Ende des neuen Jahres verlängert.

Käuferinnen und Käufer von rein elektrisch betriebenen Elektrofahrzeugen erhalten damit im Jahr 2022 weiterhin bis zu 9.000 Euro Förderung und bei Plug-In-Hybriden bis maximal 6.750 Euro. Ab 2023 soll die Förderung neu aufgestellt werden. Mit der Innovationsprämie waren im Juli 2020 die staatlichen Subventionen beim sogenannten Umweltbonus ausgeweitet worden.

Bundeswirtschafts- und Klimaschutzminister Robert Habeck von den Grünen teilte mit, dass „Kontinuität“ gesichert sei. Zugleich hob Habeck hervor, dass die Bundesregierung bei der Förderung in Zukunft „ehrgeiziger“ werden wolle, „um der Elektromobilität weiteren Schub zu verleihen“ und „den Klimaschutz zu stärken“. „Dazu werden wir die Förderung neu ausrichten“, kündigte der Grünen-Co-Vorsitzende an.

Nach Ministeriumsangaben sollen von 2023 an nur noch Elektrofahrzeuge gefördert werden, „die nachweislich einen positiven Klimaschutzeffekt haben“. Dieser soll „über den elektrischen Fahranteil und eine elektrische Mindestreichweite definiert werden.“ Die Arbeiten am neuen „Förderdesign“ seien gleich mit dem Start der neuen Bundesregierung aufgenommen worden.



IHR 5-STERNE MAKLER

Kompetent. Nah. Fair. Servicestark. Sicher.

LBS Immobilien GmbH
Gebietsleitung **Jürgen Christiansen**
Itzehoe Tel 04821 2220
Rendsburg Tel 04331 25959
info@lbs-immobilien-rendsborg.de
www.lbs-immobilien-rendsborg.de

Uns vertraut Schleswig-Holstein.



EINSATZ VON AKKUTRIEBZÜGEN: ZUSCHLAG FÜR DAS LETZTE TEILNETZ ERTEILT

***Letzter Zuschlag im Vergabeverfahren im künftigen Akkunetz in Schleswig-Holstein:
Das Land hat jetzt die NBE nordbahn Eisenbahngesellschaft mbH & Co. KG ab Dezember 2023
mit dem Betrieb auf den Strecken im Akkunetz Nord betraut: Kiel-Husum,
Husum-Bad St. Peter Ording, Kiel-Flensburg.***



Das Teilnetz Ost-West ging bereits im Sommer an die nordbahn, das Teilnetz Ost ging an die Osthannoversche Eisenbahnen Aktiengesellschaft (OHE). Der Zuschlag für das Teilnetz Nord hatte sich verzögert, weil hierzu zunächst eine Entscheidung des OLG Schleswig zur Vergabe abgewartet werden musste. Ursprünglich wollte das Land das Bahnunternehmen RDC mit dem Verkehr beauftragen, das OLG lehnte das aber aus formalen Gründen ab. DB Regio hatte das OLG angerufen. Mit diesem Zuschlag werden die insgesamt vier Vergabeverfahren zum Einsatz von Akkutriebzügen erfolgreich abgeschlossen. Das Land hat als erster deutscher Aufgabenträger in großem Umfang technologieoffen Schienenfahrzeuge mit innovativer Antriebsform ausgeschrieben. Mit den Akkutriebzügen können auf den zahlreichen Bahnstrecken ohne Oberleitung jedes Jahr circa 10 Millionen Liter Diesel eingespart und jährlich circa 26.000 Tonnen CO₂ vermieden werden.

Verkehrsstaatssekretär Dr. Thilo Rohlf: „Ich freue mich, dass die Vergabe des Akkunetzes jetzt abgeschlossen ist. Mit der nordbahn bekommen wir im Akkunetz Nord ein Bahnunternehmen, das seit Langem erfolgreich im echten Norden unterwegs ist. Das Akkunetz zeigt, wie auch ohne langwierigen Oberleitungsbau Bahnlinien elektrifiziert

werden können und wie die Energiewende ganz praktisch wird. Schleswig-Holstein ist auch hier viel beachteter Vorreiter.“

Vor dreieinhalb Jahren hat das Land Schleswig-Holstein das Vergabeverfahren mit dem Ziel gestartet, möglichst emissionsfreie Fahrzeuge für den Schienenverkehr zu beschaffen und gleichzeitig die Wettbewerbssituation bei Fahrzeugen und Verkehrsleistung zu verbessern. Das Verfahren gliedert sich in vier Vergaben. In der ersten Vergabe war die Stadler Pankow GmbH am 1. Juli 2019 als Entwickler, Hersteller und Lieferant der 55 Züge ausgewählt worden. Stadler wird außerdem für 30 Jahre für die Instandsetzung der Züge verantwortlich sein. Die Fahrzeuge für den Betrieb werden den künftigen Verkehrsunternehmen damit gestellt. Auch für die Instandhaltung sind sie nicht verantwortlich. Das übernimmt Stadler mit einem neuen Instandhaltungswerk, das in Rendsburg gebaut wird. Mit der Umstellung der Verkehrsverträge auf das Bruttoprinzip geben die Verkehrsunternehmen außerdem erstmalig die Erlösverantwortung an das Land ab. Die neuen Betreiber sind dabei auch vertraglich verpflichtet, das Personal der bisherigen Betreiber zu den bisherigen Konditionen zu übernehmen.

Das Land hat nach erfolgreicher zweiter Ausschreibung die Paribus Holding GmbH

& Co KG beauftragt, die Züge zu kaufen und anschließend für 30 Jahre an die vom Land auszuwählenden Eisenbahnverkehrsunternehmen zu vermieten. Das Hamburger Unternehmen wird damit die erste große Beschaffung von modernen Batterietriebzügen in Deutschland sowie in der EU finanzieren. Dazu nimmt Paribus eine vom Land gewährte Kapitaldienstgarantie in Anspruch und kann so eine günstige Finanzierung sicherstellen. Paribus wird zusätzlich die Bauphase technisch begleiten.

Um eventuellen Anfangsschwierigkeiten bei der neuen Antriebstechnologie zu begegnen und eine reibungslose Einführung der neuen Akkutriebzüge zu erleichtern, soll der Fahrzeughersteller Stadler ab November 2022 zunächst eine Vorserie von fünf Triebzügen ausliefern. Die restlichen Triebzüge sollen dann ab Mai 2023 bis Mitte 2024 sukzessive in Betrieb genommen werden. Für die Übergangszeit von Dezember 2022 bis Dezember 2024 hat das Land nach einer weiteren Teil-Ausschreibung DB Regio beauftragt, eine Transferflotte bereitzustellen. Diese umfasst 22 Dieseltriebzüge für den Betrieb und bis zu vier weitere als Werkstattreserve. Die Fahrzeuge, die bereits heute in den Netzen Ost und Nord eingesetzt werden, sollen in Kiel instandgehalten werden. Mehr zum Akkunetz gibt es unter www.akkuzug.nah.sh.

STADT RENDSBURG: NACHHALTIG AUF ZAHLREICHEN EBENEN

Eine Vielzahl globaler Herausforderungen beschäftigen die Länder weltweit. Diese lassen sich nur im Verbund lösen. Auch in Rendsburg gibt es zahlreiche Einrichtungen und Projekte, die sich auf regionaler Ebene für eine nachhaltige Entwicklung vor Ort einsetzen. Welche spannenden und nachhaltigen Vorhaben engagierter Akteure es bereits gibt, zum Beispiel das AWR-Wissens- und Erlebniszentrum, findet Ihr unter www.rd-marketing.de.



FÜR MEHR SAUBERKEIT UND FRISCHE

Das neue Jahr startet mit sauberen und frisch duftenden Textilien. Dabei ist dem Textilreinigungsprofi TEXfit ein umweltbewusster Umgang sehr wichtig. Es werden daher moderne energie- und wassersparende Maschinen verwendet, die die Textilien besonders schonend und nachhaltig reinigen. Für besonders empfindliche und hochwertige Textilwaren steht eine besondere Reinigungsmaschine mit Aufsprühverfahren zur Verfügung, die eine grobe Mechanik verhindert. Besonders wichtig: Die Desinfektion der Textilien erfolgt während der Arbeitsprozesse durch

das Waschmittel, die chemische Reinigung oder die Wärmebehandlung der Trocknung. Das geschulte und erfahrene Team sorgt für einen erstklassigen und freundlichen Kundenservice. Für nahezu jeden Fleck gibt es eine ökologische Lösung. Besonders attraktiv: Oberhemden werden für 1,40 Euro frisch gewaschen und gebügelt. Hosen erhält man für 7,99 Euro wie neu zurück. Auf Wunsch können Aufträge innerhalb weniger Stunden ausgeführt werden. Weitere Infos unter Tel.: (04331) 708 25 30. Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-18 Uhr + Sa 8-13 Uhr.

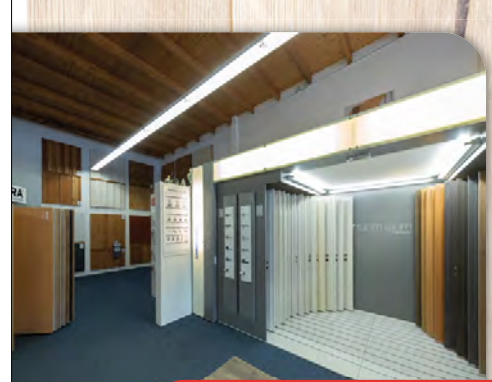
Gehlsen

>>> Beratung.

>>> Ausstellung.

>>> Kompetenz seit 1811.

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



Innentüren:

Gestaltendes und funktionales Element für jedes Zuhause.

Der passende Boden:

Parkett, Designböden, Laminat und Massivholzdielen vom Fachhändler.



100% Service.

Innentüren & Bodenbeläge



STADTGESCHEHEN

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

Foto: rgbywefel / iStock, Getty Images Plus

WENIGER REDEN, MEHR MACHEN!

Jahresrück- und Ausblick der Region Rendsburg GmbH

Das war 2021 doch für ein turbulentes und holpriges Jahr. Der Wunsch nach Rückkehr zur Normalität und dem baldigen Ende der Krise wird immer größer. Doch neben viel Leid und Einschränkungen, konnte Corona auch so manches Positives mit sich bringen und viel zum Umdenken anregen. Beispielsweise hat unsere Gesellschaft erneut erleben dürfen, wie wichtig Gemeinschaft sein kann. Denn gemeinsam, dabei über den eigenen Tellerrand hinweg denken, kann viel mehr erreicht werden. Auch die Region Rendsburg GmbH hat trotz Corona-Krise durch Kooperation und Zusammenhalt zwischen der Wirtschaft und den Kommunen neue Projekte verwirklichen können.

Mit dem Post-Corona-Stadt Projekt „Rendsburg belebt“ möchte das Team die Aufenthaltsqualität in der südlichen Innenstadt Rendsburgs steigern und aus einer von zunehmenden Leerständen und Tristesse geprägten Innenstadt, einen Ort zum gemeinsamen Verweilen und Erleben schaffen.

Das Unternehmen hat sich im Jahr 2021 nicht nur personell verstärkt, sondern auch räumlich verändert. Neuer Sitz ist, gemeinsam mit regionalen Partner-Institutionen, das Erdgeschoss – ehemals Deutsche Bank – am Jungfernstieg 2. Es nennt sich daher „Regionales Kooperationszentrum“. Kurze Zeit nach dem Umzug setzte die Projektleitung auf dem Jungfernstieg neue Akzente mit dem Installieren von Hochbeeten. Gemüse, Kräuter und Blumen wurden von Vereinen, Schulen, Parteien oder einzelnen Bürgern, den „Paten“ gepflanzt und gepflegt. Um noch mehr Leben in der südlichen Innenstadt zu erzeugen, kamen eine lustige Wikinger-Wippe für Kinder, eine bunte Sitzgelegenheit, und eine runde Tischtennisplatte dazu. Schläger und Bälle können im Jungfernstieg 2 ausgeliehen werden.

