MAGAZIN FÜR DEN KREIS RENDSBURG-ECKERNFÖRDE

OKTOBER 2022

GRATIS

# Rendsburger Leben

RABE
FLIESEN · MARMOR
ATELIER EXCLUSIV
www.rabe-kiel.de

## AB NACH DRAUSSEN!

Herbstmärkte und Aktionen in der Umgebung

## GENUSS GUIDE

Die besten Restaurants der Region

# Hurra, Herbst!

Der goldene Oktober lädt zu vielen Herbstmärkten in der Region ein – mit Kunsthandwerk, Deko und Leckereien

BAU- & EINRICHTUNGSMARKT BEST PREIS

# KNUTZEN TEPPICH-HOF

12 x in Schleswig-Holstein

# TREPPENRENOVIERUNG

## Wir machen Ihre alte Treppe wieder schön!

Zum Produktvideo

### NACH ALT KOMMT KNUTZEN

Qualität kann man schwer beschreiben, man muss sie erleben:

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

**Beratungs- & Aufmaßtermin vereinbaren!**

**0151-61728795**

per mail:
**Treppen@knutzen-home.de**

## Gestalten Sie Ihre TRAUMTREPPE

Mit unserem Treppenrenovierungssystem bieten wir Ihnen das Rundum-Sorglos-Paket. Von der Beratung über das Aufmaß bis hin zum Einbau begleiten wir Sie auf dem Weg zu Ihrer neuen Traumtreppe. Unsere Treppenprofis beraten Sie unverbindlich und kostenlos über die Möglichkeiten und den genauen Umfang der Treppenrenovierung.

**0% Finanzierung**

**Besuchen Sie unsere großen Treppenstudios in den Filialen.**

KNUTZEN TEPPICH-HOF **Büdelsdorf**
Neue Dorfstr. 68, 24782 Büdelsdorf
**Tel. 04331 / 35 060**
buedelsdorf@knutzen-home.de

KNUTZEN TEPPICH-HOF **Eckernförde**
Rendsburger Str. 122, 24340 Eckernförde
**Tel. 04351 / 76 95 60**
eckernfoerde@knutzen-home.de

KNUTZEN TEPPICH-HOF **Schleswig**
Lattenkamp 3-4, 24837 Schleswig
**Tel. 04621 / 97 87 30**
schleswig@knutzen-home.de

**IMMER IN IHRER NÄHE UND ONLINE UNTER: WWW.KNUTZEN-HOME.DE**

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

Foto: thelightart.de

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

wow, schon wieder ein Monat rum! Während wir diese Zeilen schreiben, hat der Herbst gerade offiziell begonnen. Es ist also der perfekte Zeitpunkt, um die goldene Jahreszeit einzuläuten und den Oktober in vollen Zügen zu genießen! Und das geht am besten auf den zahlreichen Herbstmärkten in der Region. Beim Kieler Bauernmarkt vom 30.09. bis 2.10., beim LebensArt Herbstmarkt auf Gut Basthorst vom 7.-9.10., beim Herbstmarkt in Molfsee vom 8.-16.10. oder auf dem Gutsgelände in Emkendorf vom 14.-16.10. könnt ihr durch schönes Kunsthandwerk und Herbstdekorationen stöbern und euch mit saisonalen Köstlichkeiten verwöhnen lassen.

Aber auch in eurer eigenen Stadt ist was los: Denn Rendsburg öffnet zum verkaufsoffenen Sonntag und lädt am 9.10. von 12-17 Uhr zum Shoppen ein. Am meisten Spaß macht das natürlich mit einem RD-Gutschein ...

Bald steht auch wieder die gefürchtete Zeitumstellung an. Am 30. Oktober ist es soweit, dann werden die Uhren auf Herbstzeit umgestellt und die Tage merklich dunkler. Das ist zwar die beste Entschuldigung, um morgens länger im Bett zu bleiben oder es sich tagsüber auf der Couch gemütlich zu machen (es lebe das Homeoffice!). Trotzdem empfehlen wir euch rauszugehen, wann immer es geht. Denn Spaziergänge im Blätterlaub machen bei jedem Wetter Spaß – und mit ein bisschen Glück findet ihr dabei schmackhafte Pilze, die ihr mit Hilfe unserer leckeren Rezepte (ab S. 70) köstlich zubereiten könnt.

Wir wünschen euch einen tollen Herbst!

*Eure Claudia Horn, Malin Schmidt und die RENDSBURGerleben-Crew*



CHIRO PRAKTIK NORD

Praxis für vitalistische amerikanische Chiropraktik

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

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

LEBEN SIE LOS.

Ihr Team der Chiropraktik Nord
Lars Löptien
HEILPRAKTIKER

Kieler Chausee 57 · 24214 Gettorf
Telefon: 04346 369751

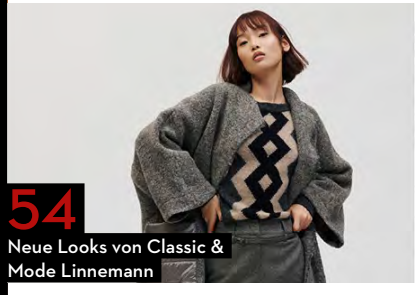
info@chiropraktik-nord.de
www.chiropraktik-nord.de

6 Hurra, der Herbst ist da – und mit ihm viele Herbstmärkte in der Region

22 Gleis und Meer: Zu Besuch in St. Peter-Ording

46 Blick ins Stressless-Studio von Möbel Bergemann

70 Herbstrezepte mit Pilzen



54 Neue Looks von Classic & Mode Linnemann

74 Konzerte, Kunst und Kultur

## HURRA, HURRA, DER HERBST IST DA!

Ab nach draußen 6
Herbstmärkte in der Region 7
Genuss-Guide: Restaurant DREI 14
Genuss-Guide: ConventGarten 16
Genuss-Guide: Restaurant Dalmatien 18

## GLEIS & MEER

Achtsamkeit in St. Peter-Ording 22

## STADTGESCHEHEN

Wasserstadt Rendsburg 27
Erste Rendsburger Comedynacht 28
25 Jahre Rendsburger Tafel 29

## ARBEIT & AUSBILDUNG

Themenabend zu Max Planck 37
Süverkrüp + Ahrendt sucht Verstärkung 39

## AUTO & TECHNIK

Tipps für die Hauptuntersuchung 41
Von O bis O – Reifenwechsel 42

## WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Wohntrends 44
Das Stressless-Studio von Möbel Bergemann 46

## MODE & BEAUTY

Classic & Mode Linnemann 54
Umstyling bei Britta & Mario Müller 56

## GESUNDHEIT & WELLNESS

Glücklich und fit 60
Zahngesundheit 61
Chiropraktik Nord: Der Mensch im Fokus 62
Tiergesundheit: Pferd 68

## HUNGER & DURST

Herbstrezepte mit Pilzen 70

## KULTUR & UNTERHALTUNG

Bühne, Kunst und Events 74

## JEDEN MONAT DABEI

Editorial 3
Horoskop 58
Impressum 82

# Bauzentrum ZERSSEN

Ein Unternehmen der Schröder-Gruppe.

RENDSBURG • HAMWEDDEL

www.bauzentrum-zerssen.de

| | | |
|---|---|---|
| Verblender | Fliesen | Holz |
| Pflastersteine | Werkzeug | Alles für´s Dach |
| Bodenbeläge | Malershop | Betontankstelle |
| Fenster & Türen | Berufsbekleidung | Garagentore |

## Arbeitskleidung von Kopf bis Fuß

## Warnschutz - Damit Sie gesehen werden.

- Individuelle Veredelung
- Firmenausstattung
- Sondergrößen
- Vor Ort Anprobe

**Jetzt in Rendsburg ausstatten lassen.**

# AB NACH DRAUSSEN!

***Viele unterschätzen den Herbst, weil er mehr Regentage bringt. Doch kaum kommt die Sonne heraus, taucht sie alles in ein goldenes Licht. Dann ist Zeit für Spaziergänge im Blätterlaub, gemütliche Herbstmärkte und ganz viel Genuss unter freiem Himmel.***

Foto: Getty Images/E+/Pekic

Eine große Tasche muss bei jedem Ausflug dabei sein

# wunderbarer HERBST

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

Für die gemütliche Jahreszeit müssen auch gemütliche Kissen her

Bei Siak Apart findet ihr zu jeder Jahreszeit die passende Deko

Der Leo-Look geht immer, auch beim herbstlichen Outfit

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

WIR SIND Weihnachten!

SIAK Apart SCHÖNE GESCHENKE

Alles was das Wohnen schöner macht!

www.siak-apart.de

**Öffnungszeiten:**

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

# ERFRISCHEND ANDERS: DER TIVOLI FIZZ.

**DAS KOMPAKTE SUV VON SSANGYONG.**

**Der attraktive Tivoli Fizz vom südkoreanischen SUV-Hersteller SsangYong überzeugt durch seine frische Optik und viele Vorteile:**

- Serienmäßige Metallic-Lackierung mit weißem Dach und weißen Außenspiegeln
- Umfangreiche Ausstattung und moderne Fahrassistenzsysteme

**5 JAHRE** GARANTIE + MOBILITÄTS-GARANTIE[1] BIS 100.000 KM

**Tivoli Fizz** 1.2 T-GDi Benzin 94 kW (128 PS) Schaltgetriebe

**22.288,- €[2]**

**Kraftstoffverbrauch Tivoli Fizz 1.2 Benzin in l/100 km: innerorts 6,9: ; außerorts 5,3: ; kombiniert: 5,9; $CO_2$-Emission kombiniert: 135 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse C.**

[1] Fünf Jahre Fahrzeuggarantie und fünf Jahre Mobilitätsgarantie (jeweils bis max. 100.000 km). Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen der SsangYong Motors Deutschland GmbH.

[2] Unser Angebotspreis für den Tivoli Fizz 1.2 Benzin inkl. 19 % MwSt. und inkl. Überführungskosten in Höhe von 890 €.

SSANGYONG

Autohaus Stien GmbH

Dörpstroot 27 | 24861 Bergenhusen
Fabrikstraße 1 | 24848 Kropp

www.autohaus-stien.de

Foto: redaktion93/Adobe

## VERKAUFSOFFENER SONNTAG

Am 9. Oktober könnt ihr wieder shoppen gehen, denn die Innenstadt öffnet zum dritten verkaufsoffenen Sonntag des Jahres. Geöffnet ist von 12 bis 17 Uhr. Nach erfolgreichem Einkauf und gemütlichem Stadtbummel locken die Bäckereien, Restaurants und Bistros aus der Region mit leckeren Snacks, Kaffee und Kuchen. Lust auf ein himmlisches Gebäck aus der Dampfbäckerei Drews? Dann nichts wie hin!

## DER WUNSCH-ERFÜLLER

Er ist die Geschenkidee für eure Liebsten, für Freund:innen oder Kolleg:innen, zum Geburtstag, zur Hochzeit, Geburt oder Einschulung, zum Schulabschluss, für den Nikolausstiefel, zu Weihnachten oder einfach so als Dankeschön: der Rendsburg-Gutschein. Er kann mit den Werten 5, 10 und 20 Euro aufgeladen und in den teilnehmenden Geschäften eingelöst werden. Alle teilnehmenden Geschäfte und Verkaufsstellen findet ihr online auf www.rd-marketing.de unter „Hier gibt's ihn" und „Wir nehmen ihn".

Foto: RD Marketing

# TRADITION, VIELFALT UND KREATIVITÄT

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

Viele bekannte Gesichter werden ihre Kreativität unter Beweis stellen und ihre Kunstwerke zur Schau stellen. So werden Interessierte wieder fündig werden bei ihrer Suche nach dem individuellen Geschenk oder der exklusiven Handarbeit. Eine Besonderheit in diesem Jahr ist der kleine Bauernmarkt der Nordbauern aus Schleswig-Holstein. Ebenfalls neu ist die Zwergenwiese aus Silberstedt auf dem Molfseer Herbstmarkt. Hier finden die Besucher:innen Naturkost zum Probieren und Kaufen. Und da Nachhaltigkeit im Freilichtmuseum Molfsee großgeschrieben wird, gibt es bei der Zwergenwiese – wie auch bei der gesamten Herbstmarkt-Gastronomie – keine Pappen oder Kunststoff zum Wegwerfen, sondern in Zusammenarbeit mit der Spülbar Kiel nur noch Mehrweggeschirr.

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

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

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

Alle Besucher:innen finden auf dem Molfseer Herbstmarkt viele Inspirationen

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

Fotos: Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen/Florian Böings; Kathrin Knoll

# WEBKUNST + HANDWERK

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

# BAUERN- UND REGIONALMARKT

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

Foto: Georg Angerer

# EINFACHES REZEPT FÜR FLIEDERBEERSAFT

***Früher kochten viele Familien auf dem Dorf im Herbst frischen Fliederbeersaft ein. Heute ist das eher eine Seltenheit geworden, aber das heißt ja nicht, dass man die süße Kunst des Einkochens nicht wieder aufleben lassen kann! Hier kommt unser kinderleichtes Rezept für hausgemachten Fliederbeersaft.***

Foto: silencefoto/Adobe

Die Flieder- oder Holunderbeeren werden schon Ende September reif, man sollte sie also spätestens in den ersten Oktobertagen ernten

**Zutaten für 1 l Saft:**
- Beeren von ca 60 Dolden
- etwa 250 ml Wasser pro Kilo Dolden
- Zucker nach Geschmack

**Zubereitung:**
**1.** Die Dolden gut waschen und die Beeren abribbeln. Nur dunkelrote Beeren verwenden, die anderen aussortieren.
**2.** Alle Beeren in einen Topf füllen und pro Kilo Beeren 250 ml Wasser hinzufügen. Das Ganze ungefähr 15-20 Minuten köcheln.
**3.** Die Masse durch ein feinmaschiges Sieb in einen zweiten Topf pressen. Alternativ kann man auch ein Abseihtuch verwenden.
**4.** Zucker je nach Geschmack hinzufügen (wie empfehlen 100 g) und einrühren. Den Saft erneut aufkochen lassen und dann mit mindestens 80 Grad durch einen Trichter in heiß ausgespülte Flaschen füllen. Diese sofort mit Gummideckeln oder dichten Schraubverschlüssen verschließen. So bleibt der Holunderbeersaft einige Monate haltbar. Er kann heiß oder kalt verdünnt mit Wasser getrunken werden.

# HERRLICHE LANDPARTIE

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

# HERBST AUF GUT BASTHORST

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

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

Fotos: HOME & GARDEN Event GmbH

Foto: K.Reischke

# OSTSEE-LICHTERMEER

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

# TRAVENTHALER GESTÜTS WEIHNACHT

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

Frau Holle sorgt für „Schneegarantie“

über 35 Jahre

- ✔ Fensterreinigung, Glas, Rahmen, Wintergärten etc.
- ✔ Termine nach Wunsch
- ✔ Rasen- und Gartenpflegedienst
- ✔ Bauendreinigungen, Wohnungsreinigungen nach Um- oder Neubau
- ✔ Haushaltsauflösung
- ✔ Wasserschadenbeseitigung
- ✔ Teppichbodenreinigung
- ✔ Teppich- und Polsterreinigung, Hol- und Bringedienste
- ✔ Gehwegreinigung, Abstrahlen von verschmutzten Platten
- ✔ Schmutzfang-Mattenverleih für Eingangsbereiche, Schmutzfang-Mattenservice
- ✔ Büroreinigung, Treppenhäuser etc.
- ✔ Dachrinnenreinigung
- ✔ Photovoltaikanlagen-Reinigung

**SIEGFRIED BOEHM**

**Reinigung nach Hausfrauen-Art!**

**Timmerloh 3 • 24787 Fockbek**

**Telefon (04331) 39757 • Fax 39921 • Mobil: (0171) 4112669**

**info@siegfried-boehm.de • www.siegfried-boehm.de**

Die Einrichtung überzeugt durch absolute Gemütlichkeit und ihren unverwechselbaren Stil

Lecker Schnitzel! Das beliebte Buffet gibt's noch bis Ende Oktober im Restaurant DREI

**Geänderte Öffnungszeiten:**
Mo + Di 11-23 Uhr,
Mi 11-17 Uhr,
Do + Fr 11-23 Uhr,
Sa 15-23 Uhr,
So 11-23 Uhr
Mittwoch ab 17 Uhr geschlossen!
Samstag ab 15 Uhr geöffnet!

Auch köstliche Caterings für Partys zu Hause können bestellt werden

# QUALITY TIME
## IM RESTAURANT DREI

***Nach dem Oktoberfest, das verschiedenen Veranstaltungen zum Vorbild diente, finden im Restaurant DREI in der historischen Hauptwache in den kommenden Monaten weitere spannende Events statt. Außerdem könnt ihr hier wunderbar eure Familienfeste oder andere besondere Anlässe feiern.***

### SCHNITZELBUFFET

Das beliebte Schnitzelbuffet für 24 Euro pro Person überzeugt noch bis Ende Oktober jeden Sonntag zwischen 12 und 14.30 Uhr mit einem großen Fleischangebot, vielen Beilagen und einer Dessertauswahl. Kinder zahlen nur so viel, wie sie essen – nämlich ihrem Alter entsprechend. Beispiel: 3-Jährige zahlen 3 Euro, 11-Jährige zahlen 11 Euro.

### WILDWOCHE

Vom 24. bis 30. Oktober gibt es ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü mit Wildspezialitäten. Welche das Gerichte das Menü genau umfasst, wird rechtzeitig auf der Website und via Social Media bekanntgegeben. Um rechtzeitige Reservierung wird gebeten.

### WINTERMENÜ

In der ungemütlichen Zeit mit hoffentlich nicht ganz so vielen Herbststürmen gibt es im Restaurant leckere Wintermenüs zu entdecken, so zum Beispiel den holsteinischen Klassiker „Birnen, Bohnen und Speck“. Dieses Angebot gilt vom 31. Oktober bis zum 13. November. Darauf folgt Grünkohl vom 14. November bis 21. Dezember.

### VON FRÜH BIS SPÄT

Das Angebot im Restaurant DREI zählt an fünf von sieben Wochentagen satte 12 Stunden. Montags bis freitags wird von 11.30 bis 14 Uhr der täglich wechselnde Mittagstisch serviert. Die Abendkarte gilt ab 17.30 Uhr (täglich außer mittwochs). Die durchgehende sogenannte Frokost-Karte gilt während der gesamten Öffnungszeiten. So bekommt man stets ein frisch belegtes Smörrebröd, Kaffee & Kuchen sowie ausgewählte Gerichte außerhalb der regulären Menü-Zeiten.

Neben den saisonalen Veranstaltungen bietet das Restaurant DREI im Verbund mit dem ONNO Hotel und der Kneipe Datscha auch Weihnachtsfeiern, Jubiläen, Trauerfeiern, Familienfeiern, Tagungen und Catering an. Darüber hinaus stehen mit dem Schifffahrtsarchiv und dem Konferenzraum MeetMe weitere Möglichkeiten zur Verfügung, eine individuelle Feier auszurichten.
**Für alle Veranstaltungen im Restaurant DREI gilt: Um rechtzeitige Reservierung wird gebeten! Tel.: (04331) 134 11 50, www.restaurantdrei.com, drei@restaurantdrei.com**

## SCHNITZELBUFFET

Jeden Sonntag bis zum 30. Oktober
12–14.30 Uhr

Pro Person 24,00 Euro
Kinder 3–14 Jahre zahlen entsprechend ihres Alters:
3-Jährige 3 Euro, 12-Jährige 12 Euro

Reservierung erforderlich!

## MITTAGSTISCH

11.30–14 Uhr

Täglich wechselnde Gerichte mit
frischen und regionalen Produkten
Montag–Freitag

9,90 Euro Abholung
10,90 Euro Essen vor Ort

## SMÖRREBRÖD, KUCHEN UND MEHR

Ordentlich belegte Brote (Smörrebröd),
ausgewählte Gerichte sowie Kaffee und Kuchen
gibt es in der durchgehenden Küche
in der Zeit von 11-23 Uhr

## WILDWOCHE

24.–30. Oktober

*Schmackhaftes 3-Gänge-Aktionsmenü*
*mit Wildspezialitäten*

Um rechtzeitige Reservierung wird gebeten!

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

*facebook: RestaurantDrei, instagram: restaurantdrei*

drei.
RESTAURANT

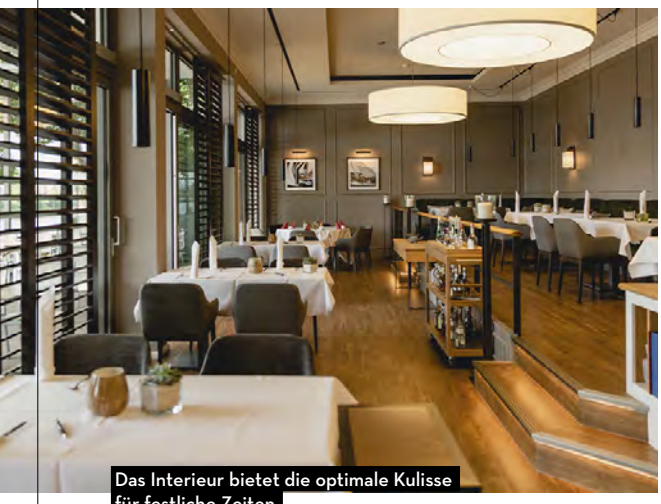
## UNSERE WINTER-MENÜS

31. Oktober–21. Dezember

Holsteiner Gericht: Birne · Bohne · Speck
Grünkohl · süße Kartoffeln · Bratkartoffeln ·
Kochwurst · Kasseler

Weihnachten und Silvester geöffnet
Reservieren Sie jetzt Ihren Platz!
Buchen Sie jetzt Ihre Weihnachtsfeier!

Die gemütlichen Sitzmöbel laden zum Verweilen ein



Das Interieur bietet die optimale Kulisse für festliche Zeiten

Im großen Festsaal ist viel Raum für gemeinsames Genießen

# GENUSSMOMENTE AM KANAL

***Das Hotel ConventGarten liegt in traumhafter Lage direkt am Nord-Ostsee-Kanal, umgeben von drei Naturparks. Hier genießt man den tollen Blick auf das Wasser und unvergleichliche Momente mit den vorbeiziehenden Ozeanriesen aus aller Welt. Die Altstadt der einstigen Garnisonsstadt Rendsburg mit ihren Museen und Sehenswürdigkeiten ist nur einen Steinwurf entfernt.***

In den gemütlichen Räumlichkeiten mit direktem Blick aufs Wasser gibt es im ConventGarten eine große Bandbreite an Leckereien zu entdecken. Nicht nur Fisch-Fans dürfen sich über zahlreiche frische Kreationen aus der Restaurantküche freuen. Auch Fleisch-Liebhaber:innen kommen voll auf ihren Geschmack, wenn Steak-Variationen oder andere Köstlichkeiten aufgetischt werden. Neben vielen weiteren Spezialitäten der Holsteiner Küche gibt es im Oktober auch herrliche Herbstklassiker mit Kürbis sowie traumhafte Desserts.