Im vergangenen Jahr gelang es der Region Rendsburg GmbH auch wieder mit dem „Pffifikus“ einen Leerstand nach dem Muster „Konzeptstore“ zu beleben. Eine große Errungenschaft im Bereich Digitalisierung war Mitte des Jahres der Start des Regionalportals, welches alle wissenswerten Daten aus der Region anbietet.

Nicht nur Worte, sondern Taten, ist die Devise der Region Rendsburg GmbH. Im Jahr 2022 wird es ähnlich produktiv weitergehen. Das Quartier soll mit mehr Menschen zum Leben erweckt werden, indem Veranstaltungen geplant sind. Die Hochbeete dürfen im Rahmen einer Kunstaktion von Interessierten kreativ gestaltet und so verschönert werden. Es sind weitere Installationen von Sitzgelegenheiten sowie Spielgeräten vorgesehen. Die Umwandlung von zwei weiteren Leerständen gehört ebenfalls zum Jahresprogramm. Wer sich als „Regionalreporter“ für das Regionalportal betätigen und gerne einen Beitrag über Sehenswürdigkeiten abliefern möchte, ist herzlich willkommen.

Interessante Vorhaben verursachen eine Menge Arbeit. Wer sich also in den Projekten und Themen wiederfindet, ist eingeladen, mitzugestalten. Meldet Euch mit Eurem Beitrag, Anregungen oder Ideen einfach unter kontakt@region-rd.de.

Für weitere Informationen
geht's hier lang:

Website: www.region-rd.de

Instagram: [@region_rendsborg](https://www.instagram.com/region_rendsborg)

Facebook: [@regionrd](https://www.facebook.com/regionrd)



MOBIL ZU DEN JUNGEN ELTERN IM KREIS

Diakonie und Brücke starten gemeinsam mit dem Kreis Rendsburg-Eckernförde das „Baby Mobil“. Zusätzliches Angebot im Bereich „Frühe Hilfen“.

Die Puppe Mariechen ist immer mit dabei. Sie soll unter anderem helfen, Ängste zu überwinden. Ängste davor, beim Neugeborenen etwas falsch zu machen. Die Babypuppe, so schwer und beweglich wie ein Säugling, fährt mit im „Baby Mobil“ des Diakonischen Werks des Kirchenkreises Rendsburg-Eckernförde gGmbH und der Brücke Rendsburg-Eckernförde e.V. Die beiden Träger der Jugendhilfe sind bereits seit längerem aktiv in den Landes- und Bundesprogrammen Frühe Hilfen, zu dem nun mit dem „Baby Mobil“ ein neues Angebot gehört. Mit einem Elektroauto kommen zwei Mitarbeiterinnen auf Zuruf auf die Dörfer, um dort die jungen Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren zu unterstützen.

„Im Kreis Rendsburg-Eckernförde sind seit Jahren viele gut ausgebildete und erfahrene Fachkräfte im Bereich Frühe Hilfen im Einsatz“, sagt Thomas Voerste, Leiter des Fachbereichs Jugend und Familie beim Kreis Rendsburg-Eckernförde. Es existierten Netzwerke und es gebe viele wohnortnahe Angebote für Eltern und ihre Kinder. Niedrigschwellig, kostenlos und bedarfsgerecht. Allerdings sei die Versorgung von Familien in strukturschwachen Gebieten bisher noch nicht zufriedenstellend gelöst, sagt Voerste.

Diese Lücke soll das „Baby Mobil“ schließen. Es kommt künftig vor allem im ländlichen Raum zum Einsatz, wenn es von Arztpraxen, Kindertagesstätten oder Beratungsstellen angefordert wird. „Das Mobil kommt dann zum Beispiel zu einem vereinbarten Termin zur Arztpraxis und kann die Familie vor Ort beraten und in Kooperation mit dem Ärzteteam überlegen, was die nächsten Schritte sein könnten“, erläutert Thomas Voerste.

Dies bedeute eine erhebliche Entlastung für die Praxen, denn eine psychologisch-soziale Unterstützung sei nicht deren Aufgabe, sagt Monika Wegener, Fachbereichsleiterin Kinder, Jugend & Fa-



Fenna Hansen vom Baby Mobil mit der Puppe Mariechen, Thomas Voerste, Wiebke Schmitz (beide Kreis Rendsburg-Eckernförde), Britta Brumm (Brücke) und Monika Wegener (Diakonie) (v. li.)

milie beim Diakonischen Werk des Kirchenkreises. „Wir wollen mit dem Baby Mobil auch die Angebote der Frühen Hilfen bekannter machen, um noch mehr Familien zu erreichen“, sagt Britta Brumm, Bereichsleiterin Kinder-, Jugend- und Familienhilfe bei der Brücke. Während die Diakonie sich dabei um den Süden des Kreises kümmert, ist die Brücke für den Norden verantwortlich. „Wir vermitteln aber auch untereinander, keiner muss Sorge haben, dass er die falschen Ansprechpartner anruft“, sagt Britta Brumm.

Eine der beiden Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen Sylvia Gerdes und Fenna Hansen setzen sich auf Anforderung von vor Ort ins Baby Mobil und fahren zu den Familien. Und nehmen Mariechen mit. Mit ihr können die Fachkräfte den Eltern vieles erklären. Zum Beispiel die Babymassage. „Das sorgt für Entspannung und Wohlbefinden auf allen Seiten“, sagt Fenna Hansen. Erreichbar ist das Babymobil unter Tel.: (04331) 13 23 40, nördlicher Kreis oder unter der Mobilnummer von Sylvia Gerdes (0162) 393 31 02, südlicher Kreis.

Jetzt geht es den Kooperationspartnern zunächst darum, das Angebot kreisweit bekannt zu machen. „Wir können uns auch gut vorstellen, zu Veranstaltungen wie Kleiderbörsen zu kommen, wenn es die Corona-Lage wieder erlaubt“, sagt Monika Wegener. Anmeldungen von Interessentinnen und Interessenten werden jetzt schon gerne entgegengenommen. Und natürlich können sich auch Eltern und solche die es bald werden an die Mitarbeiterinnen des Baby Mobils wenden. So früh wie nötig. Denn dafür sind die Frühen Hilfen da.





40. AKTION SICHERHEIT DURCH SICHTBARKEIT

Auch im ungewöhnlichen und Corona-geprägten Jahr 2021 hat die Landesverkehrswacht Schleswig-Holstein wieder die Aktion „Sicherheit durch Sichtbarkeit“ durchgeführt und die Gewinner gezogen.

Aus dem Kreis Rendsburg-Eckernförde gehören 3 Klassen zu den Gewinnern: die Grundschule des Schulverbandes Nortorf in Timmaspe, die Parkschule Gettorf und die Grundschule Fleckeby. Spätestens seit der Zeitumstellung auf Winterzeit merkt man die dunkle Jahreszeit: Viele Wege müssen nun in der Dunkelheit oder zumindest in der Dämmerung zurückgelegt werden – und oft ist sogar noch zusätzlich Regen oder Nebel dabei. „Während Fahrzeuge beleuchtet fahren, bewegen sich die Fußgänger ohne Lichtquelle und sind daher besonders gefährdet. Gerade für die Kinder im Straßenverkehr kann daher morgens schon der Weg zur Schule in Nebel und Dunkelheit sehr gefährlich werden“, betont Oliver Kumbartzky, Präsident der Landesverkehrswacht, die Bedeutung der Aktion. Seit August ist ein neuer

Jahrgang Schulanfänger = Verkehrsanfänger auf den Schulwegen unterwegs. Für sie ist die Aktion „Sicherheit durch Sichtbarkeit“ als landesweite Schutzmaßnahme konzipiert.

Es geht darum, zu erkennen, wie wichtig helle Kleidung und reflektierende Materialien für die eigene Sicherheit sind, und dieses Wissen dann praktisch in einem landesweiten Preisausschreiben einzusetzen. Die gemalten Bilder wurden klassenweise eingesandt. Die Gewinnerklassen wurden Corona-bedingt anders als in den Vorjahren nicht in einer Abschlussveranstaltung in einer Grundschule, sondern in der Landesgeschäftsstelle gezogen. Die Verkehrssicherheitsaktion unter dem Dach der Landeskampagne „Sicherheit kommt an!“ stand auch im Jahr 2021 wieder unter der Schirmherrschaft des Landes-Verkehrsministeriums.



BINKO & HOFMANN IMMOBILIEN

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

www.binkohofmann.de



Wir finden: Kuh und Kalb gehören zusammen!



Sie auch? Helfen Sie uns dabei, das Leben der „Nutz“tiere zu verbessern!
Ihre Organisation für „Nutz“tierschutz:
www.provieh.de



WIE SICH DIE HERDERSCHULE VERÄNDERT

Um das wichtige Bauvorhaben der Stadt Rendsburg voranbringen und zügig in die weiteren Planungs- und Bauphasen starten zu können, wurden in einer Sondersitzung des Bauausschusses im ersten Tagesordnungspunkt die Pläne von ABJ Architekten, Hamburg, für den Neubau des Hauptgebäudes der Herderschule vorgestellt, insbesondere sollte dabei der finale Beschluss zur Fassadengestaltung getroffen werden.

Die Vorentwurfsplanung wurde von ABJ mit den Vertreterinnen und Vertretern der Herderschule in gemeinsamen Besprechungen erarbeitet sowie mit dem Fachdienst Hochbau und den anderen Fachplanern sehr engmaschig abgestimmt. Die Grundrissplanung erfüllt die Anforderungen und Wünsche der Schule und der Verwaltung und entspricht in vollem Umfang dem zuvor festgelegten Raumprogramm. Auch der Flächenvergleich Altbau/Neubau folgt dabei den Vorgaben.

Für die Fassadengestaltung des zukünftigen Hauptgebäudes standen dabei zwei Varianten zur Auswahl, wobei die Beschlussvorlage vorsah, Variante 1 weiterzuverfolgen. Diese Variante 1 steht von ihrer Materialität und der Farbigkeit her für eine weitgehende Anpassung des Neubaus an den Gebäudebestand der Umgebung. Variante 2 stellt sich hingegen bewusst in einen gewissen gestalterischen Kontrast zu den Altbauten. Sie präsentiert den Neubau ganz selbstbewusst als eigenständigen Baukörper, der – wie ABJ. es beschreibt – für den Aufbruch zu etwas Neuem steht. Signifikante Kosten-

unterschiede zwischen den beiden Varianten bestehen laut Aussage des Architekten nicht.

Mit acht Ja-Stimmen, drei Gegenstimmen und einer Enthaltung folgte der Bauausschuss der Beschlussvorlage und entschied sich für die erste Variante, die den Baukörper in seiner Materialität und Farbigkeit an den rötlich geklinkerten Gebäudebestand anpasst.

In einem zweiten Tagesordnungspunkt zur Herderschule stellte der vorgesehene Auftragnehmer für die schlüsselfertige Erstellung eines neuen Fachunterrichtsgebäudes seine Planung und sein Angebot vor. Dieses Gebäude soll parallel zum vorhandenen Klassentrakt in bauzeitparender Modulbauweise errichtet werden. „Hierzu musste ein europaweites, sehr aufwendiges Vergabeverfahren durchgeführt werden, an dem sich drei überregionale Bieterfirmen beteiligt haben“, wie Thomas Siegel, Fachdienstleiter Hochbau, erklärt.

Insgesamt ist für die an der Herderschule vorgesehenen Neubauten (Hauptgebäude und Fachklassentrakt) mit einem Gesamtinvestitionsvolumen von mehr als 10 Mil-

lionen Euro zu rechnen, das alleine durch den Haushalt der Stadt zu finanzieren ist. Zur Co-Finanzierung geeignete Förderprogramme gibt es derzeit seitens Bund und Land leider nicht. Aufgrund der aktuellen, weitreichenden Lieferengpässe und der gegenwärtig festzustellenden, exponentiellen Kostenentwicklung im Bausektor sind darüber hinaus bis zur Fertigstellung der neuen Herderschulgebäude, die für Mitte 2025 vorgesehen ist, empfindliche Kostensteigerungen leider nicht auszuschließen.