## VORHANG AUF!

Am 26. November gastiert das Ensemble der Niederdeutschen Bühne e.V. im ConventGarten. Gezeigt wird das Bühnenstück „Dörtig“. Interessierte können Tickets für 25,90 € pro Person inkl. Theaterteller an der Hotelrezeption erwerben.

## WEIHNACHTEN IM CONVENTGARTEN

Feierliche Genussmomente gibt es dann am 25. und 26. Dezember, wenn das Restaurant Achterdeck zum Weihnachtsessen einlädt. Mittags und abends wird ein 3-Gang Menü mit verschiedenen Hauptgerichten serviert, das keine Wünsche offen lässt. Außerdem gibt es an diesen Tagen um 10.30 Uhr den festlichen Brunch. Um telefonische Reservierung unter (04331) 59050 wird gebeten.

**www.conventgarten.de**

Die gusseisernen Bräter von Le Creuset speichern die Wärme optimal und die originellen Kürbisteller sind gut zum Befüllen mit Knabbereien, Dips, Nüssen oder Desserts – perfekt zum Servieren und Verschenken

# HALLO HALLOWEEN!

Herbstzeit ist Kürbiszeit! Jetzt zeigt sich das beliebte Saisongemüse wieder in all seinen Facetten: Butternut, Muskat oder Hokkaido kommen in den kühleren Monaten regelmäßig auf den Tisch. Ganz zur Freude von Kürbisfans rahmt Le Creuset jedes herbstliche Gericht mit der „Halloween Collection“ auch optisch passend ein. Der neu gestaltete gusseiserne Kürbis-Bräter sieht mit seinem authentischen Design und dem ausgestalteten Griff aus wie das Original. Das verspricht viel Genuss weit über Halloween hinaus. Duftend heiß präsentiert sich zum Beispiel ein Schmortopf mit Kürbis aus dem dekorativen Kürbis-Bräter – mit dem griffigen Knauf lässt sich der Deckel in zwei Positionen schließen für eine stets perfekte Kürbis-Silhouette.
Die Farben Ofenrot und Meringue sind wie geschaffen für einen unvergesslichen Abend im Herbst. Eine Kürbissuppe mit Ingwernote und gerösteten Kernen als Topping aus den Kürbis-Förmchen mit Deckel wärmt als Starter nicht nur von innen, sondern sieht auch wunderschön aus. Zierkürbisse und farbenfrohe Blätter als Tischdekoration ergänzen die natürliche Stimmung.
**www.lecreuset.com**

Die Speisen im Restaurant Dalmatien sind immer frisch und hausgemacht

In den gemütlichen Räumlichkeiten können Gäste auch feiern

# QUALITÄT AUS TRADITION

Die Region Dalmatien ist eine geografische und historische Landschaft an der Ostküste der Adria, im Süden und Südosten Kroatiens und im südwestlichsten Montenegro. Das Restaurant Dalmatien am Schloßplatz wird seit vielen Jahren von Dragica Vrvilo und ihrem Mann Zvonko geführt. Hier genießt man typisch kroatische Speisen und Getränke, auch internationale Gerichte. Wer allerdings zu einer Feier Hausmannskost oder Außergewöhnliches möchte, bekommt natürlich auch Leckeres auf den Teller. Zum Beispiel Grünkohl, Tafelspitz oder Kohlrouladen. Am Drehgrill werden Lamm und Grillhähnchen der idealen Gartemperatur zugeführt. Und auf Vorbestellung können auch leckere Spanferkel mit herzhaften Beilagen angeboten werden.
Alle Details zu Feiern und mehr werden individuell mit den Kund:innen abgesprochen. Gesellschaften ab 15 Personen freuen sich stets auf das Restaurant, für Geburtstage, Familien- oder Weihnachtsfeiern sollte man daher rechtzeitig reservieren. Aber auch sonst empfiehlt sich eine Tischbestellung. Neuigkeiten zum Dalmatien gibt es über Facebook und Instagram. Geöffnet ist das Restaurant mittwochs bis samstags von 11.30 bis 14 Uhr und 17.30 bis 23 Uhr sowie dienstags 17.30 bis 23 Uhr. Sonntag und Montag sind Ruhetage.

**Restaurant Dalmatien, Schloßplatz 7, Rendsburg, Tel.: (04331) 228 46, www.restaurant-dalmatienrendsburg.de**

## AROMEN AUS DER GANZEN WELT

Ixta Belfrage lässt mexikanisches Essen und europäische Klassiker zusammenfließen, interpretiert die italienische Küche mit einem brasilianischen Twist und bringt dabei völlig neue Gerichte auf den Tisch. Mit über 100 außergewöhnlichen Rezepten präsentiert dieses Kochbuch vielschichtige und besondere Gerichte aus aller Welt und mit dem gewissen „Ixta Belfrage"-Extra. So entsteht eine ungewöhnliche, internationale Küche, mit der Hobbyköch:innen, aber auch Küchen-Neulinge bei Gästen Eindruck machen oder sich einfach selbst verwöhnen können. Viele Gerichte sind auf Gemüsebasis, manche aber auch mit Fleisch und Fisch, und natürlich fehlt es in dieser jungen, zeitgemäßen Küche auch nicht an Desserts.
**Ixta Belfrage: Mezcla. Rezepte, die begeistern. Dorling Kindersley Verlag, 2022, 288 S., 26,95 Euro**

## HEIMAT AUF DEM TELLER

Feuer und Flamme für Leibspeisen, die Große wie Kleine fit und bei Laune halten: Grüne Hausmannskost von Feuerwehrmann, TV-Liebling und Familienvater Jörg Färber ist immer da sofort zur Stelle, wo gern gesund, mit viel frischem Gemüse und Früchten und ab und zu einem guten Stück Fleisch satt und unkompliziert aufgekocht wird – und zwar das ganze Jahr! Zum Beispiel Basilikum-Brotsalat oder Gemüse-Schaschlik im Frühling und Sommer, Pilzgulasch und Strammer-Steinpilz-Max im Herbst oder Sauerkrautpfannkuchen und Walnuss-Bier-Brot im Winter. Geht einfach, schmeckt der ganzen Kompanie und gibt dem Trend zur fleischreduzierten Küche noch mal ordentlich Zunder!

**Jörg Färber: Grüne Hausmannskost. Sattmacher mit viel Gemüse und wenig Fleisch. GU Verlag, 2022, 121 S., 24,00 Euro**

Fotos: Landhaus Hohenwestedt

# BAYRISCHER ABEND

Am 28. Oktober ab 17.30 Uhr geht es zünftig zu im Landhaus Hohenwestedt. Romina Franz und ihr Team laden zum „Bayrischen Abend“ mit einem köstlichen Buffet. Kalte und warme Speisen warten auf die Gäste dieses Themenabends, der sich schon in den vergangenen Jahren äußerst beliebt gemacht hat. Reservieren ist also unbedingt nötig! Preis: 29,50 Euro pro Gast

Wenn es draußen langsam kälter wird, macht zwar die Sommerterrasse des Landhauses dicht. Dafür können Besucher:innen aber im warmen Wintergarten Platz nehmen und sich verwöhnen lassen. Abends gibt es eine leckere Karte, aus der gewählt werden kann, und in der Woche einen wechselnden Mittagstisch. Regelmäßige Events bieten für jeden Geschmack etwas. Am 13. November findet zum Beispiel wieder das leckere Herbstbuffet rund um Holsteiner Klassiker wie Rübe und Kohl statt. Alles Termine gibts auf www.landhaus-hohenwestedt.de.

Yachthafen Meisterei
Restaurant & Café
Genießen Sie bei uns im Obereiderhafen
Leckere Fisch- und Fleischgerichte
vegetarische und saisonale Spezialitäten,
sowie wechselnder Mittagstisch
hausgebackenen Kuchen und Eis
ANGUSHOF MÜLLER
Nachhaltiges aus der Region -
Fleischspezialitäten vom Angus-Rind
www.angushof-mueller.de

Unsere Öffnungszeiten
Mittwoch bis Sonntag
11 bis 22 Uhr
Durchgehend warme Küche
bis 21 Uhr
Am Eiland 11
24768 Rendsburg
Tel. 04331-14 99 88
mail@yachthafen-meisterei.de
www.yachthafen-meisterei.de

**Wir finden:** Schweine müssen laufen, wühlen und suhlen!
**Sie auch?** Helfen Sie uns dabei, das Leben der „Nutz“tiere zu verbessern!
Ihre Organisation für „Nutz“tierschutz aus Kiel: **www.provieh.de**

# Gold AUS DEM EIGENEN GARTEN

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

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

## SELBER ENTSAFTEN

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

Fotos: Gleti/iStock/Getty Images Plus; agalma/E+/Getty Images

## FIT FÜR DEN WINTER

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

Foto: Creative-Family/iStock/Getty Images Plus

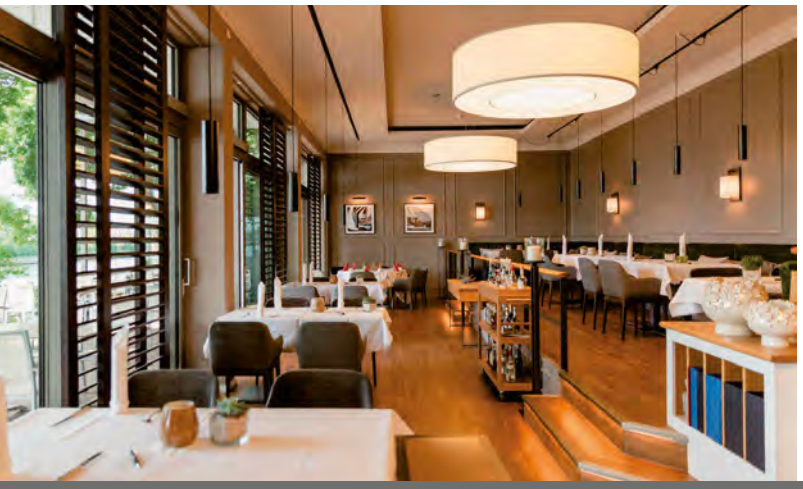
# DIREKT AM NORD-OSTSEE-KANAL

## Weihnachten
## Genussmomente an den Feiertagen

25.12.2022 & 26.12.2022
Im Restaurant Achterdeck servieren wir Ihnen mittags und abends ein 3-Gang Menü mit verschiedenen Hauptgerichten zur Wahl

Weiterhin bieten wir Ihnen um 10:30 Uhr unseren festlichen Brunch an.

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung unter 04331 59050.



## 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 verwöhnt Sie unser Küchenteam mit regionalen Spezialitäten und wechselnden Saisonkarten.

Um Tischreservierung wird gebeten.

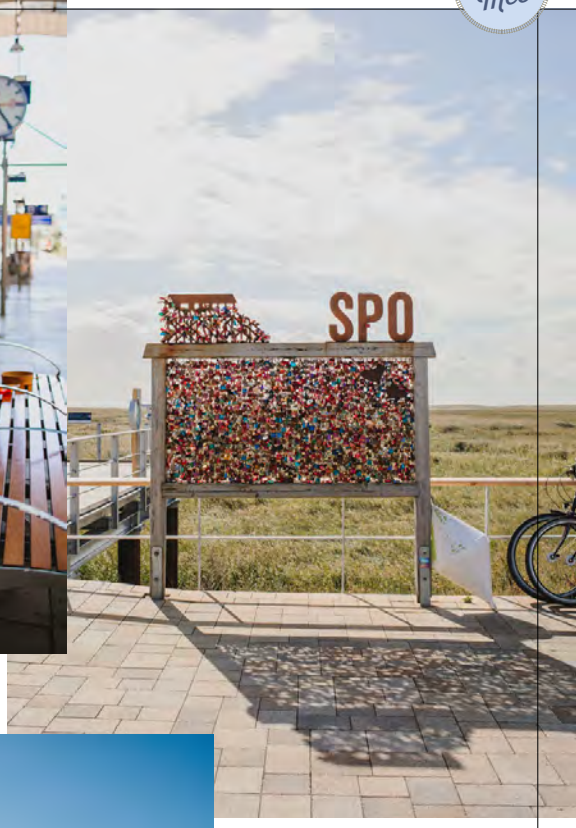
**ConventGarten** Betriebs GmbH & Co. KG Hotel & Restaurant
Hindenburgstraße 38-42 · D-24768 Rendsburg · Telefon 04331 5905-0 · info@ConventGarten.de
www.ConventGarten.de · www.facebook.de/ConventGarten

# ACHTSAM AM STRAND VON ST. PETER-ORDING

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

Gleis & Meer
Bahntour durch den Norden

Mit der Bahn seid ihr ganz flexibel unterwegs

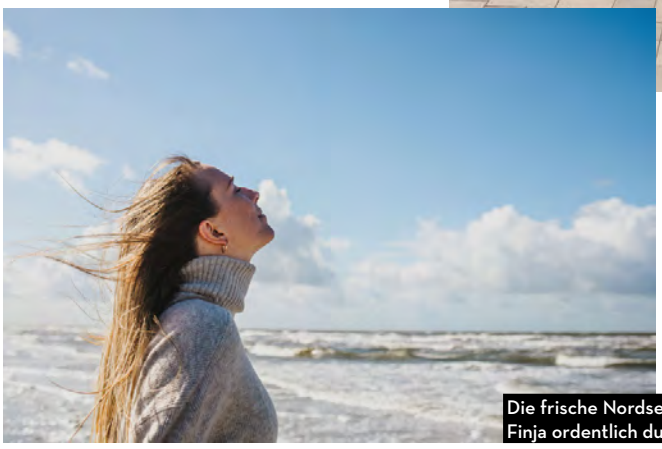



## AUF TRUBEL FOLGT ACHTSAMKEIT

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

## MIT DER BAHN NACH NORDFRIESLAND

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


Die frische Nordseeluft lässt Finja ordentlich durchatmen

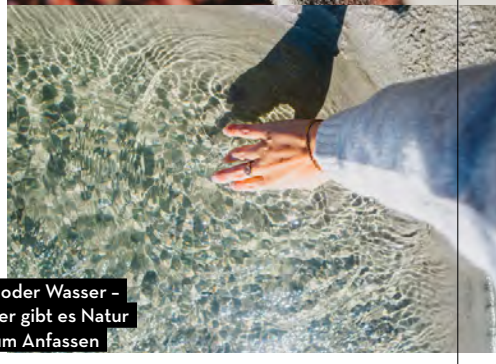
## ZEIT ZUM ABSCHALTEN

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

## DEN STRAND MIT ALLEN SINNEN SPÜREN

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

Ganz egal, ob Sand...


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

Fotos: Sina Hoyer

## EIN WILLKOMMENER PERSPEKTIVWECHSEL

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

## ZWISCHEN LEUCHTTURM UND SCHAFEN

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

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

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

Finja erkundet den Leuchtturm in Westerhever mit dem Rad

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

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

## SCHLESWIG-HOLSTEINS STRANDVIELFALT

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

Gleis & Meer

**MIT DB REGIO VON KIEL NACH ST. PETER-ORDING**

**VERBINDUNG**
**Züge:** RE 74 und RB 64
**Takt:** 1x pro Stunde
**Fahrzeit:** ca. 2,5 Stunden
**Kosten:** SH-Ticket ab 28 Euro

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

# R.SH ZAHLT IHRE RECHNUNG

## WIR RETTEN IHR KONTO, IHRE WÜNSCHE UND IHRE GUTE LAUNE!

Jetzt mitmachen auf RSH.de
und einschalten:
Jeden Morgen um 7 Uhr!

RSH RADIO SCHLESWIG-HOLSTEIN

*Zusammen sind wir Schleswig-Holstein.*

Spielzeitraum: 29.08. bis voraussichtlich 18.11.2022. Infos und Teilnahmebedingungen auf RSH.de

# SCHÖN, SCHÖNER, RENDSBURG!

***Die historische Altstadt von Rendsburg hat kulturell viel zu bieten, aber auch die Landschaft drumherum ist einfach einmalig.***

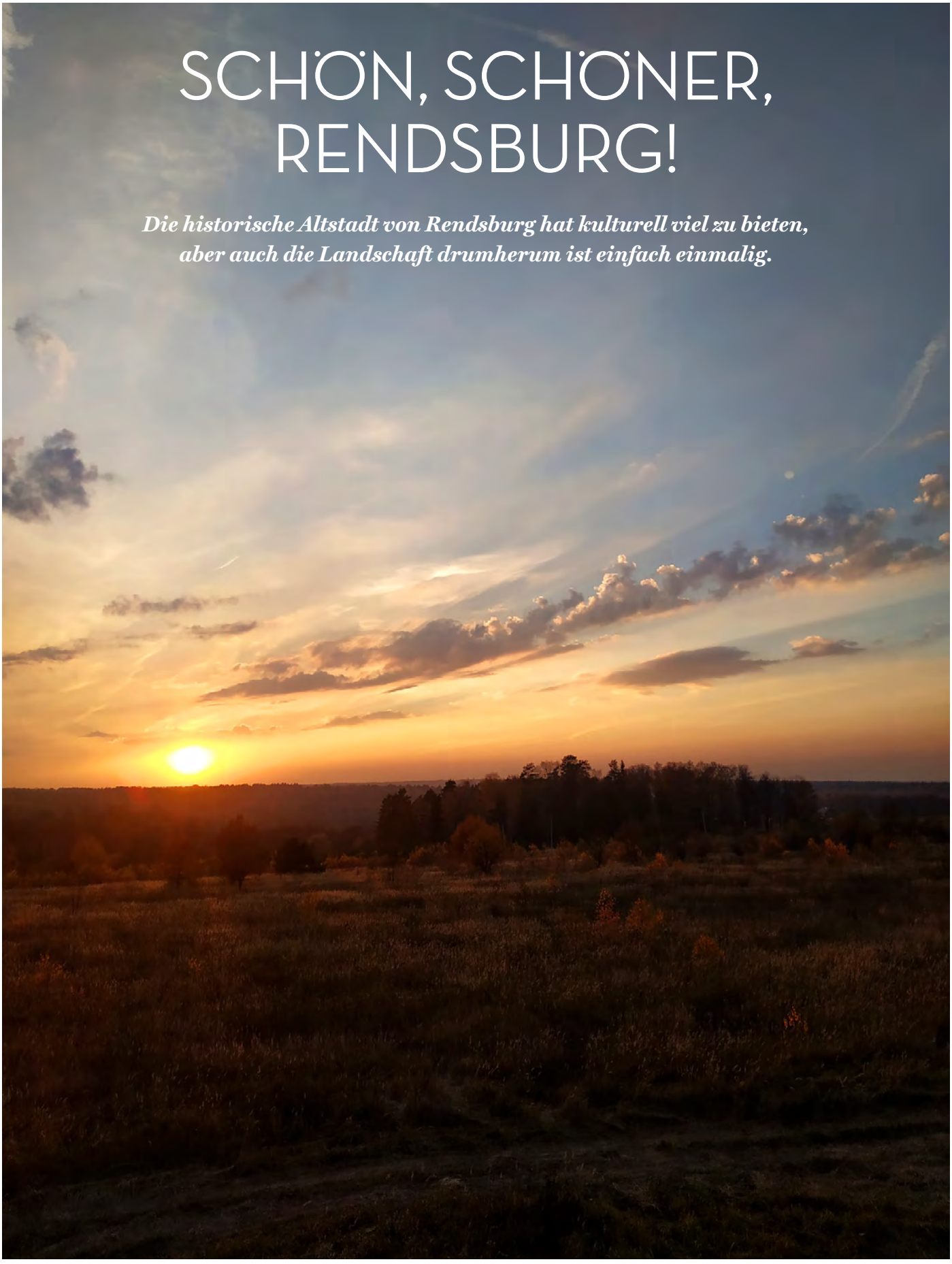


Foto: Getty Images/iStock/Niko Cingaryuk

Mit dabei waren Vertreter:innen der „Fördergesellschaft Landesgartenschauen Norddeutschland mbh“ (FLN), die Kommunen bei Planung und Durchführung unterstützt

Bauamtsleiter Frank Thomsen und Bürgermeisterin Janet Sönnichsen während einer gemeinsamen Tour zu den Schauplätzen einer möglichen Landesgartenschau

# WASSERSTADT RENDSBURG

## UNTEREIDER IST FAVORISIERTES GELÄNDE FÜR EINE LANDESGARTENSCHAU

Seit knapp zwei Jahren befasst sich die Stadt Rendsburg mit dem Thema Landesgartenschau. Vor einem Jahr wurden die Bemühungen um die Ausrichtung konkreter: Ministerin Sabine Sütterlin-Waack überbrachte den Förderbescheid für die Machbarkeitsstudie, die Voraussetzung für Bewerbung und Durchführung ist. Im März wurde das Büro HNW Landschaftsarchitektur damit beauftragt, diese Studie zu erstellen. Was ist seither passiert?
„Zuerst haben wir Bedarfslagen gesucht“, so Landschaftsarchitekt Carsten Homeister, der die Studie verantwortet. Es gehe nicht darum, nach Flächen zu suchen, auf denen eine Gartenschau realisiert werden kann, sondern zunächst darum, herauszufinden, an welchen Standorten die Stadt Entwicklungsbedarfe hat. Diese sah das Team von HNW vor allem im Bereich des Stadtparks, des Eilands, der Ober- und der Untereider. Inzwischen steht die Untereider im Mittelpunkt der weiteren Planungen. Grund ist vor allem die Machbarkeit: An der Obereider müssten sowohl Stadtwerke als auch Tennisverein ausgelagert werden, um entsprechend den Leitlinien des Landes ausreichend große Flächen für ein eintrittspflichtiges Gelände zur Verfügung zu haben. Weil aber auch die entwickelten Ideen für die Obereider nicht verworfen werden sollen, wurde ein Zwei-Phasen-Modell erarbeitet. Unter dem Leitbild „Wasserstadt Rendsburg“ geht es darum, solche Räume zu entwickeln, die zu einer Profilierung der Wasserlagen führen. Es geht hier um langfristige Entwicklungsziele, für die die Landesgartenschau einen starken Impuls liefern soll. Beispiele sind die Transformation des Stadtwerkegeländes, die Errichtung eines Wassersportcampus und die Verbindung zu den Hollerschen Anlagen mittels Fähre oder Brücke.
Auf dem Gelände an der Untereider geht es darum, ein Areal zu entwickeln, das auch nach einer Landesgartenschau einen Mehrwert für die Bevölkerung hat. Denkbar sind hier Anlagen für Sport und Aufenthalt von Jugendlichen und Familien genauso wie pädagogisch nutzbare Flächen im Sinne der Umweltbildung und Biodiversität. Als Jahr der Ausrichtung einer Landesgartenschau ist aktuell das Jahr 2029 angedacht. Denn: Üblich für die Projektentwicklung ist laut Planungsbüro ein Zeitrahmen von 60 bis 66 Monaten. Für das Thema Landesgartenschau wurde eine Homepage eingerichtet: www.landesgartenschau-rendsburg.de. Über den Button „Idee abschicken“ können Bürger:innen eigene Ideen einbringen.