„Die Notwendigkeit der beiden Neubaumaßnahmen, die für die Stadt Rendsburg eine der größten baulichen und finanziellen Herausforderungen darstellen, steht aber nach wie vor außer Frage“, so Thomas Siegel. „Am Ende werden davon zweifellos nicht nur die Herderschule, die neue, sehr attraktive Räume erhalten wird, sondern auch die gesamte städtische Schullandschaft profitieren“, resümiert Bürgermeisterin Janet Sönnichsen. Der Herderschule werden dann unter anderem die modernsten Fachunterrichtsräume am Bildungsstandort Rendsburg zur Verfügung stehen.

INTERNATIONALER FOTO- WETTBEWERB FÜR STUDIERENDE

Bereits zum siebten Mal organisieren deutsche Studentenwerke und Crous – „französische Studentenwerke“ – sowie deren Dachverbände gemeinsam den deutsch-französischen Fotowettbewerb, unter ihnen auch das Studentenwerk Schleswig-Holstein. Das Thema lautet diesmal „SOLIDARITÄT“. Mit dem Wettbewerb sollen die deutsch-französische Freundschaft gestärkt, die künstlerische und internationale Betätigung der Studierenden gefördert sowie die internationalen Aktivitäten der deutschen und französischen Studentenwerke durch ihre Dachverbände unterstützt werden. Das Projekt wird digital ausgerichtet, Studierende aller

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



WIR TRAUERN 2020 UM

ÄGYPTEN: 13. Juli **Mohamed Monir**, Printjournalist | AFGHANISTAN: 30. Mai **Amiri Samir**, Fernsehjournalist | 30. Mai **Sabih Schafik**, Fernsehmitarbeiter | 12. November **Daji Alijas**, Radiojournalist | 10. Dezember **Malalai Maiwand**, Fernsehjournalistin | 10. Dezember **Taher Chan**, Fernsehmitarbeiter/Fahrer | BANGLADESCH: 11. Oktober **Iliyas Hossain**, Zeitungsreporter | HONDURAS: 1. Juli **Jorge Posas**, Fernsehjournalist | 1. Juli **German Gerardo Vallecillo**, Fernsehjournalist | 28. September **Luis Almendares**, freier Journalist | INDIEN: 19. Juni **Shubham Mani Tripathi**, Zeitungsreporter | 8. November **Isravel Moses**, Fernsehjournalist | 12. November **Parag Bhuyan**, Print-/Fernsehjournalist | 28. November **Rakesh Singh »Nirbhik«**, Printjournalist | IRAK: 10. Januar **Safaa Ghali**, Kameramann | 10. Januar **Ahmad Abdelsamad**, Fernsehreporter | 20. Januar **Jussef Satar**, Fotojournalist | 11. Februar **Nisar Thanun**, Fernsehgeschäftsführer | 6. Juli **Hischam al-Haschimi**, Publizist | 12. August **Huner Rasul**, Fernsehjournalist | IRAN: 12. Dezember **Ruhollah Sam**, Blogger | JEMEN: 2. Juni **Nabil Hassan**, Foto-/Videojournalist | KOLUMBIEN: 13. August **Abelardo Liz**, Radioreporter | MEXIKO: 1. Februar **Víctor Fernando Álvarez Chávez**, Online-journalist | 30. März **Maria Elena Ferral Hernández**, Zeitungsreporterin | 16. Mai **Jorge Miguel Armenta Ávalos**, Printjournalist | 2. August **Pablo Morrugares**, Onlinejournalist | 9. September **Julio Valdivia Rodríguez**, Polizeireporter | 29. Oktober **Arturo Alba Medina**, Fernsehjournalist | 9. November **Israel Vázquez Rangel**, Onlinejournalist | 9. Dezember **Jaime Castaño Zacarías**, Fotojournalist | NIGERIA: 21. Januar **Alex Ogbu**, Korrespondent | 24. Oktober **Onifade Pelumi**, Fernsehjournalist | PAKISTAN: 15. Februar **Aziz Memon**, Print-/Fernsehjournalist | 26. Mai **Zulfiqar Mandrani**, Printjournalist | 23. Juli **Anwar Jan Kethran**, Printjournalist | 25. September **Abid Hussain Abidi**, Printjournalist | PARAGUAY: 12. Februar **Lourenço »Léo« Veras**, Onlinejournalist | PHILIPPINEN: 5. Mai **Rex Cornelio**, Radiojournalist | 14. September **Jobert Bercasio**, Fernsehjournalist | 10. November **Virgilio »Vir« Maganes**, Radiojournalist | RUSSLAND: 9. November **Alexander Tolmatschew**, Printjournalist | SAUDI-ARABIEN: 19. Juli **Saleh al-Schehi**, Printjournalist | SOMALIA: 16. Februar **Abdulwali Ali Hassan**, Reporter | 4. Mai **Said Yusuf Ali**, Fernsehjournalist | SYRIEN: 5. Februar **Amdschad Aktalati**, Fotograf | 20. Februar **Abdel Nasser Hadsch Hamdan**, Fotograf | 26. Oktober **Raschid Bakr**, Reporter/Kameramann | 12. Dezember **Hussein Chhattab**, Fernsehjournalist | VENEZUELA: 18. August **José Carmelo Bislick**, Radiojournalist

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

RSF REPORTER
OHNE GRENZEN

DARAUF FREUEN WIR UNS IN 2022

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



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

DB
Gleis & Meer

Bahntour
durch den Norden

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

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

EIN BUMMEL DURCH SCHLESWIG

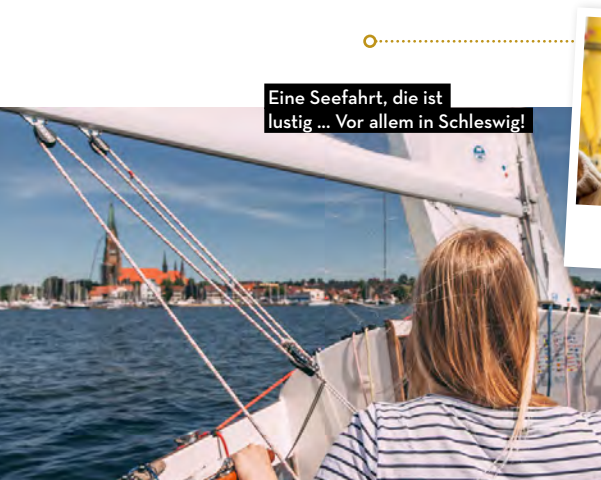
In dem kleinen Städtchen an der Schlei bummle ich zu gerne durch charmante Ländchen, gönne mir ein Fischbrötchen am Hafen oder schlendere durch die Fischersiedlung Holm, die mich mit ihren pittoresken Häuschen in Bonbonfarben jedes Mal wieder in ihren Bann zieht. Vom Wikermuseum Haithabu über das 800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

Verbindung: RE 74 bis Schleswig

MIT DEM ZUG NACH KLEIN AMSTERDAM

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

Verbindung: RE 74 bis Husum, RE 6 nach Friedrichstadt



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



Finja

Postkarten-Panorama: der historische Marktplatz in Friedrichstadt



Das Wahrzeichen der Stadt: die Nordermole in Travemünde



Auch cool im Sommer: ein Picknick an der Lübecker Trave



Mona

RADTOUR VON TRAVEMÜNDE ZUM TIMMENDORFER STRAND

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

Verbindung: RE 83 bis Lübeck, RB 86 bis Travemünde

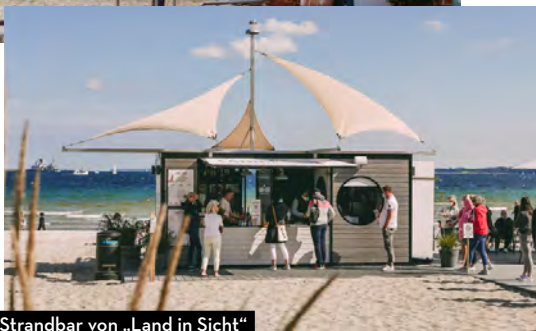
PERFEKTER SOMMERTAG IN LÜBECK

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

Verbindung: RE 83 oder RB 84 bis Lübeck



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



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

AUF SCHIENEN INS PARADIESISCHE SCHARBEUTZ

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

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

EIN TIERISCH GUTER TAG IM TIERPARK GETTORF

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

Verbindung: RE 72 oder RB 73 bis Gettorf



Sina

SCHABERNACK IN MÖLLN

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

Verbindung: RB 83 bis Mölln

VIelfÄLTIGES ECKERNFÖRDE

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

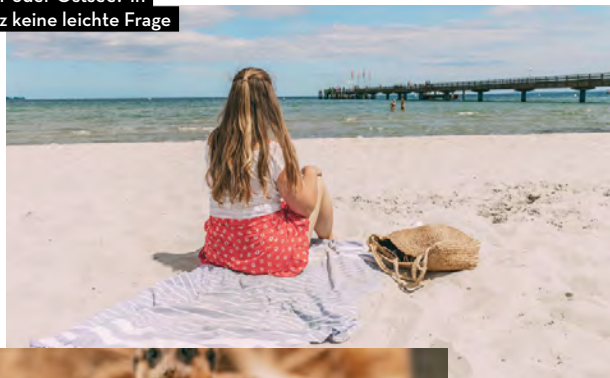
Ansonsten geht auch nichts über ein leckeres Fischbrötchen auf die Hand!

Verbindung: RE 72 oder RB 73 bis Eckernförde



Finja T.

Mittelmeer oder Ostsee? In Scharbeutz keine leichte Frage



Sinas Lieblinge im Tierpark Gettorf: die quirligen Erdmännchen

R.SH ZAHLT IHRE RECHNUNG

... UND IHRE WÜNSCHE!



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

Im Januar geht's los!
Jetzt mitmachen auf RSH.de

RSH
RADIO SCHLESWIG-HOLSTEIN

Zusammen sind wir Schleswig-Holstein.

AUTO & Technik

*Wir haben wieder viele interessante News
aus der Welt der Technik für Euch
zusammengestellt.*

RENAULT: AUS KADJAR WIRD AUSTRAL

Foto: Autoren-Union Mobilität/Renault



Renault Austral

Renault wird im Frühjahr den Nachfolger des Kadjar vorstellen. Dabei wird das kompakte SUV umbenannt und Austral heißen. Mit dem viereinhalb Meter langen Modell will die Marke auch die mit dem Arkana und dem Mégane E-Tech Electric begonnene Offensive im C-Segment fortsetzen. Der Name Austral ist abgeleitet vom lateinischen Wort „australis“ (= südlich), das in abgewandelter Form in viele europäische Sprachen eingegangen ist, darunter auch ins Französische. Der neue Modellname soll Internationalität ebenso vermitteln wie Assoziationen an südländische, farbenfrohe und warme Gefilde.

VOLKSWAGEN BETEILIGT SICH AN WINDPARK IN SCHWEDEN

Volkswagen will bis 2050 bilanziell klimaneutral sein. Deshalb beteiligt sich das Unternehmen auch am Ausbau erneuerbarer Energien im industriellen Maßstab und unterstützt bis 2025 mit rund 40 Millionen Euro die Schaffung von Wind- und Solarparks in Europa. Das bisher größte Projekt hat das Unternehmen jetzt mit dem Windparkspezialisten wpd Onshore Aldermyrberget AB im nordschwedischen Skelleftea vereinbart. Der Anteil von Volkswagen am Windpark erzeugt mit rund 100 GWh Strom für umgerechnet 27.000 Haushalte. Mit einem Marktanteil von 20 Prozent und 9.300 Auslieferungen von Januar bis November 2021 ist VW in Schweden Marktführer bei elektrisch angetriebenen Fahrzeugen. So führt der ID 4 seit acht Monaten das Modellranking an. In den vergangenen elf Monaten wurden mehr als 6.000 Einheiten des E-SUV an schwedische Kundinnen und Kunden ausgeliefert.

Volkswagen beteiligt sich an einem Windpark im nordschwedischen Skelleftea und fördert die Erzeugung von Strom für umgerechnet 27.000 Haushalte

Foto: Autoren-Union Mobilität/Volkswagen



**Wir wünschen
Ihnen ein
frohes
neues Jahr
2022!**

AUTOHAUS ihle



Autohaus Ihle GmbH

Itzehoeer Straße 2, 24594 Hohenwestedt
Tel. 04871 7800, volkswagen-ihle.de

ad AUTO DIENST

PANNEK
DIE MARKEN-
WERKSTATT

• REPARATUREN
• LACK
**Wir sind immer
für euch da!**
• SERVICE
• DIENST
• KAROSSERIE-ARBEITEN

**Werkstatt
des Vertrauens
2020**
ausgewählt vom Autofahrer

Unser Motto: Alles aus einer Hand

**Auto
Pannek**

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

Unsere Öffnungszeiten

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



Scania 25 P BEV

DREI LKW-HERSTELLER WOLLEN LADEINFRASTRUKTUR HOCHZIEHEN

Die drei Nutzfahrzeugkonzerne Daimler, Traton und Volvo haben sich verbindlich auf die Gründung eines Joint Ventures geeinigt. Das Gemeinschaftsunternehmen der drei Konzerne sieht den Aufbau und Betrieb eines öffentlichen Hochleistungs-Ladenetzes für batterieelektrische schwere Fernverkehrs-Lkw und Reisebusse in Europa vor. Das Joint Venture soll von den drei Partnern zu gleichen Teilen gehalten werden und im nächsten Jahr die Arbeit aufnehmen. Dafür werden zunächst 500 Millionen Euro investiert.

Binnen fünf Jahren sollen mindestens 1.700 Hochleistungs-Ladepunkte für Ökostrom an und in der Nähe von Autobahnen sowie an Logistik-Hubs und an Abladestellen entstehen. Zusätzliche Partner sowie öffentliche Fördermittel sollen dazu beitragen, die Zahl der Ladepunkte später noch deutlich zu erhöhen.

Daimler baut in Europa Busse und Lastwagen der Marken Mercedes-Benz und Setra, zu Traton gehören MAN, Scania und Neoplan sowie zur Volvo-Nutzfahrzeugsparte auch Renault Trucks.



Renault Mégane E-Tech Electric

RENAULT MÉGANE E-TECH ELECTRIC STARTET BEI 35.200 EURO

Renault wird im Frühjahr den Mégane E-Tech Electric in Deutschland zum Einstiegspreis von 35.200 Euro auf den Markt bringen. Nach Abzug des Umweltbonus in Höhe von 9.570 Euro sinkt der Einstiegspreis für den kompakten Elektriker auf 25.630 Euro. Erhältlich sein wird der Mégane E-Tech Electric in vier Ausstattungen und je zwei Antriebs- und Batterievarianten. Es gibt eine 40 kWh und eine 60 kWh große Batterie sowie einen Motor mit 96 kW (130 PS) und mit 160 kW (218 PS). Im Leasing ist das Fahrzeug ab 230 Euro im Monat zu haben. Für besonders weite Fahrten haben E-Tech-Nutzer im Rahmen des so genannten „Switch Car“-Angebots außerdem Zugriff auf ein kostenloses Alternativfahrzeug.



Mazda MX-5

DER MAZDA MX-5 GEHT FLINKER UMS ECK

Mazda spendiert seiner Roadster-Ikone MX-5 zum Modelljahr 2022 in beiden Karosserievarianten ein neues Fahrstabilitätssystem. Die Kinematic Posture Control (KPC) betätigt beim Einlenken gezielt die kurveninnere hintere Radbremse. Das entsprechend einfedernde Rad reduziert die Seitenneigung und erhöht die Fahrstabilität insbesondere in Kurven. Neu im Farbprogramm ist die Lackierung Platinum Quartz Metallic. Zudem wird das Angebot durch das neue Sondermodell „Kinenbi“ ergänzt. Außen setzen ein blaues Stoffdach beim Roadster beziehungsweise ein schwarzes Dachmitteileil beim MX-5 RF Akzente, innen bietet das Sondermodell eine Nappalederausstattung in Terracotta. Auch die Extras des i-Activsense-Pakets sind serienmäßig an Bord. Weiterhin verfügbar bleibt das Editionsmodell Ad'vantage.



Fiat Scudo



DER FIAT SCUDO KOMPLETTIERT DAS QUINTETT

Mit dem Scudo von Fiat komplettiert der Stellantis-Konzern sein Quartett in der leichten Nutzfahrzeugklasse der Ein-Tonner, das durch die Kooperation mit Toyota sogar zum Quintett wird. Der neue Transporter ist das italienische Schwestermodell von Citroën Jumpy, Opel Vivaro und Peugeot Expert sowie Toyota Proace. Folgerichtig gibt es auch den Scudo in einer reinen Elektroversion und mit einer Normreichweite von bis zu 330 Kilometern.

Lieferbar ist der Scudo in einer kurzen, einer mittleren und einer langen Version. Die Ladevolumen betragen je nach Radstand 4,6, 5,3 der 6,1 Kubikmeter. Dank des hochklappbaren Beifahrersitzes und einer Durchreiche in der Trennwand sind es maximal sogar 6,6 Kubikmeter. Die Nutzlast des Scudo liegt bei bis zu 1,4 Tonnen. Der neue Fiat verfügt über eine Reihe von Fahrhilfen wie Verkehrszeichenerkennung, Spurhalteassistent und Toter-Winkel-Warner sowie Frontkollisionswarnung und 180-Grad-Rückfahrkamera. Für mehr Traktion unter rutschigen Bedingungen oder auf unbefestigten Wegen kann das Grip-Control-System bestellt werden.

Neben dem 100 kW (136 PS) starken Elektromotor stehen vier Dieselmotorisierungen mit Leistungen zwischen 102 PS (75 kW) und 177 PS (130 kW) zur Verfügung. Als Getriebe gibt es eine Sechsstufige-Schaltung und eine Achtstufen-Automatik. Die Bruttopreise starten bei 32.249 Euro, den E-Scudo gibt es hingegen erst ab 45.100 Euro.

Foto: Autoren-Union Mobilität/Stellantis



Neujahrswochen-Aktion 2022

Doppelt hält besser!

Ihr Fahrzeug ist Ihr treuer Begleiter und das schon seit Jahren? Dann können Sie bei uns jetzt **doppelt** sparen!

Mit unserer neuen **Service-Rabattaktion** sparen Sie umso mehr, je älter Ihr Fahrzeug ist. Hierbei gilt:

Fahrzeugalter
in Jahren

x2

= Rabatt¹ in Prozent
auf Arbeiten und Dienstleistungen.

Beispiel: Mit einem 10 Jahre alten Fahrzeug erhalten Sie **10 x 2 = 20% Rabatt**.

Mit der **Küstenkarte** erhalten Sie außerdem **doppelte Bonuspunkte** auf Service-Rechnungen!



¹Rabattaktion gilt für Fahrzeuge mit einem Alter von bis zu 15 Jahren. Rabatt kann nicht auf Zubehör und Reifen angerechnet werden. Aktionszeitraum: 03.01.2022 - 31.03.2022



Küstengarage

Ihr Ansprechpartner: Oliver Ladwig

Schleswiger Chaussee 26 | 24768 Rendsburg
www.kuestengarage.de | 04331 7010



SEAT CUPRA ŠKODA Nutzfahrzeuge

MIT VERTRAUEN INS NEUE JAHR

Bereits zum 15. Mal wird der Autodienst Pannek als Werkstatt des Vertrauens ausgezeichnet. Auch 2022 nimmt das Team das Gütesiegel der Zeitschrift A.T.Z. mit Freude und Stolz entgegen. Die Kundinnen und Kunden von 3.000 Werkstätten urteilen kritisch und ehrlich und ernannten den inhabergeführten Betrieb erneut zum „Sieger“. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten stets termingerecht und mit einem hohen Qualitätsanspruch. Das umfangreiche Leistungsangebot und die fachkundige Ausführung der Reparaturen zeichnet die Werkstatt unter anderem aus. Besonders hervorgehoben wurde auch die freundliche Art der Kommunikation. Hier sind die Kundinnen und Kunden sehr zufrieden und das soll auch so bleiben. Das Werkstatt-Team kümmert sich gerne um die Anliegen rund um die Pkws. Weitere Informationen oder Terminvereinbarungen unter Tel.: (04331) 222 23 oder www.auto-pannek.de.



Auch 2022 darf der Autodienst Pannek sich mit der Auszeichnung „Werkstatt des Vertrauens“ schmücken



Citroën My Ami Buggy Concept

CITROËN MACHT DEN AMI ZUM FREIZEIT-BUGGY

Citroën hat auf Basis des Ami, der in Deutschland als Opel Rocks-e angeboten wird, das Konzept eines kleinen Freizeitfahrzeugs entworfen. Wichtigstes Merkmal sind die fehlenden Türen. Sie werden durch transparente, regendichte Planen mit Reißverschluss ersetzt, die bei schlechtem Wetter hochgezogen werden können – eine Anspielung auf den legendären Citroën Méhari. Die Schutzvorhänge können abgenommen, aufgerollt und hinter den Sitzen in speziellen Taschen verstaut werden. Dazu kommen beim My Ami Buggy Concept breite Offroad-Räder, Schutzbügel an Front und Heck sowie Scheinwerfergitter und röhrenförmige Schutzvorrichtungen an der Unterseite des Einstiegsbereichs.

Auf dem Dach des 45 km/h schnellen Elektro-Leichtkraftfahrzeugs unterstreichen der Gepäckträger und das Reserverad den Offroad-Charakter. An der Vorderseite ist ein LED-Lichtbalken angebracht. Der My Ami Buggy Concept ist mit neuen und dickeren Sitzpolstern ausgestattet. Sie sind austausch- und waschbar. Die Ablagefächer auf dem Armaturenbrett, die für den Ami erhältlich sind, wurden speziell für den My Ami Buggy Concept neugestaltet und können für ein Picknick oder einen Ausflug nach draußen mitgenommen werden.

PORSCHE BATTERIEFABRIK KOMMT NACH REUTLINGEN

Die Cellforce Group, an der Porsche zu 72,7 Prozent beteiligt ist, wird ihre Entwicklungs- und Produktionsstätte für Hochleistungs-Batteriezellen im Wirtschaftsgebiet Reutlingen-Nord/Kirchentellinsfurt errichten. Auf einer über 28.000 Quadratmeter großen Fläche soll im kommenden Jahr mit dem Bau einer Produktionsstätte begonnen werden. Sie wird jährlich zunächst Hochleistungs-Batteriezellen für 1.000 Fahrzeuge herstellen. Ihre Kapazität beträgt 100 MWh pro Jahr. Der Produktionsstart ist für 2024 geplant. Denkbar ist, dass die Cellforce-Batteriezellen in ein elektrisch angetriebenes High-Performance-Modell von Porsche eingebaut werden.

Der Staat fördert das Vorhaben mit rund 60 Millionen Euro. Den Ausschlag für das Industriegebiet zwischen Reutlingen und Tübingen gab vor allem die geografische Lage. Der ursprünglich angedachte Standort in Tübingen wurde fallen gelassen, weil sich die Planung im Laufe der Zeit erheblich weiterentwickelte.

Die Chemie der neuen Hochleistungszellen setzt auf Silizium als Anoden-Material. Damit ist es möglich, die Energiedichte gegenüber aktuellen Serienbatterien erheblich zu steigern. Die Batterie kann bei gleichem Energieinhalt kompakter ausfallen. Die neue Chemie verringert zudem den Innenwiderstand der Batterie. Dadurch kann diese mehr Energie bei der Rekuperation aufnehmen und ist zugleich beim Schnellladen leistungsfähiger. Eine weitere Besonderheit der Cellforce-Batteriezelle: Sie soll widerstandsfähiger gegenüber hohen Temperaturen sein.

Die Cellforce Group plant den Bau einer Fabrik für Batterie-Hochleistungszellen in Reutlingen-Nord/Kirchentellinsfurt. Porsche ist zu 72,7 Prozent am Unternehmen beteiligt



Foto: Autoren-Union Mobilität/Porsche, Stellantis

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Wie Ihr Eure Vorstellungen vom gemütlichen und schönen Wohnen umsetzen könnt? Rendsburg hat dafür die passende Auswahl. Lasst Euch inspirieren!