# 1. RENDSBURGER COMEDYNACHT

***Am 6. Oktober findet Rendsburgs erste Comedynacht im Kinocenter Rendsburg statt.***

Es erwartet euch eine extrem lustige Show mit Hans–Hermann Thielke als Postbeamter im Ruhestand. Er ist bekannt aus Funk & Fernsehen und war unter anderem im „Quatsch Comedy Club“, bei „Wetten dass!“ und „Verstehen Sie Spaß“ zu Gast. Herr Thielke überzeugt in seiner Rolle als pedantischer aber liebenswerter Postbeamte.

Weiterhin ist Ottmar, die „Ein-Mann-Kapelle“ mit von der Partie. Ottmar beherrscht seine Instrumente perfekt – dazu gehören die Trommel, Akkordeon, Mundharmonika und Nasenflöte. Seine Show ist super lustig und er bringt den Saal mit Musik und flotten Sprüchen zum Kochen.

Der Postbüdel Holger Jensen darf natürlich auch nicht fehlen. Mit Comedy op Platt und seiner Bauchrednershow begeistert er mit Opa Hannes und Frau Schlüter jung und alt. Der Postbüdel hat natürlich nicht ganz soviel Verständnis für seinen ehemaligen Kollegen Herrn Thielke, der „nur“ im Innendienst tätig war und nicht – so wie er – bei Wind und Wetter draußen seinen Dienst verrichtet hat. Da ist Ärger zwischen den beiden vorprogrammiert.

Als besonderes Highlight und für den musikalischen Teil kommt Marco Sommer auf die Bühne. Er wird den Saal mit seiner steirischen Harmonika und Küstenpop rocken. Bei „Immer wieder sonntags“ in der ARD und beim NDR hat auch er schon Fernsehluft geschnuppert und bereits seine erste CD „Küstenpop“ veröffentlicht.

Es wird ein toller Abend mit den vier Comedians in schönem Ambiente, im gemütlichen Kinosessel, mit Getränken und Knabberkram. Eintritt 24,50 Euro, Kartenvorbestellung unter Tel.: (04331) 229 16, Onlinereservierung unter www.kinocenter-rendsburg.de.

**06.10., 19:30 Uhr, Kinocenter Rendsburg**

Der Brief von Holler an Hudemann eröffnet den Blick auf ein faszinierendes Kapitel der norddeutschen Industriegeschichte

# UNTERM HAMMER

***Bei der 8. Auktion der Briefmarkensammlung von Erivan Haub am 24. September in Wiesbaden kam auch ein Stück Schleswig-Holstein unter den Hammer. Es handelte sich dabei um das Los „Schleswig-Holstein‘sche Industrie-Geschichte: Die Carlshütte in Rendsburg“, mit einem Startgebot von 25.000 Euro!***

Der Brief mit dem Dreierstreifen der blauen „Rebellenmarke“ ist eine der größten Seltenheiten der Schleswig-Holstein-Philatelie. Neben dem vorliegenden Exemplar ist nur ein weiterer registrierter Brief bekannt, auf dem der seltene Dreierstreifen dieser Marke verwendet wurde. Aber auch der historische Wert des Briefs ist von Bedeutung. Denn die Empfängerin war Madame Hudemann, die Schwester von Marcus Hartwig Holler – einem Pionier der Schleswig-Holsteiner Industriegeschichte. 1827 hatte Holler die Carlshütte als Eisengießerei in Büdelsdorf bei Rendsburg gegründet. Die „Holler’sche Carlshütte“ war das erste Industrieunternehmen in den beiden Herzogtümern Schleswig und Holstein sowie in Dänemark. 1841 beschäftige das Unternehmen bereits 250 Arbeiter. Neben dem Gusseisenwerk errichtete Holler eine Schiffswerft, betrieb eine Leimsiederei und eine Geflügelzucht. Zur Zeit des Ersten Deutsch-Dänischen Krieges 1848 bis 1850 war Hollers Schwester zu Gast im noblen Hotel „Zum Kronprinzen“ in Hamburg. Marcus Hartwig Holler schrieb ihr in dem (leider nicht ganz vollständig erhaltenen) Brief von den Ereignissen in Rendsburg und erwähnte die „Carlshütte“. Diese ging später auf die Familie Ahlmann über.

Dass philatelistische Raritäten aktuell hohe Wertschätzungen entgegengebracht bekommen, liegt nicht zuletzt an ihrer Geschichtsträchtigkeit. Denn diese hat schließlich Einfluss bis in die Gegenwart und Zukunft.

Foto: Halfpoint/Adobe

Foto: Holger Becker/Kirchenkreis Rendsburg-Eckernförde

Propst Matthias Krüger (links) und Diana Marschke (zweite v. l.) beim Jubiläumsfest

## EIN VIERTELJAHRHUNDERT

# DIENST AM MENSCHEN

***25 Jahre Rendsburger Tafel sind 25 Jahre Barmherzigkeit. Das stellte Propst Matthias Krüger bei der Jubiläumsfeier heraus. Auf der anderen Seite sei es auch ein Skandal, dass es sie gibt und geben muss.***

Tafeln sind keine Antwort auf strukturelle Armut, die es eben auch in so einem reichen Industrieland wie Deutschland gibt“, sagte Krüger. Tafeln seien eine diakonische Tat und gleichsam zeichenhaftes Handeln. Sie wiesen auf das Thema strukturelle Armut hin. In Rendsburg wird die Tafel seit mittlerweile 25 Jahren gebraucht. Sie wurde 1997 auf Anregung des damaligen Leiters des Diakonischen Amtes, Michael Wilde, und dem Leiter der evangelischen Beratungsstelle, Peter Ihle, gegründet. Damals begann die Tafel damit, in der Teeküche für Bedürftige zu kochen. Und sie wuchs, es wurden Ausgabestellen in Rendsburg und Umgebung eingerichtet und über die Jahre immer wieder neue Projekte angeschoben. Unter anderem die Kindertafel, eine Fest-Tafel für Bedürftige in der Adventszeit, Kochkurse oder die Helfende Masche.

### MÖGLICH NUR DURCH EHRENAMT

Die vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen werden von einem ehrenamtlichen Koordinator oder einer Koordinatorin geleitet. Derzeit sind es Gitta Heinze und Holger Glimm. „Ohne das Ehrenamt wäre die Tafelarbeit nicht denkbar“, erläuterte Diana Marsche, Geschäftsführerin des Diakonischen Werks des Kirchenkreises Rendsburg-Eckernförde gGmbH, das heute die Rendsburger Tafel trägt. Als örtliches Zentrum der Tafelarbeit fungiert seit 2014 das ehemalige Ladengeschäft in der Bredstedter Straße 11 in Rendsburg. Hier werden die Lebensmittel gesammelt und jeden Freitag ausgegeben, von hier werden auch die vier Ausgabestellen in der Region versorgt. Zudem gibt es fünf Mal in der Woche in der Materialhofstraße 7 in Rendsburg eine warme Mahlzeit für bedürftige Menschen, die nicht selbst kochen können.

### NICHT NUR SOZIAL, SONDERN AUCH NACHHALTIG

„Tafelarbeit bedeutet auch Rettung von Lebensmitteln, die ansonsten weggeworfen werden“, erläuterte Diana Marsche. Diese Lebensmittelspenden sind für die Arbeit wichtig. Ebenfalls essentiell sind die Geldspenden von verschiedenen Seiten – lokale, regionale und überregionale Unterstützer:innen hat die Tafel. Mehrere Kühlfahrzeuge konnten so finanziert werden, aber auch die regelmäßigen Kosten wie Miete, Strom und Heizkosten sowie der Sprit für die Fahrzeuge. Unterstützung sei auch weiterhin dringend nötig. Schließlich sei in den vergangenen Monaten die Zahl der Tafelgäste sprunghaft angestiegen – bei sinkendem Angebot durch die Lebensmittelmärkte der Region. Zudem stiegen auch bei der Tafel die Ausgaben, die Energiekosten spielten dabei eine große Rolle, sagte Marschke.

Fas Team der Bahnhofsmission um den ehrenamtlichen Teamleiter Thomas Hohnecker (2. v.r.)

Pastorin Claudia Heynen bei ihrer Ansprache in den Räumen der Bahnhofsmission

# PRAKTISCHE VERKÜNDIGUNG AM BAHNHOF

***Seit über 75 Jahren ist die Bahnhofsmission am Rendsburger Bahnhof aktiv. Nun wurde das Jubiläum mit Musik und Ehrengästen gefeiert.***

Wenn ein Zug einfährt, sind sie zur Stelle. Wenn jemand kommt und Hilfe braucht, vielleicht auch nur ein offenes Ohr, natürlich auch. Und wer Schwierigkeiten mit dem Fahrkartenautomaten hat, dem helfen die Ehrenamtlichen in den auffälligen blauen Westen der Bahnhofsmission ebenfalls weiter. Seit über 75 Jahren sind sie auf dem Rendsburger Bahnhof aktiv und leisten praktische Hilfe für diejenigen, die sie brauchen. Mit ihrer Weste symbolisieren sie die Einladung von Gott, dass niemand abgewiesen wird, der zu ihm kommen will. So sagt es auch die Jahreslosung für dieses Jahr 2022.

„Die Bahnhofsmission ist ganz praktische, handfest tätige Verkündigung des Evangeliums“, sagte Propst Sönke Funck beim Jubiläum der Bahnhofsmission. Wegen Corona wurde das 75-jährige Bestehen nun mit einem Jahr Verspätung gefeiert. „Da können wir noch ein Jahr mehr danken für die Arbeit der Rendsburger Bahnhofsmission“, so Sönke Funck. Die ökumenische Bahnhofsmission wurde 1946 von der katholischen Caritas und der evangelischen Diakonie gegründet. Bis heute arbeitet die Rendsburger Bahnhofsmission ökumenisch in Trägerschaft des Diakonischen Werkes des Kirchenkreises Rendsburg-Eckernförde gGmbH und der Caritas Schleswig-Holstein. Damit zeigt sie, so Propst Funck, dass christliche Arbeit in und für die Gesellschaft über konfessionelle Grenzen hinweg möglich sei.

Neben dem Propst dankten der Bahnhofsmission mit weiteren Grußworten Pastorin Claudia Heynen von der Kirchengemeinde Rendsburg, Diana Marschke als Geschäftsführerin des Diakonischen Werks des Kirchenkreises, Benno Gierlich von der Caritas, Doris Kratz-Hinrichsen vom Diakonischen Werk Schleswig-Holstein, Hans-Peter Robin vom Förderverein der Bahnhofsmission sowie Prof. Dr. Stephan Ott vom Kreis Rendsburg-Eckernförde. Musikalisch begleitet hat das Fest der Rendsburger Männerchor, der vier Lieder sang und die Gage spontan der Bahnhofsmission spendete.

## HINTERGRUND UND HEUTIGE MISSION

Ursprünglich hatten Bahnhofsmissionen das Ziel, Mädchen und Frauen einen Schutzraum zu bieten, die durch die Industrialisierung vom Land zur Arbeitssuche in die Städte kamen. Daran erinnerte Diakonin Sabine Willert in ihrer Andacht zum Jubiläum. Heute sei die Bahnhofsmission Hilfe für die, die auf der Durchreise sind und gleichzeitig aber auch ein Ort des Bleibens und Verweilens für die, die einen Schutzraum brauchen, so Willert.

„Es gibt nicht mehr viele Orte wie diese hier. Orte, wo man einfach sein kann. Bedingungslos. Angenommen. Wo jemand einem seine Zeit und ein offenes Ohr schenkt, wo man versorgt wird, ohne dafür bezahlen zu müssen, ohne Gegenleistung“, sagte sie. Zur Zielgruppe der Bahnhofsmission gehören allein reisende Kinder, Geflüchtete, Wohnungslose und ältere oder gehandicapte Menschen, die beim Umsteigen oder anderweitig Hilfe brauchen.

Zwischen 15 und 20 Menschen kommen täglich auf ein Gespräch oder einen Kaffee in die Bahnhofsmission, die Montag bis Freitag von 8.30 bis 12 Uhr im Erdgeschoss des Bahnhofs ihre Türen geöffnet hat. „Wir verstehen uns als Sozialambulanz, die denjenigen hilft, die am Bahnhof stranden“, sagte Willert. Die Ehrenamtlichen um Teamleiter Thomas Hohnecker zeigen Menschen in prekären Verhältnissen eine Perspektive auf, vermitteln sie weiter an Beratungsstellen oder Jobcenter. „Wir drängen unsere Hilfe aber nicht auf. Jeder darf kommen, sich ein Butterbrot abholen und einfach sein“, sagt Willert.

Fotos: Diakonisches Werk des Kirchenkreises Rendsburg-Eckernförde gGmbH

Martin Seehase, Vorsitzender der Geschäftsführung NGD, und Birgit Schatz, Einrichtungsleitung der Werkstätten Rendsburg-Fockbek, freuen sich auf die Zukunft

Am 6. September feierte die Fockbeker Werkstatt Richtfest ihres Neubaus am Standort Rendsburg

# RICHTFEST IN DER NEUEN FOCKBEKER WERKSTATT

Seit dem Jahr 1986 hat die Fockbeker Werkstatt ihren Standort im Fockbeker Industriegebiet in der Ringstraße 7-9. Als Teil der Werkstätten Rendsburg-Fockbek bietet sie dort Arbeit und Förderung für über hundert Menschen mit Behinderungen. Seitdem haben sich die Bedarfe, gesetzliche Grundlagen und auch Förderansprüche sehr verändert. Das Gebäude mit all seinen Gegebenheiten ist in die Jahre gekommen. 2013 machte sich das Diakonie-Hilfswerk Schleswig-Holstein als Träger der Werkstätten gemeinsam mit der Koordinierungsstelle als Kostenträger auf den Weg Alternativen zu schaffen.

Nach fast 10 Jahren ist es jetzt gelungen, diese zu finden. Nach langjährigen Planungen, Verhandlungen und Standortsuche entsteht nun eine neue, zeitgemäße Werkstatt in der Helgoländer Str. 51 in Rendsburg, in unmittelbarer Nähe zur Werkstatt in der Büsumer Straße. Diese Nähe schafft neue Synergien, die sich positiv auf die Qualität der angebotenen Leistung auswirken wird. „Wir freuen uns sehr, dass in diesen schwierigen Zeiten der Neubau gut im Plan liegt und wir ihn dann vielleicht schon im nächsten Jahr mit Leben füllen können“, so Birgit Schatz, Leiterin der Werkstätten Rendsburg-Fockbek.

60 Mitarbeitende unterstützen in den Werkstätten Rendsburg-Fockbek an beiden Standorten ca. 300 Menschen mit Behinderungen. Die neue Werkstatt ist ein wichtiger Baustein für die Förderung von Menschen mit Behinderung in den beruflichen Alltag. In verschiedenen Gruppen, von der Montagegruppe bis zur Kreativgruppe, werden die individuellen Fähigkeiten jedes:r Einzelnen gefördert, sowohl für eine arbeitnehmerähnliche Tätigkeit als auch für die soziale Kompetenz. Der Neubau überzeugt mit seiner funktionalen, energetischen Bauweise, lässt keine Wünsche bei den Sanitären offen und ermöglicht dadurch passgenaue Arbeits- und Förderabläufe.

**Das Diakonie-Hilfswerk Schleswig-Holstein ist Teil der Gruppe Norddeutsche Gesellschaft für Diakonie (NGD-Gruppe), die ihren Sitz in Rendsburg hat. Zur NGD-Gruppe gehören insgesamt zwölf Werkstätten für Menschen mit Behinderungen in ganz Schleswig-Holstein, vor Ort neben den Werkstätten Rendsburg-Fockbek auch die Werkstätten Materialhof und der Marienhof.**

Gemeinsam freuen sich über das erfolgreiche Projekt (v.l.n.r.): Architekt Björn Hansen, stv. KGR-Vorsitzender Oliver Sievers, Harald Striewski und Pastorin Eva Katharina Ente

Die Kapelle erstrahlt von innen und außen in neuem Glanz

# NEUER GLANZ
## FÜR DIE FOCKBEKER FRIEDHOFSKAPELLE

***Mit einem Festgottesdienst hat die Kirchengemeinde Fockbek die Friedhofskapelle nach umfassenden Sanierungsarbeiten wiedereröffnet. Knapp anderthalb Jahre hatten die Bauarbeiten gedauert. Das Gebäude hat in der Geschichte der Kirchengemeinde eine besondere Bedeutung und soll nun wieder Teil des kirchlichen Lebens werden.***

In den 1930er Jahren wurde die Kapelle als erstes kirchliches Gebäude in Fockbek erbaut und war damit viele Jahre mehr als „nur“ eine Friedhofskapelle: Taufen und Trauungen fanden dort ebenso statt, wie der Unterricht für Konfirmand:innen. Mit dem Bau des Gemeindehauses Mitte der 1960er und dem Anbau der Pauluskirche 1982 geriet die Kapelle aus dem Blick und wurde so zu einem Sanierungsfall.

2020 startete das Projekt „Sanierung der Kapelle“ mit finanzieller Unterstützung von Harald Striewski und der tatkräftigen Unterstützung von Architekt Björn Hansen. Der Dachstuhl hatte Holzwurmbefall, die Holzkonstruktionen der seitlichen Anbauten waren teils morsch. Die Deckenmalerei war feucht und stark verschmutzt. Der Raum war zudem sehr kalt. Dank der Spende von Striewski konnten die verschiedenen Handwerksbetriebe ein neues Dach mit Tonpfannen aufsetzen, die Fassaden der seitlichen Anbauten verkleiden, einen neuen Fußboden mit Fußbodenheizung installieren und die Fenster austauschen. Außerdem hat eine Restauratorin die Deckenmalerei gereinigt und instandgesetzt.

### GOTTES WEITER RAUM

Pastorin Eva Katharina Ente hob in ihrer Begrüßung hervor, dass Kirche und Projekte von der gemeinsamen Arbeit leben: „Manchmal sieht es so aus, als bräuchte es für Kirche nur Pastoren – aber glauben Sie mir, wir wären verloren ohne all die Fleißigen im Hintergrund! Dafür bin ich heute und auch an allen anderen Tagen sehr dankbar!“ Sie dankte dem Architekten, dem Kirchengemeinderat, all den Handwerker:innen, den Mitarbeitenden und allen voran Striewski, dessen Spende die Sanierung ermöglicht hatte. In ihrer Predigt rief sie die Menschen in der Gemeinde dazu auf, ihre eigenen Erinnerungen an die Kapelle zu teilen – viele Gäste taten dies auch beim Empfang im Anschluss an den Gottesdienst. Auf das Ergebnis der Arbeit blickte Ente voller Freude: „Für mich wartet dieser Raum geradezu darauf, dass wir wieder Gottesdienste feiern, wie sie zum Leben passen. Ich freue mich darauf und habe das Gefühl einer ‚neuen Kapelle‘ mit ganz viel von Gottes ‚weitem Raum‘ und seinen Möglichkeiten darin.“

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

# WEITERE „KIEZGRÖSSE“ FÜR DIE INNENSTADT VON KIEL GESUCHT

***Wiederauflage des Wettbewerbs zur Förderung attraktiver Nutzungskonzepte***

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

## SO KÖNNT IHR EUCH BEWERBEN

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

Foto: Matthias Masch

Foto: Myst/Adobe

# FLOHMARKT AM EIDERPARK

Schnäppchen über Schnäppchen warten beim Flohmarkt am 31. Oktober auf dem Parkplatzgelände des EIDERPARKs auf neue Besitzer:innen. Denn alles, was es hier an vielen kleinen Verkaufstischen gibt, wird enorm günstig angeboten. So kann es schon mal vorkommen, dass ein wertvolles Fabergé-Ei für wenige Euros über die Theke wandert oder ein antiker Schatz günstig verschleudert wird. Billig ist hier aber gar nichts, denn Flohmarkt-Gänger:innen messen ihren alten und neuen Stücken viel Wertschätzung bei.

## TIPP: DER FRÜHE VOGEL FÄNGT DEN WURM!

Wer zeitig dabei ist, könnte die besten Teile auf dem Flohmarkt finden. Geöffnet wird um 8 Uhr, aber viele Anbieter:innen sind schon früher da. Gehandelt und gefeilscht werden kann dann bis 16 Uhr.

Foto: salita2010/Adobe

„Ostseewinter“ von Siv Petra Rathenow ist eines der ausgestellten Werke

# BLICKPUNKTE

## DAS KUNSTFORUM RENDSBURG ZU GAST IN HOHENWESTEDT

Das Kunstforum Rendsburg besteht aus einer Gruppe von Hobby-Künstler:innen aus der Region. Gegründet wurde das Ganze im Jahr 2008 auf Initiative von Hagen Wendt und mit Unterstützung von Bürgermeister Andreas Breitner. Damals noch „Kunstforum 3“ benannt, bot das Forum Raum für wechselnde Ausstellungen im Neuen Rathaus. Drei Jahre später konnte das Kunstforum eigene Räume im alten Rendsburger Rathaus beziehen, wo wiederum drei Jahre später bereits die 100. Besucherin begrüßt wurde. Heute ist die Gruppe in der Nienstadtstraße 5 mit einem Ausstellungsraum und mehreren Nebenzimmern zu Hause. Das bewährte und beliebte Prinzip wechselnder Ausstellungen wurde aber beibehalten. So können jeweils drei Künstler:innen ihre Werke zeigen. Regelmäßig werden Sonderausstellungen organisiert, so auch die neue Schau „Blickpunkte“ in Hohenwestedt. Hier zeigen rund 20 Künstler:innen aus Rendsburg und Umgebung ihre vielfältigen Werke.

Auf Einladung des Künstlerkreises Hohenwestedt findet die Vernissage am 16. Oktober um 17 Uhr im Rathaus statt. Nach der feierlichen Eröffnung kann man mit den Künstler:innen bei einem Getränk locker plaudern und Näheres zu den ausgestellten Bildern erfahren. Die Ausstellung ist bis zum 17. Dezember in der Ratsgalerie in Hohenwestedt zu sehen.

Das neue Buch für ...