Wohnraumberater Oliver Srugis stellt das neue Studio im Teppichhof Knutzen vor

KOMFORT AUS DER NATUR

„Natur bewahren heißt das Leben schützen.“ So lautet ein Slogan der Zulieferer des Teppichhofs Knutzen. Dieser bezieht sich auf den qualitativ hochwertigen Korkboden, der Einzugs gehalten hat im Bündelsdorfer Traditionshaus.



„Es gibt nur Vorteile“, so lautet das kurze wie schnelle Fazit von Wohnraumberater Oliver Srugis, der von Kork als zurzeit nachgefragtestem Bodenbelag berichtet. Welche Vorteile er meint, wird schnell deutlich! Bei der Korkernte, die alle 9 Jahre durchgeführt wird, wird kein Baum gefällt oder beschädigt. Sie ist die weltweit am höchsten bezahlte Arbeit in der Landwirtschaft.

Der Kork, der im Teppichhof verkauft wird, stammt zu großen Teilen aus Portugal. Und er überzeugt mit seinen Eigenschaften. So bietet er höchsten Komfort auch beim Barfußgehen, was möglich ist, da die natürliche Wärmeisolierung für eine optimale Bodentemperatur zu jeder Jahreszeit sorgt. Beste stoßdämpfende Eigenschaften sowie ein reduzierter Trittschall um 53 Prozent lassen aufhorchen. Dazu sieht Kork gut aus, es gibt ihn darüber hinaus auch in Holzfußbodenoptik.

Und vor allem binden Korkeichenwälder fünfmal mehr CO₂ aus der Atmosphäre und tragen so zur Reduktion der Erderwärmung bei. Alle Korkabfälle und Überschüsse werden zudem gesammelt, granuliert und in den Produktionsprozess zurückgeführt. Damit wird der CO₂-Fußabdruck minimiert. Wer neugierig geworden ist und eine fachgerechte Beratung möchte, meldet sich im Teppichhof Knutzen vor Ort oder unter Tel.: (04331) 35 06 23 oder schaut bereits vorab unter www.knutzen-home.de.

FISCHER'S LAGERHAUS

NEUES JAHR, NEUES WOHNGLÜCK

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

BUNTE WOHNWELT

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



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

NOCH MEHR GOODIES

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



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

Lieferungen im Januar:

Indien am 8. Januar

Thailand & China am 22. Januar



**fischer's
LAGERHAUS**
HANDGEFERTIGTE WAREN & AUSGEFALLENE WOHNKULTUR

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



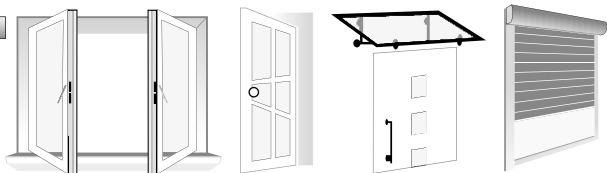
fischer's lagerhaus
Mergenthalerstraße 22
24223 Schwentinental

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

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

WISSER GmbH

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



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

Wisser GmbH
 Hollerstraße 105
 24782 Büdelsdorf

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

www.wisser-buedelsdorf.de

WOHNEN & WOHLFÜHLEN



NEUE AKZENTE DURCH FLIESEN UND NATURSTEINE

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

Szenguleit
 Heizung • Sanitär • Elektro

KURSÄNDERUNG



Wir planen Ihr neues Traumbad...

Telefon (0 43 31) 8 79 52 • www.szenguleit.com

ZWEITE CHANCE FÜR MÖBEL

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

ausgerangte Möbelstücke eine zweite Chance. Somit starten Bastlerinnen und Bastler nicht nur kreativer ins neue Jahr, sondern gleichzeitig ressourcenschonender. Viel Spaß!



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

WOHNTRENDS 2022

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

Foto: Artjafara/Stock/Getty Images



FANTASIEVOLL KOCHEN

Die Küche mit Loftcharakter hat einiges zu bieten. Die Kombination von Dark Split Oak und der Kücheninsel in Just Grey verleiht der Küche einen eleganten und cleanen Touch. Durch gleiche Farben sorgt die Materialkombination für Harmonie. Die Gestaltung der Holzwand bietet viel Platz für verschiedene Aufbewahrungsmöglichkeiten und ist gleichzeitig ein modernes Designelement. Die Arbeitsplatte verbindet die Kücheninseln miteinander und schafft so mehr Platz, um in der Küche zu agieren. Auch verleiht sie den Eindruck an einer Bar zu sitzen. Durch viele verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten findet die Küche überall ihren Platz. In jedem Fall wird ein Wohlfühlort für gemeinsame Stunden geschaffen. Die Möglichkeiten sind fast unbegrenzt und das Team aus dem Küchencentrum Rendsburg freut sich darauf, fachgerecht und freundlich zu beraten. Weitere Informationen unter Tel.: (04331) 450 63 oder unter www.rot-punktkuechen.de.

Ihr Immobilienprofi aus Fockbek

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



Unsere Referenzen. Bereits verkaufte Objekte in der Region.

Wir bieten Ihnen:

- sachverständige und marktgerechte Wertermittlung
- fundierte Marktkennntnisse in der Region
- 15 Jahre Erfahrung am Immobilienmarkt
- persönliche und ehrliche Beratung
- rechtssichere Kaufvertragsabwicklung
- professionelle Präsentation Ihrer Immobilie



IMMOBILIENBERATUNG CARSTENS GMBH

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



IMMOBILIENBERATUNG
REIMER CARSTENS
BEWERTUNG | FINANZIERUNG | VERMITTLUNG

SÜSS, ABER OHO

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

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



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



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

EINE GEFAHR FÜR HEIMISCHE TIERE?

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

WASCHBÄR ZU GAST - WAS NUN?

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

CONVENTGARTEN

Gegründet 1874



Hotel · Restaurant

Unsere
Restaurant-
öffnungszeiten:
täglich von
12 – 14 Uhr &
18 – 22 Uhr

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 die Geburtstagsfeier bis hin zur Hochzeit.

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

Rezeptions-
leitung
(m/w/d)
in Vollzeit
gesucht

Eine köstliche Auszeit im Restaurant Achterdeck

Durch die bodentiefen Fenster genießen Sie von Ihrem Tisch aus den herrlichen Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal.

Nebenbei verwöhnen Sie unsere Küchenchefs Jan Grunzig und Dieter Zabel und das Team mit regionalen und saisonalen Spezialitäten.

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

HUNGER & Durst

*Lecker kochen schließt gesundes
Essen nicht aus. Seht selbst, was wir
für Euch vorbereitet haben.*



Foto: Getty Images / E+/Aleksandar Nikolic



Hier lässt sich der Besuch in vollen Zügen genießen

EXZELLENT NEUJAHRSKÜCHE

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



Beim Besuch im ConventGarten genießt man einen einmaligen Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal

Das neue Jahr beginnt, wie das alte Jahr geendet hat: mit saisonalen und regionalen Köstlichkeiten. Es warten deftige und abwechslungsreiche Leckereien sowie süße Desserts. Das Team kümmert sich sehr gerne perfekt um die Gäste, die genüsslich speisen möchten. Das Restaurant ist täglich von 12–14 Uhr und von 18–22 Uhr geöffnet. Neben Klassikern findet man auf der Speisekarte auch vegetarische und vegane Gerichte. Eine köstliche Auszeit kann im Restaurant Achterdeck genommen werden, denn die bodentiefen Fenster lassen einen herrlichen Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal genießen.

Die neun Veranstaltungsräume bieten für jeden feierlichen Anlass oder Tagungen perfekte Möglichkeiten. Jedem Wunsch kann hier nachgegangen werden. Am 1. Januar ist das Restaurant Achterdeck geöffnet. Wer das Serviceteam als Restaurantleitung verstärken möchte, darf gerne eine Bewerbung an den ConventGarten schicken. Das Team freut sich auf tatkräftige Unterstützung. Weitere Informationen unter Tel.: (04331) 590 50 oder www.conventgarten.de.





LECKER LOW CARB

Blumenkohl als Ersatz für Pizza, Reis und Co.

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

WISSENSWERTES ÜBER BLUMENKOHL

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



BLUMENKOHLPIZZA MIT BACON UND PILZEN

Zubereitungszeit 1 Std.

Zutaten für 4 Personen

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

Hilfsmittel:

Veggie Ricer oder Blitzhacker

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

2. Den Blumenkohl abrausen, putzen und in Röschen teilen. Im Blitzhacker krümelig zerkleinern. In einer Schüssel mit den Eiern, Mandeln und beiden Käsesorten gründlich vermengen. Die Masse auf vier geölte Pizzableche verteilen und gleichmäßig flach drücken. Im Ofen ca. 20 Minuten vorbacken.

3. Inzwischen die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Speck in Stücke schneiden. Die Tomaten mit dem Tomatenmark und Oregano verrühren. Den geschälten Knoblauch dazupressen und die Sauce mit Salz abschmecken.

4. Die Blumenkohlböden aus dem Ofen nehmen und mit der Tomatensauce bestreichen. Mit dem Käse bestreuen und mit den Champignons und Speck belegen.

5. Mit Pfeffer übermahlen und mit Chiliflocken bestreuen. Zurück im Ofen weitere ca. 15 Minuten goldbraun fertig backen. Mit Spinat garniert servieren.

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

Torre Suda
RISTORANTE PIZZERIA
geführt von Kathrin & Salvatore

MEDITERRANE KÜCHE | VEGANE SONDERKARTE | CATERING




Aufgrund der anhaltenden Pandemie schließen wir unser Lokal vorübergehend, bieten Ihnen aber weiterhin unsere **Speisen zum Abholen** an, und zwar immer **donnerstags bis sonntags von 17 bis 21 Uhr**.

Für **geschlossene Gesellschaften ab 25 Personen** öffnen wir aber jederzeit gerne.

Größere **Außer-Haus-Büfets (Catering)** mit kalten, warmen und süßen Speisen **inkl. Lieferung** bieten wir selbstverständlich auch weiterhin an, und erfüllen Ihre individuellen Wünsche für den aktuellen Anlass.

Sprechen Sie uns einfach an. Wir sind täglich erreichbar unter Tel.: (04331) 338 53 83.

Unser **Saal bietet Platz für ca. 100 Personen**. Sofern Kontaktbeschränkungen es zulassen, richten wir gerne auch Ihre Feier in unseren Räumlichkeiten aus.

Sonntags ist weiterhin **Pizzatag**. Alle Pizzen kosten **7 Euro**, so, wie sie in der Karte stehen.

Wir freuen uns auf Euren Hunger!

Materialhofstraße 1, 24768 Rendsburg, Telefon 04331-338 53 83
E-Mail: info@torresuda.de, www.torresuda.de

100% italienisch

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 Entwicklungsmöglichkeiten umzugehen.

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

Martin A. Banger www.12Zeichen.de
Tel / Fax: 04334 181000 eMail: banger@12Zeichen.de



SENFEIER MIT BLUMENKOLHPÜREE

Zubereitungszeit 40 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 750 g Blumenkohl
- Salz und Pfeffer
- 12 Eier
- Bund Kerbel
- Bund Schnittlauch
- Zitrone
- 250 g Crème fraîche
- 200 g Sahne
- 2-3 EL Senf
- 1 EL Butter
- etwas frisch geriebene Muskatnuss

1. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. In kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen. Inzwischen die Eier anpieken und in kochendem Wasser 6–8 Minuten wachweich kochen.

2. Kräuter waschen, trocken tupfen, Kerbelblättchen abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eier abgießen, abschrecken und pellen. Saft aus der Zitrone auspressen.

3. In einem Topf Crème fraîche mit der Hälfte der Sahne und dem Senf verrühren und unter ständigem Rühren heiß und cremig werden lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Eier in die Sauce legen.

4. Blumenkohl abgießen, kurz ausdampfen lassen. Übrige Sahne und Butter zugeben und alles fein stampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Senfeier mit dem Blumenkohlstampf anrichten und mit den Kräutern bestreut servieren.

Tipp: Anstelle von Blumenkohl kannst du auch Knollensellerie als Low Carb-Alternative verwenden. Berechne dann das Püree genauso zu, wie im Rezept beschrieben. Das schmeckt wunderbar zu gebratenem Fleisch oder Hackbällchen.

Pro Portion: 581 kcal | 21 g E | 50 g F | 9 g KH



Kanal-Meisterei
Restaurant - Café - Gästehaus
(ehemals Kanal-Café)

Öffnungszeiten: Wir haben das ganze Jahr
täglich von 9 Uhr-22 Uhr für Sie geöffnet.

Montag bis Sonntag
9.00 Uhr bis 11.00 Uhr Frühstück aus der Karte
11.30 Uhr bis 21.30 Uhr
durchgehend aus unserer Winterkarte wählen
mit z. B. Holsteiner Spezialitäten, Fisch, Pasta,
Burger, saisonalen Spezialitäten und mehr und
zu jeder Zeit unsere Torten & Waffeln ...

Wir freuen uns auf Sie! Mareike & Marc Korom & Team

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



Kanal-Haus
Das Gästehaus direkt am
Nord-Ostsee-Kanal
15 Gästezimmer
allesamt mit Kanalblick
buchung@kanal-haus.de
www.kanal-haus.de



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

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

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

L.O.K.S.
EXKLUSIV

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

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

BLUMENKOHL-INGWER-SUPPE

Zubereitungszeit 40 Min.

Zutaten für 4 Personen

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

Hilfsmittel:

Pürierstab, Zestenreißer

Zubereitung

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

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

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

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

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

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





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

ZUCCHINI-NUDELN ALFREDO MIT BLUMENKOHL

Zubereitungszeit 35 Min.

Zutaten für 4 Personen

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

Für die Gremolata

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

Hilfsmittel: Spiralschneider

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

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

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

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

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

Landgefühl zu Hause erleben



Saisonale
Rezepte

Land & Leute
im Porträt

Warenkunden,
Ratgeber u. v. m.

**33%
SPAREN**
3 Ausgaben für nur
9,90 €



Gleich bestellen:

📞 0711/72 52-291 @ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

Bestellnummer: LG12ONM



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

Foto: Rouven Steinke

SCHLESWIG-HOLSTEIN MUSIK FESTIVAL

DER VORVERKAUF BEGINNT

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



Foto: Live Nation UK

81 Jahre und kein bisschen gealtert: Tom Jones

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

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

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

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

Auch für das große Abschlusskonzert des SHMF am 27. August in Kiel, die Musikfeste auf dem Lande und viele weitere Konzerte können bereits Karten bestellt werden. An fünf Wochenenden im Juli und August öffnen die schönsten Gutsanlagen Schleswig-Holsteins wieder ihre Pforten und werden zur idyllischen Kulisse für Konzerte, Picknicks und Walking Acts.

Mit dabei sind 2022 die Gutsanlagen in Hasselburg, Stocksee, Emkendorf, Pronstorf und Wotersen. Tickets und das ganze Programm sind unter www.shmf.de zu finden.

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



Foto: Claudia Alvarino Diaz

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

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



BOSSE IN KIEL: „DAS WIRD LEGENDÄR“

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

Das neue Album ist raus und die Tour steht vor der Tür: Wie geht es Dir?
Richtig gut, muss ich sagen. Ich habe endlich mal wieder ein bisschen Zeit für mich. Es ist viel passiert in den letzten Monaten und im nächsten Jahr steht noch einiges an, aber gerade kann ich mich erst einmal ein wenig erholen. Das heißt aber nicht, dass ich nichts tue. Es steht das Delta-Funkhauskonzert an und wir sind fleißig am Videodreh.

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

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

Gibt es etwas, was Du den Leserinnen und Lesern unbedingt für die Feiertage und das neue Jahr mitgeben möchtest?

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

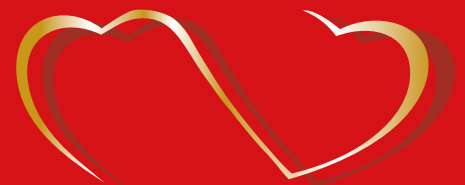
Das Interview führte Jesper Ohm

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

22. April 2022 • Wunderino Arena

HERZ AN HERZ

Lübecks größte
Hochzeits- und Festmesse



08.01.-09.01.22

Samstag / Sonntag: 11-17 Uhr

MuK Lübeck

Modenschauen

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

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

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

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



www.herz-an-herz-messe.de



DAS PHANTOM DER OPER

Nach der Romanvorlage von Gaston Leroux erzählen Librettist Paul Wilhelm und Komponist Arndt Gerber die namhafte Geschichte des Mannes mit der Maske. Die finsternen und schauervollen Katakomben des altherwürdigen Pariser Opernhauses sind das Reich eines grausam entstellten Geschöpfes, welches sein Antlitz hinter einer Maske verbirgt und weder vor Erpressung noch vor Gewalt zurückschreckt. Einzig die junge Sängerin Christine Daaé vermag es, die Bestie zu zähmen. Die sehnsuchtsvolle Liebe zu ihr treibt das Phantom fortan zu immer düsteren Taten. Von Christine und ihrem Talent besessen, versucht er ihre Karriere mit allen Mitteln zu fördern. Von den Direktoren fordert das Wesen hinter der Maske, der schönen Sängerin die Hauptrolle der regierenden Primadonna Carlotta im Stück „Die Perlenfischer“ zu übergeben. Als diese den Erpressungen nicht entsprechen, kommt es zum Eklat. Tickets sind ab 49,90 Euro an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie unter www.dasphantomderoper.com erhältlich.

26. Januar • Theater in der Stadthalle, Neumünster

BLUES PUR

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

25. Februar • Räucherei, Kiel



Krissy Matthews



Chris Farlowe

CHRIS FARLOWE

Foto: Igor Pastierovic



Martin Röttger und Abi Wallenstein (v. li.)

Foto: Disto Photography



TANGOFANS AUFGEPASST!

Fans des Tangos kommen ab sofort wieder monatlich auf ihre Kosten. In den Bootshaus-Milongas, die bereits das gesamte Jahr durchgeplant sind, wird zu Tangos aus der „Epoca de Oro“ vom Rio de la Plata getanzt. Keine Angst, ein argentinischer Hüftschwung ist zwar von Vorteil, aber auch Einheimische haben durchaus die Gelegenheit, den Tangotanz für sich zu entdecken. Los geht es am 15. Januar um 20 Uhr im Bootshaus des Rendsburger Rudervereins. Infos gibt es unter www.tangonoir.de. Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.



JUBILÄUMSTOUR DURCH DEN FOLK-KANON

Oysterband ist eine vielfach ausgezeichnete Musikgruppe, die Leidenschaft, Energie und (nicht nur ein bisschen) Poesie in die Folk- und Roots Musik brachte. Heute feiert die Band ihr 40. Jubiläum und ist immer noch genauso kreativ und voller Energie wie zuvor; einige ihrer besten Songs reihen sich in den modernen Folk-Kanon ein: „Put out the lights“, „When I’m Up (I can’t get down)“, „Blood Wedding“ und viele weitere Songs ihres riesigen Repertoires werden auf der Tour dargeboten, um die vier Jahrzehnte ihrer einzigartigen Karriere ausgiebig zu zelebrieren. Am 6. März präsentieren die sechs Musiker ihr herausragendes Können in der Kieler Räucherei. Tickets sind ab 24 Euro unter www.eventim.de und an den bekannten VVK-Stellen erhältlich.

6. März • Räucherei, Kiel

Foto: Judith Burrows



Konferenz zur Zukunft Europas

© Leonie Lisette Götting



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

Leonie Lisette Götting

Weitere Informationen über die Konferenz zur Zukunft Europas:







nordkolleg
rendsbürg Akademie für kulturelle Bildung



SH
Schleswig-Holstein
Ministerium für Justiz, Europa und Verbraucherschutz



Veranstaltungs GmbH

Do, 10.03.22 Die Pumpe, Kiel FIDDLER'S GREEN 3 Cheers for 30 Years!	
Do, 27.01.22 Die Pumpe, Kiel Pohlmann Falschgoldrichtig Tour 2023 Verlegt auf 17.02.23	Di, 03.05.22 MAX, Kiel Culcha Candela Hope Tour 2022
Fr, 04.03.22 max. Flensburg Die Toten Ärzte Hosen & Ärzte Cover-Band	Sa, 07.05.22 Räucherei, Kiel Antiheld disturbia tour
So, 06.03.22 Räucherei, Kiel Oysterband Tour 2022	So, 15.05.22 Deutsches Haus, Flensburg Versengold Nacht der Balladen
Sa, 12.03.22 MAX, Kiel Mighty Oaks Mexico Live 2022	So, 09.10.22 Die Pumpe, Kiel Michael Schulte Highs & Lows Tour 21/22
Fr, 01.04.22 max. Flensburg Jack Curley x Nicklas Sahl Acoustic Sessions '22	Mi, 19.10.22 MAX, Kiel New Model Army 40th Anniversary Tour
Mo, 04.04.22 Stadthalle, Rostock Dr. Eckart von Hirschhausen Endlich!	Fr, 28.10.22 MAX, Kiel Sweetie Glitter & The Sweethearts Liebe, Frieden, Rock n Roll
So, 24.04.22 MAX, Kiel Queen Machine Europas beste Queen Tribute-Band	Do, 10.11.22 Die Pumpe, Kiel 102 Boys Tonis Trainingslager

TICKETS

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

www.eventim.de | 01806-570070



VON DER FÖRDE ZUM MARS

Ist ein Leben auf dem Mars möglich? Und welchen Gefahren sind Menschen – im Falle einer Reise zum Mars – durch die Weltraumstrahlung ausgesetzt? Diese und weitere Fragen stehen im Mittelpunkt eines Vortrages, mit dem die Landeshauptstadt Kiel und die Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft (SHUG) ins neue Jahr starten. Der Jahresvortrag „Von der Kieler Förde zum Mars. Mars Science Laboratory“ von Prof. Wimmer-Schweingruber, Professor am Institut für Experimentelle und Angewandte Physik der CAU, beginnt am 24. Januar um 19 Uhr im Ratssaal des Kieler Rathauses, Fleethörn 9. Der Kieler Forscher berichtet von der aufregenden Landung des NASA-Rovers „Curiosity“ 2012 auf dem Mars. An Bord ist ein Gerät zur Strahlungsmessung, das von Wimmer-Schweingruber und seinem Team entwickelt und gebaut wurde. Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung wird gebeten unter kduhnke@shug.uni-kiel.de oder Tel.: (0431) 880 16 96.

24. Januar • Ratssaal Kieler Rathaus

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

Foto: JPL/NASA



Foto: Tine Acker

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



Foto: Elena Zanke

22. Januar: „Abschiedstour“ von Christine Prayon



28. Januar: Hiss

BÜHNENJUBILÄEN UND ABSCHIEDE?