# IHRE GESUNDHEIT

## HEILWISSEN FÜR KÖPRER UND SEELE

**JETZT NUR 29,90 €**

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

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

Heimische Heilpflanzen kennenlernen und dabei das Wohlbefinden stärken

## Ab November erhältlich

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

amazon.de

ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de · Thalia · OSIANDER.de · Hugendubel · Mayersche.de · fm

# ARBEIT & AUSBILDUNG

***Neuer Job, neue Chance, neues Glück? Veränderungen können Angst machen, sind auf lange Sicht aber oft gut für uns.***

Foto: Getty Images/E+/Skynesher

Vom Reisepass über Postkarten bis zu Fotos: 20 Kartons und Ordner mit Originaldokumenten geben Einblicke in das Leben des Kieler Nobelpreisträgers Max Planck

Foto: Julia Siekmann/Uni Kiel

Ein interdisziplinäres Team rund um Prof. Oliver Auge (Regionalgeschichte, links) und Prof. Michael Bonitz (Theoretische Physik) bereitet die Dokumente aus dem Nachlass Plancks für Forschung und Öffentlichkeit auf

Foto: Julia Siekmann/Uni Kiel

Foto: Kai Wittmacher

In der Küterstraße in Kiel, wo früher das Elternhaus von Max Planck stand, erinnert heute ein Gedenkstein an den berühmten Physiker. Aufgestellt wurde er 1958 zu seinem 100. Geburtstag

# THEMENABEND ZU MAX PLANCK

Er gilt als Begründer der Quantenphysik und erhielt für seine Entdeckungen 1918 den Physik-Nobelpreis: Die Arbeit des in Kiel geborenen Max Planck bildet die Grundlage, um winzige Strukturen auf der Nanoebene zu beschreiben – ohne das wären Mikrochips, Laser oder hochleistungsfähige Computer heute nicht denkbar. Ein Themenabend anlässlich des 75. Todestags von Planck gibt am Dienstag, 4. Oktober um 18 Uhr, Einblicke in sein Werk, in sein Verhältnis zur Stadt Kiel sowie in persönliche Briefe und Dokumente aus seinem Nachlass. Die Veranstaltung „Max Planck, Kiel und die moderne Quantenphysik“ findet im Kulturforum Kiel statt und wird gemeinsam organisiert von der Abteilung für Regionalgeschichte und dem Institut für Theoretische Physik und Astrophysik der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU). Eröffnet wird der Themenabend von Kiels Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer und CAU-Präsidentin Prof. Dr. Simone Fulda. Prof. Dr. Oliver Auge führt durch das Programm. Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung wird gebeten unter info@kinsis.uni-kiel.de.

Um 16 Uhr besteht außerdem die Möglichkeit zu einer Führung durch die Planck-Ausstellung im Physikzentrum der CAU, Treffpunkt: Foyer vor dem Planck-Hörsaal, Leibnizstraße 11, Kiel

**Neue Perspektiven in der Pflege im Team der Stella Vitalis**

Für unsere Einrichtungen in Schafflund, Leck, Ascheffel, Friedrichstadt, Viöl und Lunden suchen wir:

**Pflegefachkräfte** (m/w/d)
in Voll- oder Teilzeit

**Auszubildende Pflegefachfrau/-mann** (m/w/d)

Als Menschen mit eigenen Bedürfnissen stehen unsere Bewohner bei uns im Mittelpunkt: Wir sind die Stella Vitalis, Anbieter von 18 Seniorenzentren in Deutschland. Jede unserer Einrichtungen ist ein sicheres und lebendiges Zuhause – dafür sorgen mehr als 1.400 qualifizierte Mitarbeiter mit viel Herzblut.

Möchten auch Sie Teil unseres Teams werden? Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung mit Anschreiben, Lebenslauf, Qualifikationsnachweisen etc. Senden Sie diese gerne per Post oder E-Mail an:

**Seniorenzentrum Haus am Mühlenstrom**
Buchauweg 22, 24980 Schafflund
Ansprechpartner: Erik Claußen
E-Mail: claussen@muehlenstrom.de
Tel.: 04639 / 9504-0
www.stellavitalis.de fb.com/stellavitalisgmbh

Haus am Mühlenstrom Seniorenzentrum

**Seniorenzentrum Haus am Lecker Mühlenstrom**
Birkstraße 41, 25917 Leck
Ansprechpartnerin: Karin Gennat
E-Mail: gennat@lecker-muehlenstrom.de
Tel.: 04662 / 881-0
www.stellavitalis.de fb.com/stellavitalisgmbh

Haus am Lecker Mühlenstrom Seniorenzentrum

**Haus Hüttener Berge Seniorenzentrum**
Försterreiweg 6, 24358 Ascheffel
Ansprechpartnerin: Doreen Blank
E-Mail: info@haus-hb.de
Tel: 04353 / 188-0
www.stellavitalis.de fb.com/stellavitalisgmbh

Haus Hüttener Berge Seniorenzentrum

**Stella Vitalis Seniorenzentrum Friedrichstadt**
Großer Garten 1, 25840 Friedrichstadt
Ansprechpartnerin: Carola Nowak
E-Mail: nowak@stellavitalis-friedrichstadt.de
Tel.: 04881 / 9385-0
www.stellavitalis.de fb.com/stellavitalisgmbh

Stella Vitalis Seniorenzentrum Friedrichstadt

**Landhuus Viöl Seniorenzentrum**
Osterende 5, 25884 Viöl
Ansprechpartnerin: Heinke Aschenbroich
E-Mail: aschenbroich@landhuus-vioel.de
Tel.: 04843 / 20400-115
www.stellavitalis.de fb.com/stellavitalisgmbh

Landhuus Viöl Seniorenzentrum

**Seniorenhaus Sonnenhof & Rosengarten**
Brunnenstraße 6a, 25774 Lunden
Ansprechpartner: Benjamin Hornke
E-Mail: hornke@sonnenhof-rosengarten.de
Tel.: 04882 / 65080-0
www.stellavitalis.de fb.com/stellavitalisgmbh

Sonnenhof & Rosengarten Seniorenhaus Lunden

# ERNÄHRUNGSINDUSTRIE BIETET „KRISENFESTE JOBS“

***Nach Start des Ausbildungsjahres sind in Kiel noch zahlreiche Plätze frei.***

© NGG/Alireza Khalili

Ohne Azubis läuft in der Ernährungsindustrie nichts. Die Branche sucht Nachwuchs – von Mechatroniker:innen bis zu Lebensmitteltechniker:innen

Azubis gesucht: Nach dem Start des neuen Ausbildungsjahres sind in Kiel 27 Prozent aller Ausbildungsplätze unbesetzt. Ende August hatten Firmen noch 466 Lehrstellen zu vergeben. Das teilt die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG) unter Berufung auf eine Statistik der Bundesagentur für Arbeit mit. Philipp Thom von der NGG-Region Schleswig-Holstein Nord appelliert an Jugendliche und junge Erwachsene, die noch keinen Ausbildungsplatz haben, sich in der Lebensmittelbranche umzusehen: „Vom Süßwarentechnologen bis zur Chemielaborantin – die Ernährungsindustrie bietet abwechslungsreiche Berufe bei solider Bezahlung.“

Die Lebensmittelindustrie gilt als viertgrößter Industriezweig in Deutschland und bilde mit rund 1.400 Beschäftigten allein in Kiel einen „wichtigen Wirtschaftsfaktor in der Region“, so Thom. „Wer hier lernt, hat später einen krisenfesten Job. Gegessen und getrunken wird immer“, betont der Gewerkschafter.

## VIELSEITIG AUCH DANK DIGITALISIERUNG

„Lebensmitteltechniker sind nicht nur Fachleute für Brause und Backfisch. Auch die rasante Entwicklung bei der Digitalisierung macht die Berufe spannend. Künstliche Intelligenz ist in der Ernährungsindustrie längst angekommen und steuert zum Beispiel Abläufe in der Lagerlogistik“, erklärt Thom. Auch wer sich für Mechatronik und IT interessiere, sei in der Branche an der richtigen Stelle.

Mehr Infos rund um die Berufsausbildung in der Ernährungsindustrie, im Gastgewerbe und im Lebensmittelhandwerk gibt es – ebenso wie Tipps und Hilfsangebote – bei der Jungen NGG unter: www.ausbildungs-start.ngg.net

# SO FINDET IHR DEN TRAUMJOB

In der neuen Ausgabe von „geht los!“ – dem Auszubildenden-Magazin – findet ihr so viele freie Ausbildungsstellen wie noch nie.
Bei mehr als 325 Ausbildungsberufen und über 20.000 verschiedenen Studiengängen ist es nicht so einfach, sich für einen Weg zu entscheiden. Darum ist es gut, sich Zeit für die Berufswahl zu nehmen. Mit diesem Magazin geben wir euch einen Überblick über Möglichkeiten und Chancen für eure Zukunft. Außerdem haben wir von „geht los!“ viele Tipps und Anregungen für euren Weg zum passenden Beruf: von der gelungenen Bewerbung über das Vorstellungsgespräch bis hin zu den ersten Tagen in der Ausbildung. Interessante Berufsbilder und vor allem Betriebe und Unternehmen aus Schleswig-Holstein und Hamburg, die fähige Nachwuchskräfte suchen, erleichtern euch die Entscheidung. Außerdem findet ihr jede Menge Stellenanzeigen von Betrieben, die euch suchen. Die neue Magazinausgabe gibt es an unzähligen Auslagestellen im ganzen Land und auf www.gehtlos-sh.de.

Jetzt erhältlich!

Das Serviceteam von Süverkrüp + Ahrendt in Rendsburg sucht Verstärkung

# TEIL DER FAMILIE WERDEN

***Das Autohaus Süverkrüp + Ahrendt sucht qualifizierte Mitarbeiter:innen für den Standort Rendsburg.***

Familienunternehmen denken in Generationen, nicht in Geschäftsjahren. Und so sieht es auch bei Süverkrüp aus. In der Geschäftsführung arbeitet bereits die fünfte Generation. Von einer kleinen Schmiede war es ein langer Weg zu einer Autohausgruppe mit 17 Standorten, über 1.000 Mitarbeitenden und elf Automarken. Seit mehr als 115 Jahren werden die Weichen in Richtung Zukunft gestellt. Immer in dem Bewusstsein für andere Familien verantwortlich zu sein.

In Rendsburg findet man den Süverkrüp + Ahrendt -Betrieb in der Lundener Straße. Hier gibt es alles für die Mercedes-Kundschaft: Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen, Service für Pkw, Transporter und Lkw sowie Ersatzteile und Zubehör. Aktuell spürt Kundendienstleiter Andreas Riedel den Fachkräftemangel. „Wir haben ein tolles Team in der Werkstatt, das der aktuellen Auftragslage auch gewachsen ist. Trotzdem benötigen wir Verstärkung für die zukünftigen Aufgaben".

Es fehlt an Pkw- und Lkw-Monteur:innen sowie an Diagnosetechniker:innen. „Nach der Erneuerung der Werkstatt und beider Serviceannahmen haben wir mehr Kapazitäten geschaffen", so Riedel weiter. Diese Stellen gilt es jetzt zu besetzen. Auf die neuen Kolleg:innen warten nicht nur ein tolles Team, sondern auch Benefits wie 30 Tage Urlaub und Weihnachts- und Urlaubsgratifikationen.

Wer mehr wissen will, kontaktiert Andreas Riedel, Leiter Kundendienst, Süverkrüp + Ahrendt GmbH & Co. KG, Lundener Str. 4–6, Rendsburg, Mobil/WhatsApp: 0172 788 07 71, andreas.riedel@sueverkruep.de, mb4.me/jobs-rd oder scannt den QR-Code.



WELCOME FUTURE
WE ARE MEDIA-PIONEERS!

**WIR STELLEN EIN:**

## IT-System-administrator:in

**Vollzeit** (hybrid: remote und vor Ort)

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

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

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

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

**Findest du dich in der Beschreibung wieder?**
Dann bewirb dich noch heute bei uns:
**bewerbung@falkemedia.de**

**Du hast Fragen?**
Sarah Dibbern
**Tel. (0431) 200 766 34**

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

# SCHON AN DEN REIFENWECHSEL GEDACHT?

## KOSTENFREIE REIFENEINLAGERUNG
bei Neukauf von Winter- oder Kompletträdern

**Freuen Sie sich auch auf den Herbst? Auf bunte Farben und frisches Laub?**

Was uns allen das Herz erwärmt, könnte Sie auf der Straße kalt erwischen. Denn Herbstlaub fordert die Bodenhaftung Ihrer Bereifung heraus. Denken Sie schon jetzt an ein Plus an Sicherheit mit neuen Volkswagen Original Winterreifen und Winterkompletträdern. Freuen Sie sich auf ausgezeichnete Fahreigenschaften und besseren Grip.

**Profitieren Sie noch dazu von vollen 36 Monaten Reifengarantie.**

Das gewisse Extra: Beim Kauf von drei „Gavia"-Alu-Winterkompletträdern bekommen Sie das vierte kostenfrei dazu!

**Wohin mit den Sommerrädern? Ganz einfach: Zu uns.**

Nutzen Sie unseren Räderein-lagerungs-Service. Wir lagern Ihre Räder fachgerecht ein. Sie sparen sich die Arbeit und den Platz.

Reifen-einlagerung ab 34,90€ * Inkl. Mehrwertsteuer

**Mit unserem Service und Zubehör statten wir Sie zuverlässig aus. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

werbung.sh

Service · Audi Service · Nutzfahrzeuge Service · ŠKODA Service

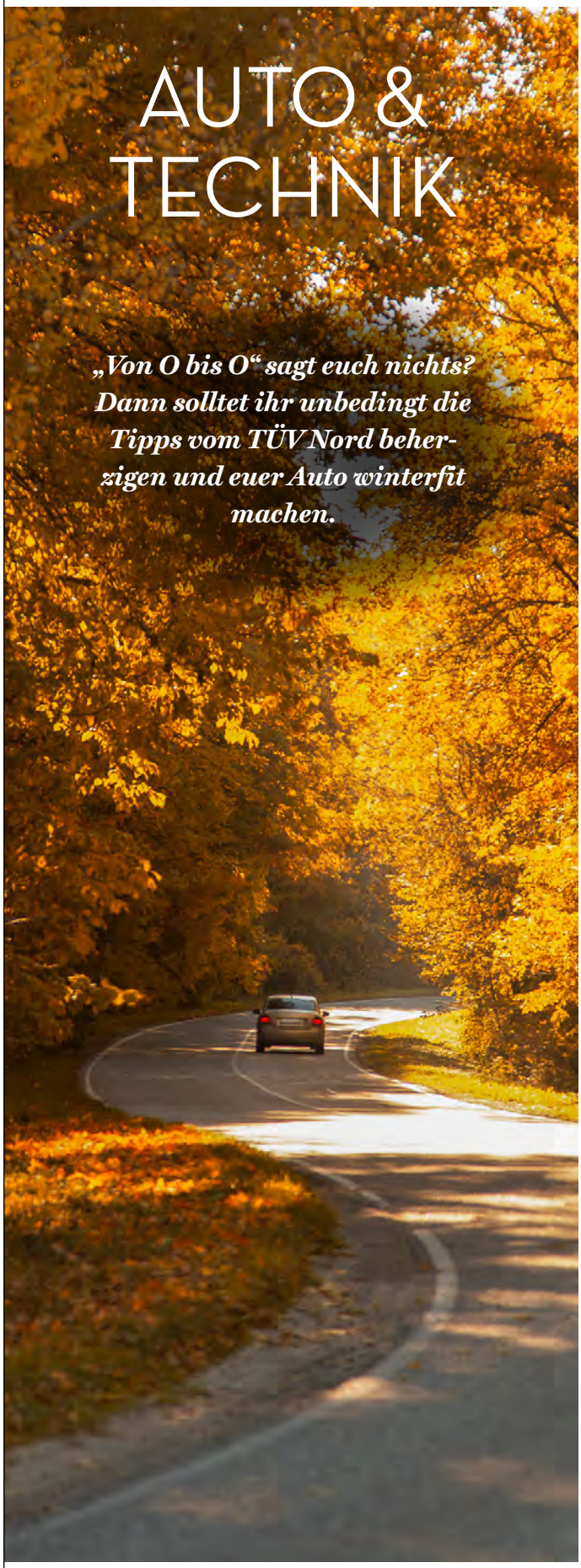
Autorisierter Servicepartner

THOMSEN LÜTTMER

**Autohaus Thomsen GmbH**
Werkstrasse 2 · 24848 Kropp
Tel. 04624 8045 0

**thomsen-kropp.de**



# AUTO & TECHNIK

*„Von O bis O" sagt euch nichts? Dann solltet ihr unbedingt die Tipps vom TÜV Nord beherzigen und euer Auto winterfit machen.*

Foto: Getty Images/iStock/Chepko

# GUT GERÜSTET – DANK HAUPTUNTERSUCHUNG

***Damit ein Fahrzeug zu jeder Zeit sicher am Straßenverkehr teilnimmt, ist in regelmäßigen Abständen die Hauptuntersuchung (HU) fällig. André Tajdel, Leiter der TÜV NORD-Station Rendsburg erklärt, was es mit den verschiedenen Plakettenfarben auf sich hat, wie man sich am besten auf die Prüfung vorbereitet und was passiert, wenn die Frist verstrichen ist.***

Mit der HU wird sichergestellt, dass nur Fahrzeuge am Verkehr teilnehmen, die einwandfrei funktionieren und fachlich geprüft sind.

An der Farbe der Plakette erkennt man, ob das Fahrzeug noch TÜV hat.

Mit der HU stellt der Gesetzgeber sicher, dass nur Fahrzeuge am Straßenverkehr teilnehmen, die einwandfrei funktionieren und fachlich geprüft sind, um die Sicherheit im Straßenverkehr zu gewährleisten. Die Prüfer:innen führen eine Sicht-, Funktions- und Wirkprüfung durch. Erst wenn die mehr als 150 Kontrollpunkte mängelfrei abgehakt sind, gibt es die neue Plakette.

## SO KNACKT MAN DEN PLAKETTEN-CODE

Doch woran erkennt man, dass ein Wagen zur Hauptuntersuchung muss? Geübte Augen erfassen es bereits aus der Ferne, ob der TÜV abgelaufen ist oder nicht – und zwar an der Farbe der Plakette. Ist diese braun, ist die nächste Hauptuntersuchung noch in diesem Jahr fällig. Wer aktuell eine in der Farbe rosa hat, muss 2023 wieder zur HU. Grün steht für 2024, dann wiederholt sich die Reihenfolge der Farben, die da lautet: orange, blau, gelb, braun, dann wieder rosa und grün. Aber auch die Ziffer in der Mitte des TÜV-Stickers zeigt das Jahr an und ganz oben im Zahlenkreis steht der Monat. Zudem ist der Termin für die nächste HU im Fahrzeugschein eingetragen. Es geht aber noch einfacher. Tajdel: „Wer unseren Erinnerungsservice nutzt, wird kostenlos per E-Mail auf den Prüftermin hingewiesen.“ So verpasst garantiert niemand mehr eine Verabredung mit dem TÜV. Aber was, wenn doch?

## TÜV ÜBERZOGEN – DAS KANN TEUER WERDEN

Wessen Plakette erst kürzlich abgelaufen ist, braucht sich vor Sanktionen nicht zu fürchten. Trotzdem ist das keine gute Idee, da es nicht nur ein Sicherheitsrisiko darstellt, sondern auch richtig teuer werden kann. Bei einer Kontrolle fordert einen die Polizei zunächst auf, die Prüfung nachzuholen. Ist die HU allerdings um mehr als zwei Monate verstrichen, drohen Bußgelder bis zu 60 Euro und ein Punkt in Flensburg. Außerdem wird die Prüfung teurer, da der Gesetzgeber ab zwei Monaten nach Ablauf der eigentlichen Frist eine erweiterte HU vorschreibt – und die kostet 20 % mehr als die Standard-Version. „Dafür verzichten wir dann auf eine Rückdatierung der Plakette“, sagt der Stationsleiter.

## TÜV ABGELAUFEN: DIE AUSNAHMEN VON DER REGEL

Wer im Ausland bemerkt, dass die Plakette nicht mehr gültig ist, muss die Reise nicht abbrechen. Reisende können bis zur Rückkehr nach Deutschland weiterfahren, da die HU nur hierzulande abgenommen wird. Auch bei Saisonkennzeichen ist kein sofortiges Handeln gefordert, wenn der Zeitpunkt für die Fahrzeugkontrolle außerhalb der Saison liegt: Den Besuch beim TÜV holt man einfach im ersten Betriebsmonat nach. Und wenn die Zulassungsstelle bei einer Anmeldung feststellt, dass die Frist verstrichen ist, wird ein Kurzzeitkennzeichen für die Fahrt zur Prüfstelle ausgestellt.
Eine Checkliste, welche Unterlagen mit zum TÜV müssen, sowie weitere Informationen rund um die Hauptuntersuchung bei TÜV NORD gibt es unter: https://www.tuev-nord.de/de/privatkunden/verkehr/automotorrad-caravan/hauptuntersuchung/

Fotos: TÜV NORD

Fotos: TÜV NORD

Damit die Winterbereifung unter schweren Witterungsbedingungen für optimalen Grip sorgt, sollten sie über eine Tiefe von mindestens vier Millimetern verfügen

Die Angaben zum richtigen Druck verrät ein Schild im Tankdeckel oder auf der B-Säule an der Fahrerseite

# VON O BIS O – DER REIFENWECHSEL STEHT AN

***Wechselhaftes Wetter, kürzere Tage, kältere Temperaturen – die Herbstzeit steht vor der Tür und mit ihr der alljährliche Wechsel von Sommer- auf Winterreifen. Die TÜV NORD-Station Rendsburg gibt Tipps für den Wechsel auf eigene Faust und die optimale Lagerung der Pneus.***

## WANN IST ES ZEIT FÜR DIE WINTERBEREIFUNG?

Die allseits bekannte Faustregel in der Praxis besagt, dass Sommerreifen von Ostern bis Oktober genutzt werden können. Denn sobald die Temperaturen unter 7 Grad Celsius fallen, verhärtet sich das Gummimaterial und der Pneu haftet schwieriger am Boden. Winterreifen sind gesetzlich verpflichtend, sobald die Witterung (Schneefall, Eisregen, überfrierende Nässe, gefrierender Nebel etc.) es verlangt. Ist dies bereits vor Oktober der Fall, empfiehlt es sich von der Regel abzuweichen und den Austausch entsprechend vorzuziehen.

## DIE BESCHAFFENHEIT PRÜFEN

Um die Sicherheit und Verkehrstüchtigkeit des Fahrzeugs zu gewährleisten, ist es wichtig, die Reifen auf Beschädigungen zu prüfen. Lassen sich Risse oder Schlitze im Gummi erkennen? Findet man eingefahrene Teile oder Steine? Hat sich der Reifen im Laufe der Zeit deformiert? Müssen Unwuchten fachmännisch ausgebessert werden? Wichtig: Die Mindestprofiltiefe darf nicht unter 1,6 Millimeter liegen. „Damit die Winterbereifung unter schweren Witterungsbedingungen für optimalen Grip sorgt, sollten sie über eine Tiefe von mindestens vier Millimetern verfügen. Für Sommerreifen empfiehlt sich ein Profil von drei Millimetern“, erklärt André Tajdel, Leiter der TÜV NORD-Station Rendsburg. Auch die Radschrauben lassen sich einfach untersuchen. Gibt es Beschädigungen? Sind die Gewinde und Auflageflächen sauber? Falls nicht, kann man sie mit der Drahtbürste reinigen. Wie sieht es aus mit Rost? Ein weiterer Faktor ist das Alter, ablesbar an der vierstelligen DOT-Nummer an der Reifenflanke. Sie verrät die Kalenderwoche und das Herstellungsjahr. Haben die Pneus bereits sechs bis acht Jahre auf dem Buckel, ist es Zeit für ihren Ruhestand.