„Ich bleibe nur so lange, bis ich die Deutschen verstanden habe“, sagte Alfons damals zu seinen Freundinnen und Freunden. Nach 25 Jahren ist er immer noch im Land der Dichter und Klemptner und zeigt am 11. Januar im Lutterbeker seine absoluten Highlights. Seine besten Texte, Geschichten und Reportagen und verspricht: Es gibt Dinge, die wird man nie verstehen. So richtig verstehen kann man auch den Titel von Christine Prayons neuestem Programm nicht: „Abschiedstour“. Um welchen Abschied es

geht, verrät die Schauspielerinnen am 22. Januar im Lutterbeker. Mit einer Mischung aus Folk und Ska, Walzer und Blues, Polka und Roll ruft Hiss am 28. Januar die letzten 25 Jahre in Erinnerung. Mag ihnen die Zeit auch die eine oder andere Furche in die Gesichter gezogen haben, ihre Musik ist noch immer frisch, ihre Auftritte sind noch immer voller Kraft und ihre Texte eine Liebeserklärung an den Humor und das Leben. Infos unter www.lutterbeker.de.

im Januar • Lutterbeker, Kiel

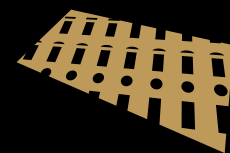
Farb-rausch

Christopher Lehmpfuhl



Bis 30.01.2022
Schloss Gottorf
Reithalle

landesmuseen.sh



Museumsinsel
Schloss Gottorf

Landesmuseen SH

Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien



Sparkasse

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

PROVINZIAL
 Die Versicherung der Sparkassen

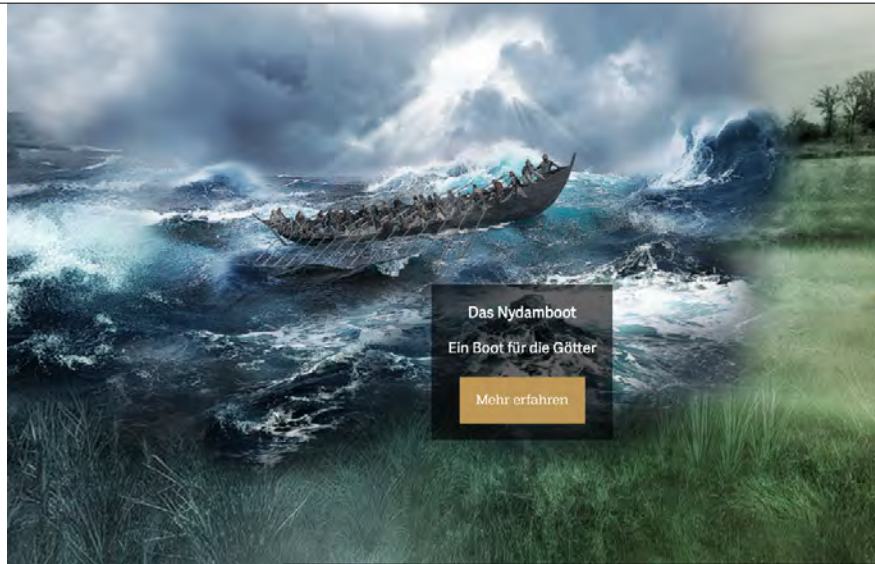


Kulturstiftung
des Landes
Schleswig-Holstein

FREUNDKREIS
SCHLOSS GOTTORF

zdfkultur
 partner

NDR kultur



Das Nydambot
 Ein Boot für die Götter
 Mehr erfahren

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

NEUES DIGITALES ANGEBOT

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

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

JETZT ABER HIN

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



Christopher Lehmpfuhl – Stürmische See
 (Fehmarn), 2010

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

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

Nikolai Renée
Goldmann,
Entering Solaris, 2021



AUSSTELLUNGEN IM JANUAR

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

AUSGEZEICHNET

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

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

Fotos: Lukas Meuser, Mathias Kunsthochschule



Antonia Gruber, Bipolaroid Disorder

BELICHTUNG

In ihrer Ausstellung „Bipolaroid Disorder“ führt Antonia Gruber aus Köln die Betrachter:innen mit gezielten Perspektivwechseln, Deformationen und Abstraktionen in die Irre. Über 1.200 einzelne Polaroids zeigen Ausschnitte des Körpers, bedrohliche Schatten und immer wieder Hände. Mal in Abwehrhaltung, mal aggressiv nach den Körperteilen greifend. Jedes Polaroid zeigt durch Verwendung der Doppelbelichtung zwei Motive und zensiert sich durch Über-/Unterbelichtung selbst. Die Ausstellung in der Galerie Rainer Gröschl, Holtenauer Straße 59, wird am 23. Januar um 11.30 Uhr eröffnet. Mehr Informationen finden sich unter www.editionberlin.com.

Ab 23. Januar • Galerie Rainer Gröschl

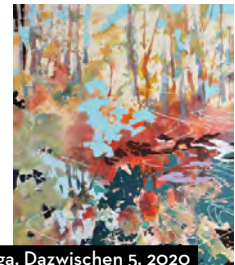


Heinrich Blunck: Waldweg im Winter

WINTERLANDSCHAFTEN

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

Bis 20. Februar • Künstlermuseum Heikendorf



Chika Aruga, Dazwischen 5, 2020

ANKOMMEN

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

Bis 16. Januar • Galerie Brennwald



AUSSTELLUNG: „DIE GROSSE FREIHEIT“ – HOLZSCHNITT UND MALEREI VON ANASTASIYA NESTEROVA

***Die Ausstellung im Historischen Museum Rendsburg:
eine Arena der Geschichte Rendsburgs. Diesmal stellt uns
Museumsleiter Dr. Martin Westphal die neueste Ausstel-
lung vor, die das Museum im Herzen Rendsburgs ziert.***



Wenn jemand Anastasiya Nesterova heißt, vermutet man zunächst einmal nicht, dass der Lebensmittelpunkt dieses Menschen seit vielen Jahren in Münster in Westfalen liegt. Tatsächlich wurde Nesterova 1979 in der ukrainischen Stadt Sewastopol auf der Halbinsel Krim am Schwarzen Meer geboren. Und als ob das angesichts der aktuellen geopolitischen Lage nicht dramatisch genug wäre, ist sie auch noch die Tochter einer ukrainischen Malerin und eines russischen U-Boot-Kommandanten ...

Ihre Eltern leben immer noch auf der Krim, aber die kann sie nicht mehr besuchen: Dort würde man ihr sofort ihren ukrainischen Pass abnehmen und durch einen russischen ersetzen. Wenn man diese Umstände bedenkt, steigt noch einmal der Respekt vor dem druckgrafischen Mammutwerk, das die Künstlerin vorzuweisen hat: Sie ging 2004 nach Münster/Westfalen, um bei Prof. Wolfgang Troschke Illustration und Druckgrafik zu studieren. Seit 2009 arbeitet sie als freischaffende Künstlerin mit dem Schwerpunkt Farbholzschnitt. Nesterova arbeitet in thematischen Zyklen, zum Beispiel Wasser, Landschaft, Stadtlandschaft. Menschen sucht man auf ihren Bildern jedoch vergebens – findet aber immer die Spuren, die sie an Land wie im Meer hinterlassen haben.

Was die meisten Bilder auszeichnet, ist der weite Horizont – da wirken auch rotweiße Begrenzungsbaken klein, der Blick geht über sie hinweg in die Weite. Die Motive brauchen für uns hier oben kaum eine Einzelbeschriftung: Der Wiedererkennungseffekt unserer hiesigen Landschaft ist frappierend und deckt sich mit den selbst erlebten Augenblicken, die jede und jeder von uns abrufen kann. Wir stehen also plötzlich mittendrin – auf Sylt, am Strand von Sankt Peter, an der DLRG-Station irgendwo an unserer norddeutschen Küstenlinie – die große Freiheit, nach der wir uns doch momentan alle so sehnen ...

Die Ausstellung ist bis zum 20. Februar zu sehen. Beim Besuch gelten die 2-G-Regeln und eine Maskenpflicht. Näheres unter www.museen-rendsbουργ.de.





Michelle Dallmann ist bereits mit 19 Jahren eine aufstrebende Autorin



RENDSBURGERleben-Redakteur Markus Till traf Michelle Dallmann in einem Café zum Gespräch

„ES IST SURREAL!“

Die 19-jährige Michelle Dallmann ist eine aufstrebende Autorin aus Elsdorf-Westermühlen, die mittlerweile an ihrem dritten Roman schreibt. Wir haben sie zum Gespräch getroffen.

RENDSBURGERleben: Michelle, Du schreibst Fantasy-Romane. Warum Fantasy?

Michelle Dallmann: Anfangs, um der Realität zu entfliehen. Mittlerweile sind meine Charaktere menschlicher geworden. Leserinnen und Leser können mit den Protagonisten mitfühlen.

Stell Dein Buch und Deine Intention dahinter doch bitte einmal kurz vor.

„Beyond – Prophezeiung der Flammen“ gibt es als gedruckten Roman und in digitaler Form. 496 Seiten dienen als Ausweg aus dem Alltag. Ich möchte den Leuten helfen, ihnen mitteilen: Gebt nicht auf. Das wird schon wieder. Denn das Leben bietet sehr viel Positives. Es gibt zwar Schlechtes, aber vergesst das Gute nicht!

Das klingt sehr vernünftig für eine 19-Jährige. Beschreibe Dich bitte mit wenigen Worten selbst.

Ich bin ehrgeizig. Lebensfroh und aufgeschlossen. Natürlich zielstrebig. Und ehrlich. Leider auch ein bisschen chaotisch.

Wie bist Du Autorin geworden?

Der Ursprung liegt wirklich beim Spielen mit Schleich-Pferden. Daraus habe ich Geschichten entwickelt, diese aufgeschrieben und dann das Ganze Jahre später durch Romane ersetzt. Aus dem Grund sind meine Ideen meine eigenen und nicht an bekannte

Autoren angelehnt. Ich habe von Grund auf die eigene Geschichte zu 100 Prozent selbst entwickelt.

Du stehst bei einem Verlag unter Vertrag, was fühlst Du, wenn Du darüber nachdenkst, was Du bereits erreicht hast?

Ja, ich stehe beim Verlag Book King aus Hamburg unter Vertrag. Das Gefühl ist surreal. Ich kann es nicht greifen, es ist total verrückt. Aber ich bin stolz auf alles. Dazu muss ich sagen, dass dahinter reine Entwicklung steht. Die Ideen sind in sieben Jahren gewachsen. Doch die Veröffentlichung war schon ein großer Schritt. Ich hätte bereits vorher die Gelegenheit haben können, Bücher zu schreiben. Zwei andere Verlage gaben mir eine Zusage, als ich 16 Jahre alt war. Aber ich wollte mir Zeit nehmen für die Entwicklung der Geschichte.

Was stellst Du Dir für Deine Zukunft und die Deiner Romane vor?

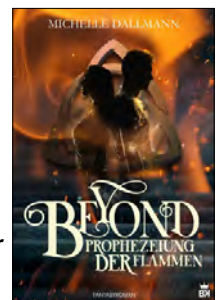
Ich bin Friseurin im 3. Ausbildungsjahr und werde die Ausbildung beenden. Was die Zukunft bringt? Ich lasse sie auf mich zukommen und schaue, was kommt. Was ich bis dahin erlebe, lasse ich in die Charaktere einfließen. 7 Bände sind schon sicher, und das Ende der Geschichte sehe ich ziemlich deutlich. Aber zwischen Band 8 und 10 gibt es noch vieles zu entwickeln.

Wie ist der Support von Freunden und Familie?

Freunde unterstützen mich, sie liefern Ideen. Aus Blödsinn wachsen Geschichten (lacht). Und meine Familie ist alles für mich. Meine Eltern platzen vor Stolz. Dabei möchte ich die Gelegenheit nutzen: Danke an alle, die mich ausgehalten haben, die mich unterstützen, besonders natürlich meine Eltern und meine Freundinnen Melina und Doreen.

Das Gespräch führte Markus Till

Ein erster Eindruck für alle, die Michelle und ihre Werke bisher nicht kannten – Auszug aus „Beyond – Prophezeiung der Flammen“:



Wenn du dazu bereit bist, höre gut zu. Eine Welt die nicht mehr ist was du kanntest. Voll von gefährlichen Gegnern und unberechenbaren Verbündeten. Eine Welt in der du nicht weißt was Wirklichkeit und was Lüge ist. Wenn sich dein Leben auf einen Schlag ändert. Wenn eine Begegnung dein Leben unwiderruflich auf den Kopf stellt. Was würdest du tun?

Foto: Daniel Reinhold



Angelika Milster besucht Rendsburg im neuen Jahr

WINTER MOMENTE

DAS KIRCHENKONZERT MIT ANGELIKA MILSTER

Konzerte in Dome und Kirchen sind für Angelika Milster schon immer ein wichtiger Bestandteil ihrer langen Karriere gewesen. Es ist ihr immer ein besonderes Anliegen, in den Gotteshäusern ihren Konzertbesucherinnen und -besuchern einen eindrucksvollen Abend zu bescheren. Angelika Milster lädt bei ihren winterlichen Kirchenkonzerten unter dem Titel „WINTER MOMENTE“ zu einem faszinierenden und bezaubernden Hörerlebnis, bei dem geistliche Lieder auf zeitgenössische Popsongs, traditionelle Winterlieder auf bekannte Musicalmelodien treffen. Eines ist all diesen Werken gemein: Sie sind Ausdruck des Glaubens an Gottes Gnade, und sie beschreiben die Hoffnung aller Menschen auf Frieden und Harmonie. Jetzt geht die Künstlerin mit ihrem Kirchenprogramm „WINTER MOMENTE“ endlich wieder auf eine Reise durch Deutschland und präsentiert ihrem großen Publikum ihre unverwechselbaren Stimme auch in Rendsburg. Am 18. Januar tritt sie in der einzigartigen Atmosphäre der Christkirche auf. Tickets für das Konzert könnt Ihr ordern unter www.adticket.de oder bei der Hotline unter Tel.: (0180) 605 04 00.