## SO KLAPPT DER REIFENWECHSEL

Mit ein paar einfachen Handgriffen geht der heimische Wechsel schnell über die Bühne. Folgendes Werkzeug wird benötigt: Unterstellblock, Wagenheber, Drahtbürste, Radkreuz, Felgenschloss- und Drehmomentschlüssel und ein Behältnis für die Schrauben. Die Bedienungsanleitung gibt Aufschluss über den Wagenheber, wo er im Auto zu finden und wie er anzuwenden ist. In jedem Fall sollte er auf ebenem und festem Untergrund stehen, um ein Wegrutschen oder Einklappen zu verhindern. Handelt es sich um ein Fahrzeug mit Schaltgetriebe, legt man den ersten Gang ein und zieht die Handbremse an. Automatik-Autos befinden sich im Parkmodus. Nun zieht man die Radkappe ab und lockert kreuzweise die Schrauben. „Jetzt kann der Wagenheber an der markierten Stelle unter dem Fahrzeug angesetzt werden und dieses anheben, bis das Rad leicht über dem Boden schwebt. Als zusätzliche Sicherung dient der Unterstellblock“, erläutert der Stationsleiter. Sind alle Schrauben gelöst, lässt sich das Rad nach vorne hin herausziehen. Um Schmutz von der Radauflage zu entfernen, kommt die Drahtbürste zum Einsatz. Gleichzeitig bietet sich ein prüfender Blick auf die Bremsscheiben und -beläge an. Im nächsten Schritt setzt man das Winterrad auf und zieht die Schrauben kreuzweise leicht an. Das Auto wird mit dem Wagenheber abgesenkt, sodass der Reifen den Untergrund berührt. Mit dem Drehmomentschlüssel lassen sich nun alle Radschrauben gut festziehen. Das vorgeschriebene Anzugsdrehmoment ist oftmals im Bordbuch zu finden. Tajdel rät: „Um Unklarheiten beim nächsten Frühlingswechsel zu vermeiden, empfiehlt es sich, die Pneus beim herbstlichen Austausch zu markieren.“ Die

erste Fahrt mit der Winterbereifung führt zur Reifendruckkontrolle. Die Angaben zum richtigen Druck verrät ein Schild im Tankdeckel oder auf der B-Säule an der Fahrerseite. Seit 2014 verfügen alle Neuwagen verpflichtend über ein Reifendruck-Kontrollsystem. Es schlägt an, sofern sich der Luftdruck oder die Größe der Reifen verändern. Viele Fahrzeuge verfügen über eine indirekte Messung mit einfacher Kalibrierung per Knopfdruck. Bei Autos mit direkter Messung muss ein Spezialgerät in der Fachwerkstatt eingesetzt werden. Nach 50 bis 100 Kilometern sollte man den Sitz der Schrauben noch einmal überprüfen und gegebenenfalls nachziehen.

## FÜR ABWECHSLUNG SORGEN

Für eine gleichmäßige Abnutzung bietet es sich an, die Reifen achsweise auszutauschen. Die Profiltiefe ist ein entscheidender Punkt: Gummis mit einer größeren Restprofiltiefe sollten Autofahrer:innen an der Hinterachse des Fahrzeugs anbringen. Je nach Antriebsart gibt es hier unterschiedliche Systeme. „Handelt es sich um einen Frontantrieb, werden die Vorderreifen gleichseitig nach hinten ausgetauscht und Hinterreifen diagonal versetzt vorne angebracht. Beim Heckantrieb läuft es umgekehrt. Bei Wagen mit Allradantrieb wechseln die Pneus immer in diagonaler Richtung“, sagt der TÜV-Experte. Achtung: Manche Autos verfügen über an die Laufrichtung gebundene Reifen. Mit den Worten „Rotation“ oder „Direction“ und einem Pfeil in Laufrichtung gekennzeichnet, werden die Räder ausschließlich gleichseitig zwischen vorn und hinten getauscht.

## DIE RICHTIGE LAGERUNG

Trockene und lichtgeschützte Plätze ohne große Temperaturschwankungen wie die heimische Garage oder der Keller eignen sich ideal für die Einlagerung. „In Kombination mit Felgen können Autoreifen problemlos gestapelt und mit einer Schutzplane abgedeckt werden. Auch Felgenbäume oder spezielle Wandhalterungen eigenen sich hervorragend für die Aufbewahrung“, rät der Stationsleiter. Reine Gummi-Pneus ohne Felgen lassen sich senkrecht stehend oder an der Wand lagern. Am besten dreht man sie monatlich um ein Viertel, sodass sie nicht ausbeulen. Tipp: Um während der Lagerung nicht zu viel Druck zu verlieren, bietet es sich an, diesen im Vorweg um 0,5 bar zu erhöhen.
Um das Leben der Reifen zu verlängern, gibt es einige Tipps für das alltägliche Fahren. Dazu zählt eine vorausschauende und schonende Fahrweise. Auch häufige Vollbremsungen, sogenannte Kavalierstarts, hohe Geschwindigkeiten und lange Standdauern können sich negativ auf die Reifen auswirken. Der Tipp von André Tajdel: „Am besten überprüft man regelmäßig den Luftdruck, um einem höheren Abrieb vorzubeugen.“

**Emil Frey Küstengarage GmbH**
Schleswiger Chaussee 26
24768 Rendsburg

+49 (0) 4331 701-0
info@kuestengarage.de
www.kuestengarage.de

SEAT CUPRA ŠKODA Nutzfahrzeuge

# EINFACH „WOHNFÜHLEN“

***Vom Bettencheck über komfortable Polstermöbel bis zur Traumküche – wir haben die neuesten Tipps und Angebote von Fachleuten aus der Region für euch.***

Foto: Getty Images/iStock/Daniel de la Hoz

NEU BEI NELSON PARK:

# SOLAR-TERRASSEN-DÄCHER

Foto: Nelson Park

Photovoltaik ist eine Möglichkeit, ökologisch vertretbar Strom zu gewinnen. Norddeutschlands größter Hersteller von Terrassendächern und Kaltwintergärten, Nelson Park Terrassendächer, hat sein Produktspektrum entsprechend erweitert. Ab sofort gibt es die Möglichkeit, Terrassenüberdachungen mit Solarmodulen bauen zu lassen. Es handelt sich dabei um lichtdurchlässigere Module, durch die die Terrasse nicht vollständig beschattet wird. Die Module sind in die Glaseindeckung integriert. Die Solar-Terrassendächer sind individuell konstruierbar und bieten zusätzlich zu den Vorteilen einer Überdachung eine wunderbare Option, grünen Strom zu gewinnen. Ob mit oder ohne Solarmodule: Mit fundiertem Fachwissen und großem Erfahrungsschatz helfen und beraten die Techniker von Nelson Park bei der Planung und Gestaltung. Neben der praktischen Nutzbarkeit entsteht so ein schöner Blickfang im Garten. Alle Terrassendächer und Kaltwintergärten werden millimetergenau und ausschließlich aus hochwertigen pulverbeschichteten Aluminiumprofilen gefertigt. Moderne Glasüberdachungen bieten Schutz, verdunkeln aber weder die Terrasse noch die sich anschließenden Räume. Versehen mit Seitenelementen entsteht ein idealer Wind- und Wetterschutz. Je nach Bedingungen vor Ort kann das Terrassendach zudem an die Hauswand oder an den Dachvorstand montiert werden. Auch eine Auf-Dach-Montage ist möglich. In diesem Fall werden einige Dachziegel gegen baugleiche Ziegel mit Halterungen ausgetauscht. Sollten Haus- und Wandanschluss nicht möglich sein, kann das Terrassendach auch freitragend gebaut werden. Weitere Infos: Nelson Park Terrassendächer, www.nelsonpark-td.de.


**Die Terrasse überdachen und gleichzeitig Strom erzeugen:**

**Neu bei Nelson Park: Solar-Terrassendächer**

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

Nelson Park

**Nelson Park Terrassendächer**

Servicebüros:

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

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

www.nelsonpark-td.de

# EINMALIGEN SITZKOMFORT ERLEBEN

***Im neu gestalteten Stressless® Studio von Möbel Bergemann in Rendsburg kann man die Vielfalt der komfortablen Relaxsessel und Sofas aus Norwegen entdecken.***

## UNVERGLEICHLICHE SITZMÖBEL FÜR HEIMELIGE STUNDEN

Herbstzeit ist Kuschelzeit. Wer so richtig entspannen möchte, braucht gemütliche Möbel, die zum Relaxen in wohliger Atmosphäre einladen. So lässt sich das Zuhause noch besser genießen und neue Kraft tanken. Bei Möbel Bergemann findet man hierzu viele Inspirationen im neuen Stressless® Studio.

## ENTSPANNUNG UND KOMFORT IN PERFEKTER HARMONIE

Mit den Relaxsesseln und Sofas von Stressless® erfüllen sich höchste Ansprüche an Komfort und Entspannung. Diese werden seit 1971 an einem Fjord in Norwegen gefertigt. Stressless® Sitzmöbel verbinden beispiellosen Komfort, zeitloses skandinavisches Design sowie einzigartige patentierte ergonomische Funktionen so perfekt miteinander, dass eine optimale Entspannung gewährleistet ist.

## NACHHALTIG, BEQUEM UND INDIVIDUELL

Dem Unternehmen Ekornes, größter Möbelhersteller Skandinaviens und Produzent der weltweit beliebten Stressless® Relaxsessel und -sofas, ist es seit jeher ein Anliegen, dass Menschen sich wohlfühlen. Daher ist dem Pionier für Funktions-Sitzmöbel die nachhaltige Produktion seiner Möbel ebenso wichtig wie der unvergleichliche Sitzkomfort und die vielfältigen individuellen Kombinationsmöglichkeiten für die Gestaltung ganz persönlicher Wohlfühl-Erlebnisse.

## JETZT VOR ORT TESTEN

Wer sich selbst überzeugen möchte, schaut bei Möbel Bergemann in Rendsburg vorbei. Hier kann man das komplett neu gestaltete Stressless® Studio erleben und die besonderen Vorzüge des Originals bei einer Sitzprobe entdecken. Das Team von Möbel Bergemann freut sich auf euren Besuch!

Foto: onomao

## HANDGEMACHTES KERAMIKGESCHIRR

onomao basiert auf der Idee, traditionelles Handwerk und modernes Design miteinander zu verbinden. Die Teller, Becher, Vasen und Co. bezaubern durch ein schlichtes und elegantes Design sowie traumhafte Farben. Alles entsteht in liebevoller Handarbeit in Portugal, gemeinsam mit regionalen Partnerunternehmen. Bestellen könnt ihr die unikaten Schätze im Onlineshop auf www.onomao.com – verpackt und verschickt werden sie dann klimaneutral.

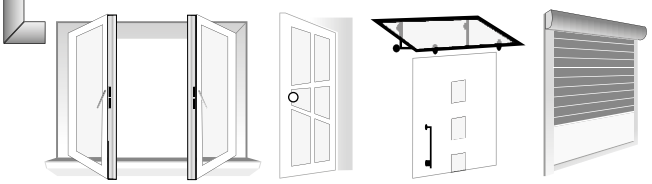
## NEUE VISION FÜR MODERNES KERAMIKDESIGN

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

Foto: Paper41

WISSER GmbH

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



Wir erstellen Ihnen gerne ein kostenloses Angebot!

Wisser GmbH
Hollerstraße 105
24782 Büdelsdorf

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

www.wisser-buedelsdorf.de

Mit dem Bettenkonfigurator lässt sich spielend leicht das eigene Traumbett gestalten

Foto: Knutzen Teppich-Hof

Die riesige Auswahl an Farben und Stoffen bietet nahezu unbegrenzte Konfigurationsmöglichkeiten

Fotos Betten: Badenia

# INDIVIDUELLE BETTEN DANK BETTENKONFIGURATOR

***Nur wer ausgeruht in den Tag startet, kann den kleinen und größeren Hürden im Alltag entspannt entgegenblicken. Kein Wunder also, dass wir uns bei der Gestaltung unserer Schlafzimmer besonders viel Mühe geben.***

Wir umgeben uns mit Farben, die uns zur Ruhe bringen, wählen Matratzen, die unser Schlafverhalten verbessern sollen, und feilen bis ins kleinste Detail an der perfekten Schlafumgebung. Wer plant, ein neues Bett zu kaufen, steht vor einer großen Menge an Entscheidungen: Doppel- oder Einzelbett, Massivholz- oder Polsterbett und welche Matratze ist eigentlich die richtige für mich? Außerdem sollte das Bett auch noch zu der Schlafzimmer-Einrichtung passen. Viel zu oft müssen vor allem im letzten Punkt Kompromisse gemacht werden. Wie wäre es aber, wenn ihr euer ganz persönliches Bett zugeschnitten auf euer Schlafverhalten und euren ganz persönlichen Stil kreieren könntet?

## EXKLUSIVE BETTEN MADE IN GERMANY

Seit 70 Jahren produziert Badenia hochwertige Steppbetten und Kopfkissen „made in Germany“. Damit zählt das Unternehmen heute zu den europaweit führenden Herstellern der Branche. Ein besonderes Alleinstellungsmerkmal ist der „Boxspringbetten-Konfigurator“, mit dem ihr gemeinsam mit den Fachberater:innen in eurer Knutzen Teppich-Hof Filiale einfach und schnell euer ganz individuelles Bett aus nahezu unendlich vielen Möglichkeiten zusammenstellen könnt.

## DAS INDIVIDUELLE TRAUMBETT NACH MASS

Nach Festlegung der Bettbreite und Auswahl von Kopfteil, Box, Matratze und den Füßen werden anschließend der Bezugsstoff und die Polsterung ausgewählt. Zur Auswahl stehen über 100 Stoffe und Materialien, die unzählige Produkt- und Farbkombinationen ermöglichen. Ihr seid euch unsicher, ob das Bett euren Vorstellungen entspricht? Kein Problem: Mit der Zoom-Ansicht könnt ihr ganz einfach die Stoffqualität prüfen und mit der 360-Grad-Ansicht das Bett von allen Seiten begutachten. Anschließend wird euer exklusives Bett in der deutschen Bettenmanufaktur produziert.

**Knutzen Teppich-Hof** hat alles für den perfekten Schlaf. Wählt aus dem großen Sortiment an Boxspringbetten, modernen Bettgestellen, Lattenrosten, Unterfederungen und Matratzen aus und stellt euch euer Traumbett ganz einfach selbst zusammen. Die Schlafexpert:innen helfen euch dabei, mit einem persönlich auf euch abgestimmten Schlafkonzept für euer individuelles Bettsystem. Kommt doch einfach mal zum Probeliegen in eurer Knutzen Teppich-Hof Filiale vorbei. Das Team freut sich auf euch und berät immer gern. Weitere Infos zum Angebot findet ihr unter www.knutzen-home.de.

# WELCHE LANDHAUSKÜCHE PASST ZU MIR?

Schon längst ist die Küche weit mehr als nur ein Raum zur Essensaufnahme. Entsprechend ist neben der Funktionalität auch der Stil der Einrichtung entscheidend. Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Eine davon ist die Landhausküche. Ob modern oder traditionell – diese Küchenform liegt nach wie vor voll im Trend. Dabei lässt sich die moderne Landhausküche auf vielfältige Art und Weise gestalten – sei es durch den Einsatz von Farbe oder durch offene Regale. Die moderne Landhausküche wirkt deutlich klarer und schnörkelloser als ihre klassische „Schwester". Geradlinige Formen, dezente Schmuckelemente und individuelle Lösungen machen die Interpretation aus und sorgen für einen gemütlichen und gleichzeitig zeitgemäßen Style.
Der klassische Landhausstil zeichnet sich hingegen durch traditionelle Formen und Details aus. Elemente wie Rahmenfronten oder offene Borde sind hier prägend. Im Gegensatz dazu haben moderne Landhausküchen viele Gesichter und sind damit deutlich facettenreicher und bunter. Stilarten wie die traditionelle Shaker-Küche oder typische Country-Elemente werden neu interpretiert. Rustikale bis moderne Interpretationen sind möglich und auch internationale Wohnstile können aufgegriffen werden. So ist für jeden Stil und Geschmack etwas geboten.
Weitere Infos: www.kuechencentrum-rendsburg.de.

© Breda Weiß - Häcker-Küchen

MEINE NEUE KÜCHE

Qualitätsküchen
KÜCHE für Dich
Made in Germany
Küchencentrum Rendsburg
Friedrichstädter Straße 26
24768 Rendsburg
Tel.: 04331 45063
kuechencentrum-rendsburg.de

Auch die Küche kann mit der richtigen Planung zum Homeoffice werden

Foto: djd/KüchenTreff

# TIPPS FÜRS HOMEOFFICE IN DER KÜCHE

***Das Arbeiten in den eigenen vier Wänden ist durch die Corona-Pandemie für viele Beschäftigte zur neuen Normalität geworden. Auch langfristig wünscht sich dem Onlineportal Statista zufolge die Mehrheit der Deutschen einen gesetzlichen Anspruch auf Homeoffice. Da allerdings längst nicht jeder einen eigenen Raum für das heimische Büro hat, sind kreative Lösungen gefragt.***

Beliebtes Ausweichquartier für die Arbeitsecke ist die Küche. Küchenhersteller haben auf den Trend reagiert und bieten clevere Lösungen an. „Multifunktionale Möbel und durchdachte Stauraumideen eröffnen viele Gestaltungsmöglichkeiten. Und mit einer guten Planung entstehen ansprechende Arbeitsplätze, die optisch mit dem Rest der Küche und dem angrenzenden Wohnbereich harmonieren“, erklärt Marko Steinmeier von KüchenTreff, einer Einkaufsgemeinschaft von mehr als 400 inhabergeführten Küchenstudios und Fachmärkten in Deutschland und Europa. Eine Möglichkeit: Die Kochinsel oder Küchenzeile um eine Sitzgelegenheit erweitern. Ein höhenverstellbarer Stuhl kann hier zur optimalen Sitzhaltung beitragen. Auch multifunktionale Küchentische können als Schreibtisch dienen. So gibt es elektrisch höhenverstellbare Tische, die einen regelmäßigen Wechsel zwischen Sitzen und Stehen ermöglichen – ideal für ein ergonomisches Arbeitsumfeld. Eine andere Möglichkeit: Man verzichtet auf ein bis zwei Unterschränke und nutzt die Arbeitsplatte an dieser Stelle als Schreibplatz. Vielleicht bietet sich auch im Hauswirtschaftsraum oder im angrenzenden Wohnbereich Platz für einen schlanken Arbeitsplatz.

## BÜROZUBEHÖR ORDENTLICH VERSTAUT

Küchenschränke liefern integrierte Staumöglichkeiten für Schreibutensilien, Arbeitsunterlagen oder Ordner. So kann das Bürozubehör hinter den Küchenfronten verschwinden – und alles wirkt nach Feierabend optisch aufgeräumt. Tageslicht und eine gute Raumausleuchtung heben die Stimmung und steigern die Konzentration bei der Arbeit. Küchenexpert:innen können hier Tipps geben, wie sowohl der Schreibplatz als auch die Arbeitsflächen zum Kochen perfekt ausgeleuchtet werden. Unter www.kuechentreff.de kann man nach einem Küchenstudio in Wohnortnähe suchen. Nicht vergessen: Zum Aufladen von Laptop und Co. benötigt man genügend Stromquellen. Mit einer integrierten oder versenkbaren Steckdosenleiste in der Arbeitsplatte bleibt chaotischer Kabelsalat aus. Um ungestört arbeiten zu können, ist es außerdem wichtig, Lärmquellen zu vermeiden. Hier lohnt es sich, auf leise Laufgeräusche von Spülmaschine, Dunstabzugshaube und anderen Geräten zu achten. Muldenlüfter etwa saugen die Dämpfe flüsterleise und effizient direkt am Kochplatz ab. (djd)

Inhaber Gheorghe Rus
Rund Ums Haus

Gartenservice
- Gartenpflege, Vertikutieren
- Anlegung Rasenflächen, Rollrasen
- Pflanzarbeiten, Hecken- u. Sträucherschnitt
- Baumfällungen, Zäune & Carports

Verlegearbeiten
- Gartenplanung- u. Gestaltung
- Pflasterarbeiten, Friesenwälle
- Natursteinarbeiten, Treppen
- Teichanlagen, Bachlauf & Wasserfall
- Regen- u. Abwasserleitung

Am Karpfenteich 3 - Fockbek - Tel/Fax:123507 - Mobil:0162/9136065 - www.rus-gartenservice.de

# TRAUMKÜCHEN FÜR JEDEN GESCHMACK

Seit 30 Jahren bietet das Küchenstudio Holling seinen Kund:innen eine große Auswahl hochwertiger Küchen. Auf rund 500 Quadratmetern Ausstellungsfläche werden derzeit 21 Musterküchen bekannter Hersteller wie Ballerina, Brigitte und Nolte präsentiert. Von der gemütlichen Landhausküche über die angesagte Trendküche bis hin zur schicken Designküche ist für jeden Geschmack und Einrichtungsstil etwas geboten. Nicht ohne Grund, denn längst hat sich die Küche vom reinen Ort der Essenszubereitung zum Mittelpunkt des Hauses entwickelt. Hier kommt man in geselliger Runde zusammen, um gemeinsam zu klönen und zu genießen. „Derzeit sind bei der Gestaltung vor allem klare Linien und eine puristische Gestaltung gefragt“, verrät Geschäftsführer Jens Holling. Da eine gute Küche erst mit den entsprechenden Geräten vollständig ausgestattet ist, bietet das Familienunternehmen auch hier ein großes Sortiment sowie diverse weitere Küchenutensilien an. Auch der Service und die Beratung durch das neunköpfige Team können sich sehen lassen. So wird die Traumküche schon vorab mittels modernster Technik und 3D-Darstellung originalgetreu geplant. So können sich die Kund:innen von Anfang an ein detailliertes Bild machen. Weitere Informationen findet ihr unter www.kuechen-holling.de.



KüchenStudio HOLLING Büdelsdorf

BERATUNG · PLANUNG · VERKAUF · EINBAU

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

Neue Küchenideen finden Sie bei uns

Foto: Africa Studio/Adobe

# BLICK AUFS BETT

Im Durchschnitt schlafen wir 3.066 Stunden im Jahr, ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir also im Bett. An den Kauf einer neuen Matratze denken viele aber erst dann, wenn der Rücken schmerzt oder die Kuhle in der Liegefläche nicht mehr zu übersehen ist. Welche Auswirkungen (Rückenschmerzen, Durchschlafprobleme) eine falsche oder verbrauchte Bettausstattung auf das körperliche Wohlbefinden und die eigene Lebensqualität haben kann, ist vielen aber gar nicht bewusst.