18. Januar • Christkirche



WUIDE UNTERWEGS

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

20. Januar • KulturForum Kiel



ORIENTALISCHES KNEIPENKONZERT

Sie ist eine facettenreiche Künstlerin aus Kiel: Hadja kombiniert stimmliche Harmonie mit orientalischen Klängen und tiefen Bässen auf eine faszinierende und ergreifende Art und Weise. Ihr könnt euch freuen auf eine bunte Mischung ihrer Alben: live, unverblümt und ergreifend. Am 21. Januar um 21 Uhr steht sie auf der Bühne der Hansa48. Der Eintritt beträgt 3 Euro.

21. Januar • Hansa48, Kiel



GROOVIGER INDIEABEND

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

29. Januar • Hansa48, Kiel

DIE NÄCHSTE
RendsburgerLeben
 erscheint am
01.02.
 Anzeigenschluss
21.01.

ANMELDUNG ZUKÜNFTIGER ERSTKLÄSSLER FÜR DAS SCHULJAHR 2022/23

Die Stadt Rendsburg als Schulträgerin für die Grundschulen erinnert daran, dass alle Kinder, die bis zum 30. Juni 2022 das 6. Lebensjahr vollendet haben, schulpflichtig werden. Wird das Kind nach dem 30. Juni 2022 sechs Jahre alt, so kann gegebenenfalls bei der Schule ein Antrag auf vorzeitige Einschulung gestellt werden.

Im Normalfall werden die Eltern der schulpflichtigen Kinder von der für den Wohnbezirk zuständigen Grundschule angeschrieben. Sollten Eltern versehentlich nicht angeschrieben worden sein, wird gebeten, sich im Sekretariat der nächstgelegenen städtischen Grundschule in Rendsburg zu melden.

Grundschule Mastbrook	Tel.: (04331) 206 70 00
Grundschule Neuwerk	Tel.: (04331) 206 71 00
Grundschule Obereider	Tel.: (04331) 206 72 00
Grundschule Nobiskrug	Tel.: (04331) 206 73 00
Grundschule Rotenhof	Tel.: (04331) 206 74 00



ERNENNUNG DER NEUEN STANDESBEAMTINNEN

Noch im Dezember fand die feierliche Ernennung von Steffani Kreifelts und Dörte Riemer zur Standesbeamtin statt. Rendsburgs Bürgermeisterin Janet Sönnichsen sowie der Bürgermeister der Stadt Büdelsdorf, Rainer Hinrichs, überbrachten ihre Glückwünsche und wünschten den frisch ernannten Standesbeamtinnen viel Freude in ihrer neuen Tätigkeit. Die Städte Büdelsdorf und Rendsburg führen für den Bereich des Standesamtes bereits seit vielen Jahren erfolgreich eine Verwaltungsgemeinschaft und freuen sich über die künftige Verstärkung des Teams.

IMPRESSUM

RENDSBURGERLeben ist eine Publikation aus dem Hause falkmedia.

falkmedia 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@rendsbuergenleben.de

Chef vom Dienst: Markus Till
 Ramona Dabringer, Eva Griepahn, Sina Hoyer,
 Christina Kreyenberg, Sebastian Schulten,
 Finja Schulze, Mirjam Stein, Sophia Windisch

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Jörg Stoeckicht, Tel.: (0431) 200 766-61
 E-Mail: j.stoeckicht@falkmedia.de
 Frank Barghan, Tel.: (0172) 315 10 40
 E-Mail: f.barghan@falkmedia.de
 Gesa Butenschön, Tel.: (0431) 200 766-64,
 E-Mail: g.butenschoen@falkmedia.de
 Lennart Lizarzaburu, Tel.: (0431) 200 766-813
 E-Mail: l.lizarzaburu@falkmedia.de
 Markus Till, Tel.: (0170) 539 06 23
 E-Mail: m.till@falkmedia.de

Layout & Bildbearbeitung:

Nadja Ulrich, Angelika Schwarz,
 Marleen Osbahr
 Titelfoto: Getty Images/iStock/stockfour

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

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

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein - Der Blog

www.foerdefraeulein.de

Sylt Fräulein - Der Blog

www.syltfraeulein.de

KIELerleben

www.kielerleben.de

Lebensart im Norden

www.lebensart-sh.de

RendsburgerLeben

WWW.FALKMEDIA.DE

**Bei falkmedia 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.falkmedia.de

© 2022 by falkmedia.
 Alle Rechte vorbehalten.

Testen Sie jetzt

NaturApotheke

ENTDECKEN SIE DIE WELT DER HEILPFLANZEN



Gleich bestellen:

+49 711 / 72 52 291 oder QR-Code scannen

www.naturapotheke-magazin.de/miniabo

ELEKTRISIERT IHRE FLOTTE.



PLUG-IN HYBRID

FORD KUGA ST-LINE X

B&O Sound System, Fahrersitz, 10-fach elektrisch einstellbar, inkl. einstellbarer Lendenwirbelstütze, Heckklappe, elektrisch und sensorgesteuert (Öffnen und Schließen per Fußbewegung), Statische LED-Scheinwerfer mit Fernlicht-Assistent und mit LED-Nebelscheinwerfern, staatliche Förderung in Höhe von € 4.500,00 in Anzahlung enthalten

Günstig mit
47 monatl. Finanzierungsrate von
€ 149,99^{1,2}

Unser Kaufpreis inkl.
Überführungskosten

€ 36.578,82 brutto
(€ 30.738,50 netto)

Laufzeit	48 Monate
Gesamtlauflistung	40.000 km
Sollzinssatz p.a. (fest)	1,97 %
Effektiver Jahreszins	1,99 %
Anzahlung	€ 10.398,58
Nettodarlehensbetrag	€ 26.180,23
Gesamtbetrag	€ 28.042,03
47 Monatsraten à	€ 149,99
Restrate	€ 20.992,50



100 % ELEKTRISCH

FORD MUSTANG MACH-E CROSSOVER

Rückfahrkamera mit Rückwärts-Einpark-Assistent, Klimaanlage mit automatischer Temperaturkontrolle (2-Zonen-Klimaautomatik), Müdigkeitswarner, Antiblockier-Bremssystem (ABS) mit elektronischer Bremskraftverteilung (EBD), 4 Leichtmetallräder 7,0 J x 18 mit 225/60 R 18 Reifen, staatliche Förderung in Höhe von € 6.000,00 in Anzahlung enthalten

Günstig mit
47 monatl. Finanzierungsrate von
€ 399,99^{1,3}

Unser Kaufpreis inkl.
Überführungskosten

€ 55.007,77 brutto
(€ 46.225,02 netto)

Laufzeit	48 Monate
Gesamtlauflistung	40.000 km
Sollzinssatz p.a. (fest)	2,95 %
Effektiver Jahreszins	2,99 %
Anzahlung	€ 13.915,63
Nettodarlehensbetrag	€ 41.092,14
Gesamtbetrag	€ 45.079,53
47 Monatsraten à	€ 399,99
Restrate	€ 26.280,-

DAMIT KÖNNEN SIE RECHNEN:

Staatliche Zuschüsse, wie ein zu **0,25%*** (Ford Mustang Mach-E) und ein **0,5% (Ford Kuga Plug-in-Hybrid)** steuerbarer geldwerter Vorteil bei privater Nutzung der Firmenfahrzeuge und bis zu **€ 6.000,-** Umweltbonus.**

* Bei einem Bruttolistenpreis bis € 60.000,-, darüber gilt eine 0,5% Besteuerung. ** Staatlicher Umweltbonus, den Sie nach Anschaffung eines Ford Mustang Mach-E Neufahrzeuges beantragen können; mehr Informationen auf bafa.de



Verbrauchswerte nach WLTP*: Kuga ST-Line X PHEV: Kraftstoffverbrauch: 1,3 l/100 km; Stromverbrauch: 15,6 kWh/100 km; CO₂-Emissionen: 29 g/km; elektrische Reichweite (bei voller Batterie): bis zu 64 km**; Mustang Mach-E: Stromverbrauch: 16,5 kWh/100 km; CO₂-Emissionen: 0 g/km; elektrische Reichweite (bei voller Batterie): bis zu 610 km**

Ihr Ford Partner in der Region Rendsburg

AUTOHAUS OHM GMBH

Büsumer Str. 93-95, 24768 Rendsburg
Tel.: 04331/4529-0 Fax: 04331/4529-49
E-Mail: info@autohaus-ohm.de www.autohaus-ohm.de

Wir sind für mehrere bestimmte Darlehensgeber tätig und handeln nicht als unabhängiger Darlehensvermittler.

Beispielfoto von Fahrzeugen der Baureihe. Die Ausstattungsmerkmale der abgebildeten Fahrzeuge sind nicht Bestandteil der Angebote. *Seit dem 1. September 2017 werden bestimmte Neuwagen nach dem weltweit harmonisierten Prüfverfahren für Personenwagen und leichte Nutzfahrzeuge (Worldwide Harmonised Light Vehicles Test Procedure, WLTP), einem neuen, realistischen Prüfverfahren zur Messung des Kraftstoffverbrauchs und der CO₂-Emissionen, typgenehmigt. Seit dem 1. September 2018 hat das WLTP den neuen europäischen Fahrzyklus (NEZF), das bisherige Prüfverfahren, ersetzt. Wegen der realistischen Prüfbedingungen sind die nach dem WLTP gemessenen Kraftstoffverbrauchs- und CO₂-Emissionswerte in vielen Fällen höher als die nach dem NEZF gemessenen. Die angegebenen Werte dieses Fahrzeugtyps wurden anhand des neuen WLTP-Testzyklus ermittelt. **Maximale Reichweite gemäß Worldwide Harmonised Light Vehicles Test Procedure (WLTP) bei voll aufgeladener Batterie. Die tatsächliche Reichweite kann aufgrund unterschiedlicher Faktoren (Wetterbedingungen, Fahrverhalten, Fahrzeugzustand, Alter der Lithium-Ionen-Batterie) variieren. *Ford Auswahl-Finanzierung, ein Angebot der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Angebot gilt für noch nicht zugelassene, für das jeweilige Zinsangebot berechnete Ford Neufahrzeuge bei verbindlicher Kundenbestellung und Abschluss eines Darlehensvertrages und nur für Gewerbekunden (ausgeschlossen sind Großkunden mit Ford Rahmenabkommen sowie gewerbliche Sonderabnehmer wie z. B. Taxi, Fahrschulen, Behörden). Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Bitte sprechen Sie uns für weitere Details an. Das Angebot stellt das repräsentative Beispiel nach § 6a Preisangabenverordnung dar. *Gilt für einen Ford Kuga ST-Line X 2,5-l-Duratec (PHEV) 165 kW (225 PS), Automatikgetriebe, Start-Stopp-System, Euro 6d-ISC-FCM. *Gilt für einen Ford Mustang Mach-E 98,7 kWh Batterie Extended Range Elektromotor 216 kW (294 PS), Automatikgetriebe.

Ihr Ford Partner in der Region Rendsburg
AUTOHAUS OHM GMBH

- ✓ Neu- und Gebrauchtwagen
- ✓ Gebrauchtwagengarantie bis zu 60 Monate
- ✓ Dienst-, Geschäfts- und Jahreswagen
- ✓ Nutzfahrzeuge
- ✓ Finanzierung und Leasing
- ✓ Werkstattdienst- u. Mietwagen

Büsumer Str. 93-95

24768 Rendsburg

Tel.: 04331-45290

Fax: 04331-452949

www.autohaus-ohm.de

eMail: info@autohaus-ohm.de



www.facebook.de/autohausohm



www.instagram.com/fordautohausohm/



Autowäsche ab 5.90 €