## HÄUFIGE SCHLAFSTÖRUNGEN

Umso erschreckender ist es, dass etwa 80 Prozent der Erwerbstätigen zwischen 35 und 65 Jahren laut einer Studie der DAK unter Schlafstörungen leiden. Gesunder Schlaf und richtiges Liegen hängen jedoch nicht nur von der Matratze, sondern auch vom Lattenrost, der Bettdecke und dem Kopfkissen ab. Kombiniert mit dem Gang ins Fachgeschäft können auch sogenannte Online-Konfiguratoren wertvolle Tipps und Hinweise liefern, denn jeder Mensch ist unterschiedlich und benötigt ein exakt auf seinen Körpertyp passendes System. Einen herstellerneutralen Konfigurator findet man beispielsweise unter www.schlafkampagne.de/bettenberater. Neben Basisparametern wie Größe, Gewicht und Geschlecht werden auch gesundheitliche Beschwerden oder das bevorzugte Liegeverhalten abgefragt und neutrale Tipps zur Verfügung gestellt.

## BERATUNG VOR ORT

Wie aber kann man feststellen, welche Komponenten eines Bettsystems noch gut sind und welche erneuert werden sollten? Ausgewählte Fachgeschäfte bieten dazu einen besonderen Service an: Expert:innen besuchen die Kund:innen zu Hause und führen einen kostenlosen, professionellen Bettencheck durch. Eine Übersicht der teilnehmenden Fachgeschäfte findet man unter www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de/kzgs.

Dabei werden bei der Begutachtung neben dem Bettgestell die Kernkomponenten Matratze, Lattenrost, Zudecke und das Kopfkissen auf persönliche körperliche Anforderungen in Bezug auf Ergonomie, Funktionalität und Hygiene überprüft. Danach erhält man ein Protokoll oder eine Empfehlung zur Vebesserung der Schlaf- und Liegesituation. (djd)

© epr/Kampa

# ENDLICH ENERGIEAUTARK

Wird es im Winter genug Gas und Öl zum Heizen geben? Und kann ich mir das überhaupt noch leisten? Keine Frage: Die steigenden Energiepreise bereiten vielen Menschen große Sorgen. Umso wichtiger ist es, jetzt umzudenken und auf Energiekonzepte umzusteigen, die unabhängig machen von fossilen Brennstoffen und Geldbeutel sowie Umwelt dauerhaft schonen. Der Premium-Fertighaus-Hersteller KAMPA hat sich auf Plusenergiehäuser aus Holz spezialisiert, die weniger Energie verbrauchen, als sie produzieren, und die sich somit für die höchste KfW-Förderung beim Neubau qualifizieren.

Absolutes Herzstück eines KAMPA Hauses: die perfekt gedämmte Gebäudehülle. Das innovative MultiTec Wand- und Fassadensystem, ein mehrschaliger Wandaufbau, der aus ökologischen Baustoffen wie Holz, Holzfaser und Dämmwolle besteht, reduziert Wärmeverluste und den Energieverbrauch auf ein Minimum. In Kombination mit effizienter Haustechnik von VIESSMANN, die neben einer umweltfreundlichen Wärmepumpe, einer Fußbodenheizung und der zentralen Lüftungsanlage zudem eine Photovoltaikanlage inklusive Batteriespeicher umfasst, entstehen echte Plusenergiehäuer, die den aktuell gesetzlich geforderten Standard deutlich übertreffen. Der erzeugte Strom reicht nicht nur für Heizung und Warmwasser, sondern auch für Haushaltsgeräte, Beleuchtung sowie E-Mobilität. Eine glückliche KAMPA Baufamilie freut sich: „Im Schnitt ergeben sich bei uns knapp zehn Euro pro Monat Nebenkosten für Strom und sämtliche Verbraucher!“ Die Bewohner:innen werden zu Selbstversorger:innen, das Klima wird entlastet. Mehr Informationen gibt es unter www.kampa.de. (epr)

Astrologe Banger

Die Persönlichkeit Ihres Kindes

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

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

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

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

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

Annette Görtz

Foto: Annette Görtz

# MODE ZUM VERLIEBEN

***Endlich sind die da, die neuen Modekollektionen von Annette Görtz und Luisa Cerano. Wunderschöne Jacken und Mäntel, Blazer-Kombinationen, Pullover und mehr bezaubern nun bei Classic & Mode am Altstädter Markt.***

Luisa Cerano

Foto: Luisa Cerano

Schon über zehn Jahre befindet sich das Modegeschäft von Birgit Linnemann im Stadtkern von Rendsburg. Frauen finden hier hochwertige Kleidung in den Größen 36 bis 46 für jeden Anlass und jede Saison. Von klassisch und feminin über cool und lässig bis hin zu ausgefallen und extravagant ist hier alles an Stilrichtungen mit dabei. Viele aktuelle Teile bestechen durch traumhafte Erdtöne, die sofort Lust auf Herbst machen. Bei der Auswahl steht Birgit Linnemann immer persönlich zur Seite. Sie hat nicht nur ein Auge für Farben, Schnitte und Qualitäten, sondern erkennt auch, welches Kleidungsstück die individuelle Schönheit jeder Kundin unterstreicht. Und während die Damen nach Herzenslust shoppen, können die wartenden Herren in einer gemütlichen Couch-Ecke Platz nehmen.

**Geöffnet ist immer Mo-Sa 11-17 Uhr, nach Bedarf auch länger**
**Classic & Mode,**
**Altstädter Markt 17,**
**Rendsburg,**
**Tel.: (04331) 697 81 44**

Anke Milde wirbt für die neue Make-up-Linie von La Biosthetique – natürlich, unbeschwert und hinreißend

## NEUE ENERGIE

Die Welt verändert sich, ein neuer Pulsschlag ist rund um den Globus spürbar. „Global Beat“, die Kollektion dieser Saison von La Biosthetique, greift diese neue Energie auf und übersetzt sie in faszinierende Farben und elektrisierende Looks. Mit starken Kontrasten und lauten Effekten ist sie unverbraucht, wie es die neue Zeit ist, lässt dabei jedoch viel Raum für zarte Töne und Feinheiten. Global Beat ist eine mitreißende Einladung, sich Tag für Tag neu zu erfinden. Cut, Color, Styling und Make-up ergeben im Wechselspiel mit den unterschiedlichen Charakteren der Models dynamische und ikonische Looks. Fragt nach bei Friseur Anke Milde unter Tel.: (04624) 80 33 38.

## SCHÖNHEIT IST KEINE FRAGE DES ALTERS

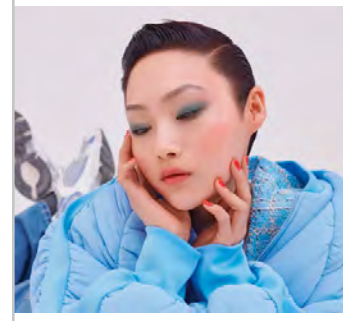
**DAS LOFT Medical Beauty Spa** bietet ein breites Spektrum an effektiven Beauty Treatments, um dem Alter ein Schnippchen zu schlagen:

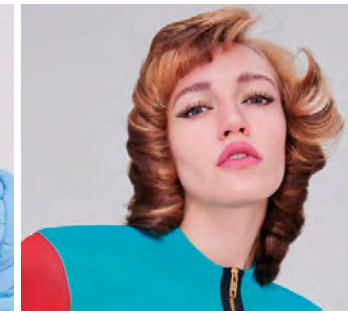
- Hyaluron
- Botox / Polypeptide
- Radiessen
- Fadenlifting / Vampirlifting
- Fettweg-Spritze
- Hydrafacial

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

Foto: Das Loft Kosmetik

LA BIOSTHETIQUE® PARIS
FRISEUR
ANKE MILDE





*Vom Evergreen bis zum neuesten Trend*

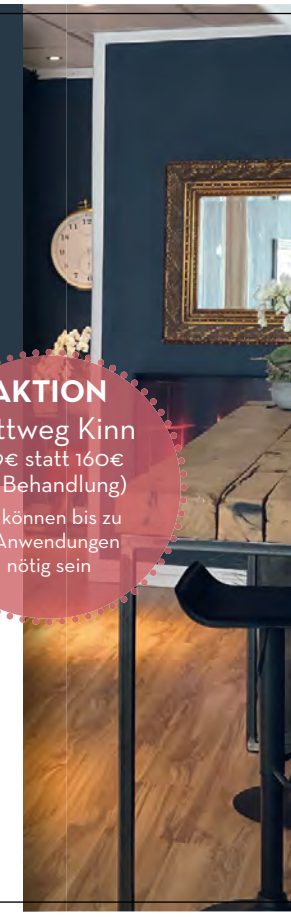
Wir beraten Sie gerne bei Ihrem neuen Look für den Herbst.

Bennebeker Straße 1
24848 Kropp
Tel.: 04624–803338

*Öffnungszeiten:*
Di.-Fr. 8.00 bis 18.00 Uhr
Sa. 8.00 bis 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

DAS LOFT
BY MAREIKE WITZ

- ANTI - AGING SPEZIALISIERT
- MEDIZINISCHE KOSMETIK
- LASHES



AKTION
Fettweg Kinn
99€ statt 160€
(je Behandlung)
Es können bis zu 3 Anwendungen nötig sein

DAS LOFT
MEDICAL BEAUTY SPA

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

# NEUER LOOK – NEUES LEBENSGEFÜHL

Angela Jost hat sich für ein professionelles Umstyling im Salon von Britta & Mario Müller beworben. Auf der Suche nach Inspiration und einem neuen Stil, hofft sie, dass die Style-Profis mit einer zündenden Idee einen deutlich besser zu ihr passenden Look gestalten können. Und damit hat sie recht behalten – aber zurück zum Anfang…

Angela ist eine eher zierliche Person, hat jedoch eine Unmenge an Haaren. Für Britta ein klarer Fall: „Das ist viel zu viel Haar für zu wenig Körper – das müssen wir ändern. Angela ist ein eher sportlicher Typ, und das soll sich auch in der Frisur widerspiegeln. Wir bringen jetzt ganz viel Bewegung, Luft und Leben in die Haare.“ Gesagt, getan: Britta arbeitet sich durch die Haarmassen und erschafft einen stark strukturierten, durchgestuften Schnitt, der die Wellenbewegung von Angelas Haar mühelos aufgreift. Es entsteht eine freche, unkomplizierte Frisur, die auch „durchgewuschelt“ werden darf und Angela im Handumdrehen einen viel frischeren Look beschert.

Anschließend wird von Alex, der Farbexpertin des Salons, das Farbkonzept festgelegt und eingearbeitet. Der ausgeblichene auberginefarbene Rotton soll verschwinden. Vorteilhafter für Angelas Teint ist ein helleres Farbspektrum im Grundton Mittelblond, in den Längen durch einen Kupferton ergänzt, der Leuchtkraft ins Spiel und Angelas Look zum Strahlen bringt.

Während die Farbe einwirkt, widmet sich Make-up Artist Leonie der Komplettierung des neuen Looks durch ein professionelles Make-up. Dazu wählt sie – passend zum Gesamtkonzept – eher hellere Farbtöne mit ausdrucksstarken Nuancen, um auch im Zusammenspiel mit Angelas Brille einen überzeugenden Look zu erhalten.

Nach dem Auswaschen der Farbe wird auf großen Rundbürsten das Haar getrocknet und die Frisur in Form gebracht. Fertig ist der neue Look – und der kann sich wirklich sehen lassen! Angela sieht deutlich frischer und frecher aus und fühlt sich sichtlich wohl mit dem Ergebnis: sie strahlt quasi mit ihrem Look um die Wette.

## UMSTYLING GEFÄLLIG?

Wenn du jetzt auch Lust auf einen neuen Style und einen frischen Look bekommen hast, bewirb’ dich hier für dein persönliches Umstyling:
redaktion@rendsburgerleben.de

BRITTA & MARIO MÜLLER FÜR HAAR & HAUT

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

Foto: McArthurGlen Designer Outlet Neumünster

## 10 JAHRE DESIGNER OUTLET NEUMÜNSTER

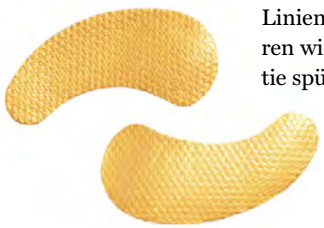
20. September 2012 – an diesem Tag öffnete das McArthurGlen Designer Outlet Neumünster zum ersten Mal die Türen der über 100 Shops. Seitdem ist das Center nahe der A7 zu einem der erfolgreichsten Designer Outlets geworden und erfreute bereits über zwei Millionen Besucher:innen! Zu diesem besonderen Anlass fanden einige Aktionen während der Jubiläumswoche statt. Kunden:innen konnten sich ihre frisch gekauften Sneaker von einem Sneaker-Artist nach ihren Wünschen gestalten lassen, es gab Kinderschminken und DJ-Musik. Um etwas an die Region und die Gemeinden zurückzugeben, steht nun ein roter Briefkasten neben dem Guest Service: Vereine, Organisationen, Institutionen und Ehrenämter dürfen hier bis zum 1. Dezember einen Wunsch einwerfen – einer wird ausgewählt und vom Center erfüllt.

**Nicht verpassen: Am 1. Oktober von 10 bis 23 Uhr ist Late Night Shopping!**

**www.mcarthurglen.com**

## STRAHLENDE AUGEN

Farina Opoku, auch bekannt als NovaLanaLove, veröffentlicht regelmäßig Beiträge auf ihrem Instagram-Profil, das mittlerweile über 1,7 Millionen Follower zählt. Schon seit 2014 ist sie ein Fan der Hyaluron-Augenpads von ANNEMARIE BÖRLIND. Gemeinsam mit der Naturkosmetikmarke enstand 2020 die Limited Edition der goldenen Hyaluron-Augenpads. Sie sind die Sofortpflege bei ersten Fältchen und Linien. Mit einem Wirkstoffkomplex aus vier Hyaluronsäuren wird die Kollagenproduktion aktiviert und die Augenpartie spürbar geglättet. www.boerlind.com



TEXfit
TEXTIL-PFLEGEPROFI
2 Hosen € 8,99
1 Hemd € 1,60
waschen + bügeln, keine Seide

Schiffbrückenplatz 11
24768 Rendsburg
Tel. 04331-708 2530
Durchgehend geöffnet
von 8.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

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

Orthopädische Maßschuhe
Bequeme Schuhmode
Schuhveränderungen
Einlagen nach Maß
Schuhreparaturen aller Art

Möller
ORTHOPÄDIE | SCHUHTECHNIK Inh. H. Höffer

Hollesenstr. 31 | 24768 Rendsburg | Fon 04331-7 51 77 | Fax 04331-78 90 90
Plessenstraße 13 | Ärztehaus am ZOB | 24837 Schleswig | Fon 04621 - 85 59 44
www.moeller-rendsburg.de

## WIDDER
**21.03. - 20.04.**

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

## STIER
**21.04. - 20.05.**

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

## ZWILLINGE
**21.05. - 21.06.**

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

## KREBS
**22.06. – 22.07.**

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

## LÖWE
**23.07. – 23.08.**

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

## JUNGFRAU
**24.08. - 23.09.**

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

# STERNZEICHEN DES MONATS

## WAAGE
**24.09. - 23.10.**

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

### UNSER ASTROLOGE

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

Martin A. Banger

## SKORPION
**24.10. - 22.11.**

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

## SCHÜTZE
**23.11. - 21.12.**

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

## STEINBOCK
**22.12. - 20.01.**

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

## WASSERMANN
**21.01. - 19.02.**

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

## FISCHE
**20.02. - 20.03.**

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

Illustrationen: iStock / Getty Images Plus / Tribalium

# SCHLUSS MIT DER HEKTISCHEN SUCHE NACH DER AKTUELLEN AUSGABE!

Jetzt abonnieren & Prämie sichern!

**12 AUSGABEN FÜR NUR 29,90 €**

**PLUS PRÄMIE**

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

## BESTELLUNG

**PER POST**
Coupon an: falkemedia,
Exerzierplatz 3, 24013 Kiel

**PER MAIL**
Coupon an:
info@verlagskontor-sh.de

**PER FAX**
Coupon an:
0431 200 766 502

**WHATS APP**
Coupon an:
0171 64 54 736

### UNSERE PRÄMIEN

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

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

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

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

☐ **RENDSBURGerleben**
☐ **Lebensart** Flensburg / Schleswig / Nordfriesland
☐ **Lebensart** Kiel / Probstei / Eckernförde
☐ **Lebensart** Neumünster / Mittelholstein / Rendsburg
☐ **KIELerleben**
☐ **Lebensart** Lübeck / Hamburg-Nord Norderstedt / Alstertal & Walddörfer / Ahrensburg
☐ **Lebensart** Hamburg West / Elbvororte / Pinneberg / Itzehoe

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

*Name | Vorname _____ *Geburtsdatum _____

*Straße | Hausnummer | Postfach _____

*Postleitzahl | Ort _____ *Land _____

*Telefon _____ *E-Mail _____

☐ *BANKEINZUG

*IBAN _____ *BIC _____

X _____
*Datum | Unterschrift

Die mit * gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden

### WUNSCH-PRÄMIE

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

Bitte freimachen

FALKEMEDIA
EXERZIERPLATZ 3
24103 KIEL

# GESUNDHEIT & WELLNESS

***Sie ist das höchste Gut, das wird uns oft erst mit zunehmendem Alter klar. Doch wer sich um seine Gesundheit kümmert, hat gute Chancen, lange fit und glücklich zu bleiben.***

Foto: Getty Images/E+/fotodelux

# WENN ES UM DIE ZAHNGESUNDHEIT GEHT

Die Gesundheit der Zähne steht bei Dr. Caliebe an erster Stelle

Die Zähne können mit der richtigen und regelmäßigen Pflege strahlen. Bevor die kalte Jahreszeit kommt, kann ein Rundum-sorglos-Paket für die Zahngesundheit nicht schaden. Eine professionelle Zahnreinigung ist hier von besonders wichtiger Bedeutung. Durch die Prophylaxe werden Verfärbungen, Zahnstein und Plaque professionell entfernt und das Zahnfleisch wird wieder straff und entzündungsfrei. Ein wunderbarer Nebeneffekt ist ein frisches, sauberes Mundgefühl. Für ein gleichmäßig weißes Lächeln mit einem tollen Wow-Effekt verwendet Frau Dr. Caliebe die Behandlungstechnologie von Philips Zoom. Ein sicheres Bleaching-Verfahren, welches mit schonender Lichtaktivierung die Zähne aufhellt. Unter Kontrolle des medizinischen Fachpersonals wird nur der natürliche Zahn gebleicht. Eine professionelle Zahnreinigung ist eine Woche vor der Behandlung notwendig. Es ist möglich, die Farbe der natürlichen Zähne an eine hellere Krone anzupassen. Das Ergebnis ist verblüffend und je nach Ernährung hält dies zwei bis fünf Jahre. Durch regelmäßige Fort- und Weiterbildungen bleibt das Team immer auf dem neuesten Stand. Weitere Infos unter Tel.: (04331) 380 38 oder online auf www.zahngesundheit-buedelsdorf.de.

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

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

**04331 - 38038**

**Zahngesundheit Büdelsdorf**

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

# SIE GEHEN DER URSACHE AUF DEN GRUND!

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

Sie begleiten euren individuellen Heilungsverlauf durch regelmäßige Re-Checks

Viele Menschen denken bei Chiropraktik zuerst an Rückenschmerzen und „Knickknack" – aber weit gefehlt. Chiropraktik nimmt mit sanfter und gezielter Technik den Druck aus dem Nervensystem und stellt die notwendige Verbindung zwischen Gehirn und Körper wieder her. Nur durch diese Verbindung kann der Körper sein volles Leistungspotential ausschöpfen und gesund und kraftvoll sein.
Leider ist es oft auf den ersten Blick nicht leicht zu erkennen, wo sich die Wirbelfehlstellungen befinden, da die Symptome häufig an anderer Stelle auftreten. Eine eingehende umfangreiche Diagnostik und eine anschließende körperliche Untersuchung sind daher der Praxis von **Chiropraktik Nord** in Gettorf die Startvoraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung.

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

Mit den Ergebnissen aus dieser umfangreichen Erstuntersuchung entsteht euer ganz persönlicher Behandlungsplan.
Der dabei eingesetzte Insight Millenium Scan ist eine strahlungs- und schmerzfreie Möglichkeit, die Fehlstellungen innerhalb der Wirbelsäule zu lokalisieren. Die Symptome können weit entfernt von der Stelle auftreten, an der sie verursacht werden. Aus diesem Grund muss immer die gesamte Wirbelsäule untersucht werden. Selbst bei nachgewiesenen Bandscheibenschäden kann Chiropraktik hilfreich sein. Oftmals ist nicht der Bandscheibenvorfall der Verursacher der Beschwerden, sondern eine Fehlstellung in einem anderen Segment der Wirbelsäule.
Im Laufe der Behandlung werden in regelmäßigen Abständen weitere Checks durchgeführt, damit eine optimale Kontrolle des Behandlungsverlaufes stattfindet.

## CHIROPRAKTIK IST DARÜBER HINAUS EMPFEHLENSWERT ...

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

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

Fotos: falkemedia Regional/KIELerleben

Foto: Jenko Ataman/ Adobe

# BELEBEND UND VITALISIEREND

Das Birken Aktiv-Getränk ist ein belebender Genuss für alle. Von Hand verlesene junge Birkenblätter ergeben zusammen mit Zitronensaft ein schmackhaftes, hochwertiges Getränk, das ein optimaler Wellnessbegleiter ist – köstlich und erfrischend und ohne Zusatz von künstlichen Konservierungs-, Farb-, Aroma- oder Süssstoffen.

Das Sanddorn-Elixier hilft gegen Müdigkeit und Erschöpfung, unterstützt mit Vitamin C die Immunabwehr und schützt die Zellen vor dem antioxidativem Stress – angenehm gesüßt mit Bio Rohrzucker und Honig.

Der Sanddorn-Ursaft aus Vitamin C-reichen Sanddorn Früchten, unterstützt die Immunabwehr, vitalisiert gegen Müdigkeit und Erschöpfung und ist eine Bereicherung für die gesunde Küche.

**www.weleda.de**

PRAXIS
OBEREIDER
Diabetologische Schwerpunktpraxis

**Blutzuckerwerte sind Informationen, keine Schulnoten!**

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

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

**Gute Gründe für eine Vorstellung bei uns**

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

**Montag:**
9:00 - 12:00 Uhr & 15:00 - 18:00 Uhr
**Dienstag:**
9:00 - 12:00 Uhr
**Mittwoch:**
9:30 - 13:00 Uhr
**Donnerstag:**
9:00 - 12:00 Uhr &
16:00 - 18:00 Uhr
**Freitag:**
8:00 - 13:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

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

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

**Dr. med. Robin Kettner**
Internist
Diabetologe

# AKTIONSWOCHE SEELISCHE GESUNDHEIT

Einmal jährlich veranstaltet das Aktionsbündnis die deutschlandweite „Aktionswoche seelische Gesundheit“, die in diesem Jahr vom 10. bis zum 20. Oktober stattfindet. Unter dem Motto „Reden hebt die Stimmung – Seelisch gesund in unserer Gesellschaft” setzt sich die Aktionswoche dafür ein, miteinander ins Gespräch zu kommen. Denn: Reden hilft, kann entstandene Gräben überwinden und zu einem neuen Miteinander beitragen. Neu im Aktionsbündnis sind der Rendsburger Materialhof und die Tide. Beide Einrichtungen bieten seit vielen Jahren Menschen mit seelischen Handicaps umfangreiche Unterstützungsangebote – von der Bewältigung des Alltags bis hin zur Entwicklung neuer Perspektiven. In Kooperation mit dem Schleswig-Holsteinischen Landestheater und dem Schauenburg-Filmtheater haben der Materialhof und die Tide nun zur diesjährigen Aktionswoche erstmals auch in Rendsburg ein interessantes Programm auf die Beine gestellt: Mit Vorträgen, Diskussionsrunden und Infoveranstaltungen, aber auch einer Filmvorführung solle das Thema „seelische Erkrankungen“ ins öffentliche Bewusstsein gebracht werden, erläutern Werkstätten Materialhof-Leiter Björn Ott und Tide-Leiter Dr. Joachim Laudien: „Unser Anliegen ist es, Verständnis für seelische Erkrankung zu wecken, Vorurteile zu reduzieren und den Betroffenen Wege aus der Krise aufzuzeigen“.

Weitere Infos zum Programm gibt es unter www.materialhof.de. Die Veranstaltungen sind öffentlich zugänglich und fast alle kostenfrei. Wer seine Solidarität zum Ausdruck bringen will, kann dies mit dekorativen Anstecknadeln tun, die für einen Unkostenbeitrag von einem Euro im café tagespost und der Schmuckschmiede erhältlich sind.

Foto: vivida bkk

Basketball, Bewegung und was fürs Köpfchen gab es für die Kinder bei den Minifestivals der Gesundheitspartner vivida bkk und DBB

# POSITIVE ZWISCHENBILANZ

## MINIFESTIVALS VON VIVIDA BKK UND DBB VERSETZEN KINDER IN BEWEGUNG

Immer mehr Studien zeigen einen sinkenden Bewegungsdrang bei Kindern und Jugendlichen. Um diesen Trend zu stoppen, vereinbarten der Deutsche Basketball Bund (DBB) und die vivida bkk im Frühjahr 2022 eine breit angelegte Gesundheitspartnerschaft. Unter anderem durch kindgerechte Veranstaltungen, sogenannte „Minifestivals“, werden Kinder zu sportlicher Betätigung motiviert, gleichzeitig Spaß an Bewegung geweckt und soziale Kompetenzen gefördert. Seit Projektstart im Juli konnten bislang über 400 Kinder zwischen sieben und elf Jahren Sport durch Turniere, Spiele und Übungen für sich entdecken. Dabei bezogen sich viele Einheiten auf das Thema „Brainkinetik“. Das ist ein Gehirn-Körper-Training, das die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit fördert sowie Koordination und Flexibilität verbessert.
Nach dem vierten Minifestival, das Mitte September im Umfeld der FIBA EuroBasket 2022 in Berlin stattfand, zogen die Verantwortlichen von vivida bkk und DBB nun eine Zwischenbilanz: „Die Minifestivals wurden von allen Beteiligten durchweg positiv aufgenommen“, so Roland Frimmersdorf, Bereichsleiter Gesundheitsförderung bei der vivida bkk. „Es hat sich gezeigt, dass die Verknüpfung von Basketball und Präventionsthemen durch den spielerischen Charakter den Kindern großen Spaß macht. Wir freuen uns daher sehr, auch im kommenden Jahr zusammen mit dem DBB weitere Festivals veranstalten zu können.“

Die vivida bkk zählt mit rund 356.000 Kund:innen zu den bundesweit geöffneten gesetzlichen Krankenkassen und blickt auf eine über 180-jährige Firmengeschichte zurück. Die familienfreundliche Krankenkasse legt ihren Fokus auf persönlichen Service, attraktive Leistungen und moderne Kommunikationswege. Unter dem Leitsatz „Gesundheit ist das Wertvollste im Leben“ versteht sie sich als Gesundheitsbegleiter in allen Lebensphasen. Wer mehr erfahren möchte, besucht die Geschäftsstelle der vivida bkk in der Hollerstraße 32 a in Büdelsdorf.



ZAHNÄRZTLICHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS
Qualität · Funktion · Ästhetik

Dr. Sandra Luzniak-Jarr
und Partner

UNSER SPEKTRUM:

**Prophylaxe:**
Grundlage unserer Zahnheilkunde

**Behandlung:**
schonend, schmerzlos, einfühlsam

**Füllungen, Kronen, Brücken:**
zahnfarben, metallfrei

**Cerec 3 D:**
Keramikfüllungen, -kronen in einer Sitzung, ohne Abdruck

**Implantologie / Parodontologie:**
ggf. mit Knochenaufbau

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

Rendsburger Straße 19 · 24787 Fockbek
Fon: 043 31 . 6 24 44 · Fax: 043 31 . 6 10 57
praxis@zahnaerzte-fockbek.de
www.zahnaerzte-fockbek.de

# Jetzt abnehmen
## MIT LOW CARB

Schlank ohne Verzicht und mit vollem Genuss: In jeder Ausgabe 90 leckere Rezepte. Jetzt auch im **E-Paper Probe-Abo!**

**JETZT FÜR NUR 1 EURO TESTEN**

Foto: Adobe Stock / VICUSCHKA

**Low Carb für alle:**
90 Rezepte und jede Menge Einsteigertipps

**Praktisch:**
Sie haben Ihre liebsten Low-Carb-Rezepte immer dabei.

**Gut für die Umwelt:**
Sie reduzieren den Papierverbrauch!

Bestell-NR: LC22EPA

**www.lowcarb.de/ePaperprobe**

Die ausführliche Beratung gehört bei der BARMER dazu

Foto: BARMER

# SICHERE ARZNEIMITTELTHERAPIE DANK „TOP“

Sieben von zehn stationär aufgenommenen Patient:innen mit mehr als fünf Arzneimitteln in Dauertherapie verfügen nicht über den bundeseinheitlichen Medikationsplan. Jeder dritte Medikationsplan ist zudem unvollständig. Nur jede:r zweite Patient:in kann bei Krankenhausaufnahme Unterlagen zur Vorbehandlung vorlegen. Das ist das Ergebnis einer BARMER-Auswertung. „Zu neuen Patient:innen im Krankenhaus fehlen häufig Angaben zur Behandlung von Krankheiten und dazu verordneten Arzneimitteln. Gerade bei mehreren Erkrankungen und einer Versorgung durch verschiedene Ärzt:innen steigt das Risiko für gesundheitsgefährdende Fehler“, sagt Dr. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der BARMER in Schleswig-Holstein. Anlässlich des vergangenen Welttags der Patientensicherheit am 17. September weise die BARMER daher auf das vom Gemeinsamen Bundesausschuss geförderte Projekt TOP hin. Die Abkürzung stehe für „Transsektorale Optimierung der Patientensicherheit“. Das Projekt habe das Ziel, Informationsdefizite zu vermeiden und die Arzneimitteltherapiesicherheit zu verbessern. Patient:innen sollen vor Schaden aufgrund unzureichend abgestimmter Wirkstoffkombinationen geschützt werden, indem Informationslücken auf digitalem Weg geschlossen werden.

## MEHR INFORMATIONEN MACHEN THERAPIE SICHERER

Das Projekt ermöglicht, alles Wichtige zur medizinischen Vorgeschichte aus Routinedaten der Krankenkasse ohne Zeitverzug den behandelnden Ärzten zu übermitteln. Neben einer Liste aller verordneten Arzneimittel wird der Arzt oder die Ärztin durch eine Software auf Risiken der Arzneitherapie hingewiesen. „In der ambulanten Versorgung werden 1.860 Wirkstoffe in 445.000 Kombinationen verordnet. Diese Vielfalt kann kein Arzt ohne elektronische Unterstützung beurteilen“, sagt Dr. Hillebrandt. TOP erhöhe die Sicherheit für Patient:innen, die mehrere Arzneimittel einnehmen. „Die niedergelassenen Ärzt:innen erhalten alles zur aktuellen Medikation, insbesondere die Begründungen zu den im Krankenhaus veranlassten Umstellungen. Die Patient:innen bekommen einen vollständigen und aktuellen Medikationsplan und Hinweise, die die Anwendung ihrer Medikamente erleichtern und sicherer machen“, so Hillebrandt weiter. TOP sei Teil der Gesamtstrategie der BARMER für mehr Sicherheit bei der Arzneimitteltherapie und werde bereits in bundesweit 14 Kliniken praktisch erprobt.

* Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar

30% Rabatt auf
Gläser, Fassungen und Sonnenbrillen!*

Vom
04.10.2022 -
29.10.2022

Marc Grobe
Augenoptikermeister
OPTIK TITTEL
Brillen · Kontaktlinsen · Trends

Hollerstraße-West 29
24782 Büdelsdorf
Telefon 0 43 31/3 76 05

Mo.-Fr. 8:30-12:30 Uhr und
14:30-18:00 Uhr, Sa. 9:00-12:00 Uhr,
Mittwoch Nachmittag geschlossen

# DER PFERDEMAGEN… IMMER MEHR IM FOKUS

***„Mein Pferd hat Magenprobleme, Gastritis, Magengeschwür, rezidivierende Koliken, Kotwasser, Sattelzwang, koppt immer wieder, knirscht mit den Zähnen, flehmt ohne Anlass oder bockt, wenn der Schenkel angelegt wird."***

Entspannt die Behandlung genießen

Solche und ähnliche Äusserungen finden sich immer wieder in den Gesprächen der Reiter:innen auf den Stallgassen, in den Reiterkantinen oder wo auch immer Pferdebesitzer:innen aufeinander treffen. Ja, diese oben genannten Symptome KÖNNEN ein Hinweis auf eine Magensymptomatik sein. Darum sollte ein:e fachkundige:r Therapeut:in hinzugezogen werden und nicht wahllos auf eigene Faust ins Blaue hinein versucht werden, denn das kann mehr schaden als nutzen.

## WARUM DAS SO IST?

Hier ein kleiner Exkurs in das Verdauungssystem des Pferdes und warum beispielsweise Zahnprobleme den Magen/Dünndarm stressen können: Die eigentliche Verdauung beginnt im sogenannten Kopfdarm, wenn das Pferd mit Lippen und Zunge das Futter aufnimmt oder beim Grasen oder Abrupfen die Schneidezähne einsetzt. In der Maulhöhle wird dann das Futter mit den Backenzähnen idealerweise zermahlen (circa 60-80 Kieferschläge pro Minute).
Pro Kilogramm Rauhfutter wird circa drei bis fünf Kilogramm Speichel produziert, pro Kilogramm Kraftfutter ein bis anderthalb Kilogramm. Wichtig ist hier noch: Dieser Speichel enthält keine Verdauungsenzyme, jedoch Mengen an Bikarbonat – dieser neutralisiert die im Anfangsteil des Magens entstehenden Säuren. Nach dem Abschlucken bewegt sich der Speisebrei (mit dem Speichel vermischt) mittels kräftiger Ringmuskulatur durch die Speiseröhre (Ösophagus) in den Magen.
Der Magen mittelgroßer Pferde ist mit 15 bis 20 Litern relativ klein. Das hat sich die Evolution so ausgedacht, schließlich ist unser Pferd ein Fluchttier und muss sich zügig vom Acker machen können. Das ist mit einem vollen Magen eher ungünstig – spätestens nach der Weihnachtsgans weiß jede:r, wovon ich schreibe …
Ich könnte jetzt viel über die Sekretion, Verweildauer et cetera im Magen schreiben, dieses würde jedoch das Limit des Artikels sprengen. Also in Kurzform weiter: Dem Magen schließt sich der fast 20 Meter lange Dünndarm an, in dem sich auch der Hauptausführungsgang der Bauchspeicheldrüse befindet und auch der Gallengang (ja, auch ohne Gallenblase gibt es den beim Pferd, enorm

Bioresonanz für's Pony

Akupunktur und Bioresonaz gehen gleichzeitig

wichtig für die Fettverdauung). Anschließend findet sich dort der Dickdarm wieder, circa sechs bis neun Meter lang mit einem Fassungsvermögen von 80 Litern.
Unser Pferd ist ursprünglich ein Steppenbewohner, täglich viele Kilometer im Schritt zurücklegend, kontinuierlich kleine Mengen trockenes Gras, Blätter und Knickpflanzen gut kauend zu sich nehmend und so den Magen immer mit gut durchfeuchtetem Brei gefüllt habend – das hält den PH-Wert des Magens und die Schleimhaut im optimalen Milieu. So soll es sein.

## UND WIE IST ES HEUTE OFT?

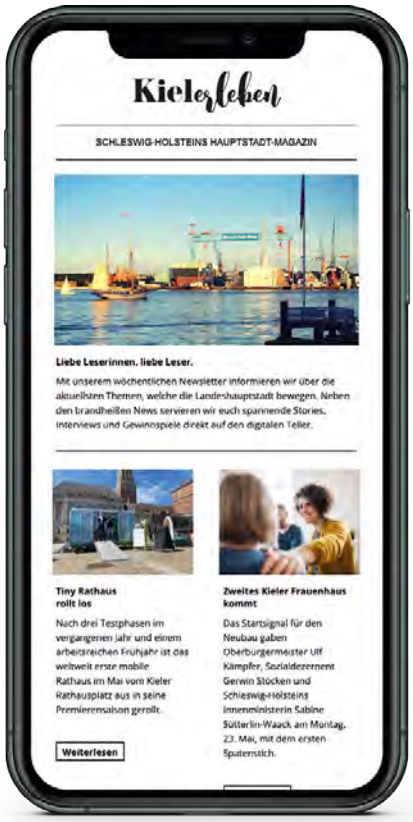
Zweimal täglich minimale Rauhfuttergaben, viel Kraftfutter, kurzes abgenagtes Gras auf den Koppeln oder Paddock, gegebenenfalls Zahnprobleme und kein gutes Kauverhalten? Stress in der Herde? Das sind Zünder für beginnende Magenprobleme. Und dann können die oben genannten Symptome auftreten.
Zu einer Verbesserung der Fütterungs- und Haltungsbedingungen ist daher häufig auch eine therapeutische Unterstützung der Magengesundheit angesagt.

Schmusen mit der Therapeutin

Tanja Hillermann ist seit 22 Jahren Tierheilpraktikerin in eigener Praxis. Ihr Spektrum umfasst sämtliche Aspekte der TCVM – der traditionell chinesischen Medizin im Veterinärbereich. Dazu gehört neben der bekannten Akupunktur die Ernährung (Diätetik, Ernährungsberatung) nach TCM sowie westlichen Gesichtspunkten, die Kräuterheilkunde (Chin. Arzneimitteltherapie. Hier verordnet sie nur westliche Pflanzen) sowie verschiedene Massagetechniken (wie Shiatsu, Tuina). Zudem ist sie osteopathisch für Kleintiere tätig und greift – gerade bei allergischen Erkrankungen – auf die Bioresonanztherapie zurück. Da ihre Wurzeln in der Schulmedizin liegen, arbeitet sie sehr gerne vernetzt, oft auch bei schweren Erkrankungen zur Schulmedizin flankierend. Ihrer Erfahrung nach schließen sich beide Therapieformen nicht zwangsläufig aus. Infos unter: www.tierheilpraktikerin-kiel.de




IMMER TOP INFORMIERT




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

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

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

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

**kielerleben.de/newsletter**

### *Pilze sammeln*

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

## *Doppelter Hochgenuss*

# Pilze & Naturglück

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

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Kalichka (1); ©StockFood/Avalos Flores, Maricruz (1) | Illustration: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Epine_art (1)

# TAGLIATELLE MIT PARMESAN-PILZSOSSE

**Zubereitungszeit** 90 Min.

**Zutaten** für 4 Personen

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

**Zubereitung**

**1.** Pilze sorgfältig putzen, nur bei Bedarf waschen und trocken tupfen, dann in Scheiben oder kleine Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin hell andünsten. Die Pilze dazugeben, ca. 5 Minuten unter Wenden leicht bräunen, dann den Knoblauch 3–4 Minuten mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen. Brühe und Sahne in die Pfanne gießen und einköcheln lassen.

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




KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und neue Bücherwelten.
Mit großem Krimi Spezial &
165 Lesetrips für Ihre persönliche Auszeit!

E-Paper für nur 1 EURO testen*

ABO-ID: BU22EPA

Jetzt bestellen:
buecher-magazin.de/e-paper-probe

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

# CHAMPIGNON-ZWIEBEL-CREMESUPPE

**Zubereitungszeit** 45 Min.

**Zutaten** für 4 Personen

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

**Zubereitung**

**1.** Den Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides grob würfeln. Pilze putzen und ca. 2/3 davon klein schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Pilzstücke und Thymian dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen, diesen etwas verkochen lassen. Brühe angießen. Suppe ca. 20 Minuten abgedeckt kochen lassen.

**2.** Inzwischen übrige Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die restlichen Pilze in Scheiben schneiden. Beides in einer Pfanne in heißem Olivenöl 5–6 Minuten braten, dann mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Sahne zur Suppe geben, diese aufkochen, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Suppe anrichten, Pilzscheiben und Zwiebel daraufgeben. Suppe mit Petersilie bestreuen und nach Belieben mit etwas geröstetem Ciabatta servieren.

# SCHMORHÄHNCHEN MIT PILZEN

**Zubereitungszeit** 60 Min.

**Zutaten** für 4 Personen

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

**Zubereitung**

**1.** Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch fein hacken. Die Pilze putzen und klein schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und grob zerpflücken. Hähnchenkeulen trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** 1 EL Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Hähnchenkeulen darin goldbraun anbraten. Aus dem Topf nehmen, Zwiebel und Knoblauch darin im übrigen Öl andünsten. Die Pilze dazugeben und kurz mitbraten.

**3.** Alles mit dem Wein ablöschen, Brühe angießen und die Kräuter dazugeben. Oliven untermischen und das Hähnchen in den Topf legen. Abgedeckt bei kleiner Hitze in 35–40 Minuten gar schmoren lassen. Während der Garzeit bei Bedarf etwas Wasser angießen. Das Gericht vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu könnt ihr z.um Beispiel Weißbrot mit Körnern reichen.

***Waldapotheke***

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

# KRÄFTIGE PILZBRÜHE MIT TORTELLINI

**Zubereitungszeit** 45 Min.

**Zutaten** für 4 Personen

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

**Zubereitung**

**1.** Getrocknete Steinpilze 15 Minuten in etwas lauwarmem Wasser einweichen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze säubern, nur bei Bedarf kurz waschen und trocken tupfen, dann je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken.
**2.** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die frischen Pilze darin portionsweise bei großer Hitze goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel kurz mitbraten. Die eingeweichten Steinpilze durch ein Sieb abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Die Pilze hacken. Die gebratenen Pilze mit dem Einweichwasser ablöschen und die Flüssigkeit kurz einkochen lassen. Alles mit der Brühe auffüllen, 2/3 der Kräuter und die eingeweichten Steinpilze untermischen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
**3.** Die Tortellini nach Packungsangabe in der Pilzsuppe garziehen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Das Gericht mit restlichen Kräutern und Parmesan bestreuen und sofort servieren.

# CROSTINI MIT RICOTTA UND GEBRATENEN STEINPILZEN

**Zubereitungszeit** 30 Min.

**Zutaten** für 4 Personen

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

**Zubereitung**

**1.** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Das Ciabatta in Scheiben schneiden. Brotscheiben auf einen Ofenrost legen, mit der Hälfte des Öls beträufeln und im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun rösten.
**2.** Inzwischen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin rundherum goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
**3.** Den Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Knoblauch schälen, halbieren und die gerösteten Brotscheiben damit einreiben. Ricotta auf den Brotscheiben verteilen und mit Thymian bestreuen. Die gebratenen Pilze darauf anrichten. Die Crostini mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.

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

# FORUM JUNGE KUNST – LANDESWEITER WETTBEWERB

***Der „Forumkunstpreis 2022“ ist eine Initiative der Galerie [ Der Lokschuppen ] Rendsburg in Kooperation mit Künstler:innen aus Schleswig-Holstein. Er wird bereits zum dritten Mal in Rendsburg verliehen. Der BDK, der Fachverband für Kunstpädagogik Schleswig-Holstein, unterstützt das Projekt „Forum Junge Kunst“, das ebenfalls durch die Entwicklungsagentur für den Lebens- und Wirtschaftsraum Rendsburg, die Kulturstiftung des Kreises Rendsburg-Eckernförde, die Sparkasse Mittelholstein und den Rotary Club Rendsburg gefördert wird.***

Das Talent- und Ausstellungsprojekt für kreative Schüler:innen der Oberstufe an Gymnasien, Gemeinschaftsschulen und berufsbildenden Schulen in Schleswig-Holstein bietet dem künstlerischen Nachwuchs des Landes durch eine Ausstellung eine Bühne. So können teilnehmende Jugendliche erste Erfahrungen mit der öffentlichen Darstellung ihrer Werke sammeln. Gleichzeitig bietet sich die Möglichkeit, die Öffentlichkeit mit dem Kreativpotential der nächsten Generation vertraut zu machen und einen generationenübergreifenden Diskurs über aktuelle Kunst und ihre Inhalte anzuregen. Neben dem gesellschaftlichen Austausch sollen die jungen Talente auch mit erfahrenen Kunstschaffenden aus der Region vernetzt werden.

Das Forum findet dieses Jahr vom 28. Oktober bis zum 18. November in der Ausstellungshalle der Galerie [ Der Lokschuppen ] statt und umfasst Arbeiten aus Malerei, Fotografie, Bildhauerei, Installation und Grafik, der Video- und Konzeptkunst sowie der Collage oder der Performance. Eine Fachjury, bestehend aus PD Dr. Berthold Grzywatz (Künstlerischer Leiter und Kurator der Galerie [ Der Lokschuppen ]), Helga Helmig (ehemalige Vorsitzende des Kunstbeirats der Stadt Kiel) und Dr. Peter Thurmann (Kunsthistoriker und ehemaliger Leiter der Gemäldegalerie der Kieler Kunsthalle), begutachtet die eingereichten Arbeiten und wählt den Kreis der jeweiligen Aussteller:innen aus. Prämiert werden die besten drei Künstler:innen.

**Vernissage am 28. Oktober um 19.30 Uhr, Finissage und Preisverleihung am 18. November um 19.30 Uhr**

Foto: Marc Lowitz

# KINDERTHEATER DES MONATS: „GRASFLÜSTERN“

Es war einmal ein Hase mit einer pinken Nase, der saß im hohen Gras und hatte mächtig Spaß! Bis er sich dann verliebte … Ja, plötzlich verliert Karli, der tollste Hase der Welt, seinen Mut. Er traut sich einfach nicht, die schöne Häsin anzusprechen. Was kann man da bloß tun? Wer könnte da denn helfen? Karli weiß, es muss einfach klappen, denn so viel ist klar: Liebe ist wichtig! Es spielen mit und wollen helfen: eine dicke Trollfrau, eine zarte Elfe, zwei Zwerge, ein Glückskäferchen und natürlich die Erzählerin. Ein Figurentheater für alle ab 4 Jahren. Erwachsene zahlen 5 Euro Eintritt, Kinder 3,50 Euro.

**1. Oktober, 15 Uhr • Kulturschlachterei**

# SPUR DER WIKINGER

Am 1. Oktober geht es wieder auf Wanderung mit Natur- und Landschaftsführerin Christiane Goldhamer um das Haddebyer Noor. Vor 900 Jahren lag dort Haithabu – die bedeutendste Wikingersiedlung Nordeuropas – welche heute zum Weltkulturerbe gehört. Die Teilnehmenden schauen nicht nur bei den Robustrindern vorbei, die auf den Wiesen um die nachgebauten Siedlungshäuser weiden, sondern genießen oben vom Befestigungswall wunderschöne Ausblicke über das Noor. Unterwegs hören sie Interessantes aus dem Leben der „Nordmänner“ und ihrer Frauen. Anmeldung bitte bei Christine Goldhamer, Tel. 04354 / 9969322.

**1. Oktober, 13.30–16.30 Uhr • Treffpunkt: ODINS Haddeby**

Foto: Christiane Goldhamer



Der liebevoll gestaltete Sylt Fräulein …

Wandkalender

29,99 €

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

# MOSTEN AM APFELTAG

Am 3. Oktober von 9 bis 16 Uhr steht das Mostmobil aus Jardelund an der Schoolkat bereit, um Saft aus den eigenen Äpfeln zu mosten! Besucher:innen erwartet „Live"-Mosten, eine Sorten-Ausstellung, frischer Apfelkuchen sowie Apfelsaft, Kaffee und leckere Grillwurst! Bei der Ausstellung werden circa 30 Sorten gezeigt, die überwiegend historischen Ursprungs sind und hier in Schleswig-Holstein gut gedeihen. Je nach Verfügbarkeit besteht die Möglichkeit, einzelne Sorten zu probieren. Eine Sortenbestimmung findet nicht statt. Um Wartezeiten zu vermeiden, ist eine Anmeldung mit ungefährer Mengenangabe bei Eckhardt Schwartz unter Tel. 0173 / 7546602 erforderlich. Weitere Infos unter www.mostmobil.de.

**3. Oktober, 9–16 Uhr • Schoolkat Langwedel**

Foto: Kultur- und Museumsverein e.V.

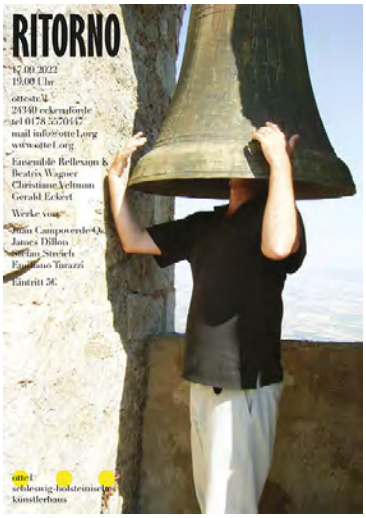



Foto: Norbert Weber

# NEUE MUSIK ECKERNFÖRDE

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

**3. Oktober, 18 Uhr • Nicolai Kirche Eckernförde**

Foto: Ava Elderwood

# ALLES SCHEISSE – LAUNE SUPER!

Wenn er kommt, haben die Nörgler Sendepause! Ingo Appelt hat ein Geheimrezept gegen die deutsche Depression gefunden: Es gibt so lange auf die Zwölf, bis die Sonne wieder scheint, Schmerzen werden weggelacht. Schon ein einziger Besuch seines neuen Programms „DER STAATS-TRAINER!" gibt der allgemeinen Miesepetrigkeit den Rest – wenn es sein muss, eben mit Wahrheit und Zweckoptimismus. Ganz getreu seinem Motto: „Alles scheiße – Laune super!" Tickets sowie weitere Infos sind erhältlich unter www.ingo-appelt.de.

**6. Oktober • Carls Eckernförde**

# JUBILÄUMSKONZERT

Mit Gitarre, Mundharmonika und ungezügeltem Mundwerk präsentiert der „niederbayerische Brutalpoet" Weiherer seit zwei Jahrzehnten eine Art unvorbereitete Plauderei mit Toneinlage. Spontan, witzig und schnörkellos. Irgendwo zwischen Musikkabarett, Liedermacherei, schrulligen Geschichten und Polit-Aktivismus sind Weiherers Auftritte mehr grob geschnitztes Handwerk als fein geschliffene Kunst. Zu hören ist das alles auf seinem neuesten Album „Im Prinzip aus Protest" und jetzt endlich wieder live auf ausgewählten Konzerte in Schleswig-Holstein. So auch am 7. Oktober in der Kulturschlachterei Rendsburg! Weitere Infos zu Reservierungsmöglichkeiten gibt es unter www.weiherer.com sowie auf der Website der Kulturschlachterei.

**7. Oktober, 20 Uhr • Kulturschlachterei**

Der Carl-Philipp-Emanuel-Bach-Chor Hamburg ist auf Konzertreise mit Organist Hansjörg Albrecht

Foto: Carl-Philipp-Emanuel-Bach-Chor Hamburg e. V.

# CHOR TRIFFT ORGEL

Chor a cappella und Orgelvirtuosität in Norddeutschlands schönsten Kirchen? Vom 14. bis 16. Oktober gastiert der renommierte Carl-Philipp-Emanuel-Bach-Chor Hamburg auf seiner Konzertreise durch Norddeutschland in Schleswig, Rendsburg und Lüneburg mit dem weltweit gefragten Organisten Hansjörg Albrecht. „... der Carl-Philipp-Emanuel-Bach-Chor Hamburg ist brillant (...). Oft gleiten Moll-Klänge in stimmungsvolle Dur-Akkorde und lassen tröstend das Himmelreich erahnen“, so beschreibt Klassik begeistert den Chor. Im musikalischen Gepäck dabei sind Werke von Bach, Brahms und Martin. Frank Martins Messe für Doppelchor gehört zu den klangschönsten und ausdrucksstärksten Chorkompositionen des 20. Jahrhunderts. „Als eine Sache zwischen Gott und mir“ bezeichnete Martin selbst seine frühe Vertonung des Messtextes, die in Hamburg zur Uraufführung kam. Mit den beiden großen Motetten von Johannes Brahms erklingen zwei weitere Werke der Chorliteratur, die einen Bezug zu Hamburg aufweisen. Die „Fest- und Gedenksprüche“ von Johannes Brahms sind bis heute Meilensteine in der geistlichen Chorliteratur und dem damaligen Hamburger Bürgermeister C. Petersen gewidmet. Die Motette „Warum ist das Licht gegeben“ vertont verschiedene biblische Textfragmente, die zwischen Klage und Erlösung changieren. Dazwischen spielt der Orgelvirtuose Hansjörg Albrecht Werke von Bach auf der Orgel. Ein kurzweiliger Konzertabend, den Sie nicht verpassen sollten. Tickets sind für 15 Euro erhältlich an der Abendkasse, ermäßigt für 10 Euro.

**14. Oktober, 19 Uhr • Schleswig, Dom**
**15. Oktober, 19 Uhr • Rendsburg, Christkirche**

Foto: Roland Geisheimer/attenzione /Agentur Focus

# DER BLICK DAVOR

Diese Ausstellung in der Galerie [ Der Lokschuppen ] in Rendsburg bietet eine kontrastreiche Begegnung der Malerei von Kai Dummann und den Skulpturen von Berthold Grzywatz. Bei Kai Dummann spielt die Spontaneität des malerischen Prozesses, die Konzentration auf Farbe und Form eine zentrale Rolle. Er findet sich in einer Ungegenständlichkeit wieder, die malerische Prinzipien gleichsam sinnlich erfahrbar macht. Die Skulpturen von Berthold Grzywatz, vom Material her Stein in der Kombination mit Stahl, verweigern sich eindeutigen Form-Inhalt-Beziehungen. Es werden vielmehr ästhetische Spielräume erkundet, indem die Eigenheiten der eingesetzten Materialien sowie ihre Gegensätze ausgelotet werden.
**bis 21. Oktober • Galerie [ Der Lokschuppen ]**

Foto: Heiko Buhr

Foto: Kulturschlachterei

# DOWN-TO-EARTH FOLK AUS NORDENGLAND

Johnny Campbell ist ein Vertreter des echten Folk, ganz in der Tradition der Folkmusiker, die reisen, um ihre Geschichten, ihre Musik und ihre Legenden mit ihrem Publikum zu teilen. Seit fast zehn Jahren ist er so in der ganzen Welt unterwegs. Aktuell hat er sein Live-Album „From Hull and Halifax and Hell“ sowie neuere Singles im Gepäck, die er unterwegs mit Gastmusikern an verschiedenen Orten in ganz Europa eingespielt hat. Ein entspannter englischer Folk-Abend mit ausufernden Geschichten und Legenden.
**15. Oktober, 20 Uhr • Kulturschlachterei**

# THE GREATEST HITS

Seit über 40 Jahren im Musikbusiness – zu diesem Anlass macht die britische Pop-Ikone sich und ihren Fans ein besonderes Geschenk: Kim Wilde & ihre Rockband treten mit „The Greatest Hits” am 19. Oktober in Hamburg auf. Jene speziellen Shows, die der Pandemie wegen verschoben wurden, finden nun ihre Bühne in der Hamburger Fabrik. Dem Tourtitel hält sie alle Ehre, glänzt mit Chart-Erfolgen wie „Kids in America“ und zählt zu den erfolgreichsten Sängerinnen der 80er-Jahre! Auch wenn sie sich stilistisch oft im New Wave-Sound bewegte, sagt Kim Smith – so ihr bürgerlicher Name – über sich: „Ich bin ein Rock-Chick!“ Karten zu „The Greatest Hits“ sind im stationären Vorverkauf sowie unter www.eventim.de erhältlich.
**19. Oktober • Fabrik Hamburg**

Foto: www.bk-fusion.de

Foto: Brian Jackson/Adobe Stock

# PLANSPIELE

Diese musikalisch-literarische Performance mit Sprecher und drei Instrumenten (Klavier, Cello und Trompete) will sich unter dem Eindruck des gegenwärtigen Krieges in der Ukraine dem Thema Gewalt und Aggression sowohl aus der Täter- als auch Opferperspektive annähern. Es wird ein differenziertes Szenarium entwickelt, das dem Publikum die Möglichkeit eröffnen soll, den Machtmissbrauch und seine Folgen mehrdimensional wahrzunehmen und zu diskutieren. Das Projekt will angesichts der aktuellen Krise den generationenübergreifenden Austausch bzw. Dialog befördern und insbesondere der jüngeren Generation Denkanstöße geben.
**23.+24. Oktober, 19 Uhr • Der Lokschuppen**

# VERBORGENE SCHÖNHEITEN

Am 28. Oktober führt Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer eine sehr abwechslungsreiche Wanderung durch die Stiftungsland-Gebiete in den Duvenstedter Bergen. Geologische Besonderheiten und verborgene Schönheiten der Region, entstanden, ebenso wie die Hüttener Berge, durch die letzte Eiszeit. Mit etwas Glück können auch die Sikahirsche beobachtet werden. Nach der Wanderung gibt es hausgebackenen Kuchen und leckeren Kaffee im gemütlichen Garten des Keramik-Cafés. Freier Eintritt für Kinder und Jugendliche. Eine Anmeldung unter Tel. 04354 / 9969322 bei Christine Goldhamer ist erforderlich.

**28. Oktober, 14–17 Uhr •**
**Treffpunkt: Keramik-Café am Bistensee**

Foto: Christiane Goldhamer

# JAZZ IN DER BÜCHEREI

Ob in Deutschland oder sonst auf der Welt – überall, wo die drei Musiker von triosence auftreten, faszinieren und begeistern sie ihr Publikum. „Der neue Meilenstein in Sachen Jazztrio“, „Ein unter die Haut gehendes Highlight!“ und „Exempel für musikalische Dreieinigkeit“ sind nur einige der Pressestimmen, die das Trio auf internationaler Ebene feiern.

**28. Oktober, 20 Uhr • Musikbücherei Neumünster**

Foto: triosence

Foto: Breier Helmentag

# MAJESTÄTISCHE KLÄNGE

Im Rahmen der „1. Schleswiger Orgelnacht“ erklingen in der Zeit von 18 bis 23 Uhr an fünf unterschiedlichen Orgeln in fünf Spielstätten interessante musikalische Programme, sodass sich die Besucher:innen ein akustisches Bild vom beeindruckenden Klangspektrum machen können. Zum Genießen der majestätischen Klänge lädt die Kirchengemeinde am 30. Oktober ein. Um 18 Uhr startet Gregor Bitto eines seiner drei Konzerte an der Rieger-Orgel in der Katholischen Kirche St. Ansgar. Studierende der Hochschule für Musik und Theater Hamburg sind gleich mehrmals dabei. In der Schloss-Kapelle von Schloss Gottorf spielen sie um 18, 19 und 20 Uhr und um 21 und 22 Uhr im Remter des St.-Johannis-Klosters an der Bellmann-Orgel. Außerdem in der Zeit von 18 bis 23 Uhr zu jeder vollen Stunde an der großen Orgel im Dom. Bei den Auftritten um 20, 21 und 22 Uhr gibt es einen musikalischen Dialog zwischen Gerhard Breiers am Saxophon und Guido Helmentag an der Schuke-Orgel in der Dreifaltigkeitskirche. Für eine stilistische Abwechslung des Klangbildes sorgt das Programm aus Eigenkompositionen, mit extra für die Orgelnacht entstandenen Werken. Kinder, Schüler:innen, Studierende und S-Pass-Inhaber haben freien Eintritt. In den Pausen zwischen den jeweils halbstündigen Programmen ist für Getränke gesorgt. Das an allen Spielorten erhältliche Programmheft dient als Eintrittskarte sämtlicher Konzerte.

**30. Oktober, ab 18 Uhr • Schleswig**

Foto: Alex Stoldt

# KOMISCHE NACHT

Die vierte Komische Nacht in Neumünster steht an – eines der erfolgreichsten Live-Comedy-Formate Deutschlands. In den schönsten Cafés, Bars und Restaurants der Stadt erleben die Gäste am 3. November einen ausgelassenen Abend in bester Unterhaltung durch verschiedene Comedians, Kabarettisten, Zauberer:innen und anderen Komiker:innen. In jedem Lokal treten fünf von ihnen jeweils 20 Minuten auf, so kann jeder Gast Karten für sein Lieblingslokal kaufen. Mit dabei sind Alex Stoldt, Don Clarke, Lara Autsch, Marvin Spencer und Thomas Schwieger jeweils ab 19.30 Uhr, Einlass je nach Lokal ab ca. 18 Uhr. Karten gibt es in den beteiligten Lokalen sowie unter www.komische-nacht.de.

**3. November, 19.30 Uhr • Bistrorant im Tierpark, Holstenhallen Congress Center, Kiek in!, Mittendrin, Restaurant & Cafe Pagoni**

# DOPPELKONZERT

4 Way Street hat zur Neuauflage der Reihe mit Doppelkonzerten die befreundete Kieler Band „JusToto“ (The soulful TOTO-Tribute) nach Rendsburg eingeladen! Die Musik von TOTO bewegt sich in einem extrem weiten Spektrum von Jazz, Fusion, Latin über Pop, R&B und Rock bis zu Heavy- und Prog-Rock. 4 Way Street als etablierte Rendsburger Band wartet mit eigenen Coverversionen auf. Der mehrstimmige Gesang, die akustischen und elektrischen Gitarren – dies steht für anspruchsvolle Rock- und Popmusik der 60er-Jahre bis heute. Die Zeichen für dieses Doppelkonzert stehen also auf Chorlastigem Sound mit kräftigem Rock-Touch und viel musikalischer Qualität. Karten im Vorverkauf gibt es in der Tourist-Info Rendsburg, im Altstädter Markt sowie unter Tel. 04331 / 21120. Der Einlass ist ab 19 Uhr.

**5. November, 20.30 Uhr • Bullentempel-Kneipe Rendsburg**

Foto: Peter Looft

4 Way Street & JusToto

## VORFREUDE AUF DEZEMBER:

# GREGORIAN GRACE

***Überwältigender Gesang, wie aus einer anderen Welt!***

Meisterhaft, fast ehrfürchtig und mit viel Anmut, zelebriert das neunköpfige Ensemble den Gregorianischen Choral. Die renommierten Chorsänger:innen und Musiker:innen verfügen über beste Ausbildungen und jahrelange Konzerterfahrung und fangen die Konzertgäste mit ihren einzigartigen Stimmen und Klängen ein. Angelehnt an die antike Gesangstradition ertönen Kirchengesänge in lateinischer Sprache: geheimnisvoll und überwältigend. „Ave Maris Stella“, „Dies Irae“ oder „Miriam Matrem“ sind nur einige der Chorale. Es folgen gregorianisch interpretierte Welthits wie Leonard Cohens „Hallelujah“, „Knockin‘ on heaven‘s door“ von Bob Dylan oder „Sound of Silence“ von Simon & Garfunkel. Das Repertoire zieht das Publikum in fesselnder Atmosphäre in seinen Bann. Ein einzigartiges und emotionales Chorerlebnis, das die Gäste bis ins Tiefste verzaubert. Tickets sind ab 27 Euro erhältlich an allen bekannten Vorverkaufsstellen. Alle weiteren Termine für dieses Jahr sind unter www.gregorian-grace.de zu finden.

**Termine im Überblick:**

9. Dezember, 20 Uhr: MuK in Lübeck
28. Dezember, 20 Uhr: St. Marien in Rendsburg
29. Dezember, 20 Uhr: Anscharkirche in Neumünster
30. Dezember, 20 Uhr: Petruskirche in Kiel
31. Dezember, 15 Uhr: Meerkabarett in Rantum auf Sylt

ALEX
fachpraxis für podologie
HAUSbesuche
und
PRAXISbehandlung
Hanna Seiberth
Neue Schulstraße 20
24808 Jevenstedt
fon: 04337-913839
mail: fusspflege-alex@web.de

www.BesserMiteinander.de
Praxis für Paar-, Einzel- und Sexualtherapie
Silvia Hahn
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Jetzt auch Beratung per Telefon & Videochat
Coaching
Einzeltherapie
Paarberatung
Gespräche
Nikolaus-Otto-Straße 8c
24783 Osterrönfeld
0176/43 49 10 29
info@BesserMiteinander.de

Ergotherapie
Dagmar Baer
Ritterstraße 8 - 24768 Rendsburg
Tel.: 04331 3398500 - Fax: 04331 3398501
www.ergotherapie-baer.de

TAXI ENE
04331 - 447 31 31
0176 - 6666 14 69
8 Personen Großraumtaxi
Rollstuhl-Taxi
Krankenfahrten (sitzend)
Dialysefahrten
Einkaufsdienst
Kurierfahrten

**DIE NÄCHSTE**
**Rendsburgerleben**
erscheint am
**1.11.**

Anzeigenschluss
**20.10.**

# MOVIE NIGHT!

## EVERYTHING EVERYWHERE ALL AT ONCE

Waschsalonbesitzerin Evelyn Wang geht im Chaos ihres Alltags unter: Der bevorstehende Besuch ihres Vaters überfordert sie, die Wünsche der Kund:innen bringen sie an ihre Grenzen und die anstehende Steuererklärung wächst ihr über den Kopf. Doch während sie mit ihrer Familie bei der Steuerprüferin vorspricht, wird ihr Universum komplett durcheinandergewirbelt. Raum und Zeit lösen sich auf, und die Menschen um sie herum haben, ebenso wie sie selbst, plötzlich weitere Leben in Parallelwelten. Sie entdeckt, dass ein Multiversum existiert und sie auf die Fähigkeiten und das Leben anderer Versionen ihrer selbst zugreifen kann. Das ist auch bitter nötig, denn sie wird mit einer großen Mission betraut: Der Rettung der Welt vor dem unbekannten Bösen.

**EVERYTHING EVERYWHERE ALL AT ONCE** von Dan Kwan und Daniel Scheinert und mit Michelle Yeoh, Ke Huy Quan und Jamie Lee Curtis ist ein visuell und inszenatorisch überbordender Martial-Arts-Actionfilm und ein riesiger Liebesbrief an das Kino mit immer wieder unglaublich absurder Komik. Zugleich ist der Film aber auch eine warmherzige und berührende Geschichte über eine Einwandererfamilie, die von einem starken Cast getragen wird. Ganz klar einer der „Muss man im Kino gesehen haben"-Filme 2022!
**Am 4.10. um 17 Uhr und um 19.45 Uhr im Schauburg Filmtheater zu sehen: www.schauburg-filmtheater.de**

# IMPRESSUM

**RENDSBURGerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.**

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

**Herausgeber:**
Kassian Alexander Goukassian

**Redaktion:**
Tel.: (04331) 439 67 25, Fax: (04331) 439 67 27
E-Mail: redaktion@rendsburgerleben.de
**Chef vom Dienst:**
Claudia Horn, Malin Schmidt
Jill Benck, Ramona Dabringer, Eva Griephan, Sina Hoyer, Christina Kreyenberg, Sebastian Schulten, Finja Schulze, Mirjam Stein

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

**Layout & Bildbearbeitung:**
Angelika Schwarz, Marleen Osbahr
Titelfoto: Getty Images/E+/Pekic

Vertrieb: Die RENDSBURGerleben erhaltet 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.FALKEMEDIA.DE**

**Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:**

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

© 2022 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.

falkemedia

# Weltsparwoche mit tollem Mal-Wettbewerb.

**Wir feiern den Weltspartag eine ganze Woche:**

## Montag, 24.10.2022 bis Freitag, 28.10.2022

**Auf alle kleinen und großen Sparer warten tolle Geschenke.**

**Mal-Wettbewerb für das schönste Sparschwein:**

**Ein Sparschwein mit Malset in der Filiale abholen und an unserem Mal-Wettbewerb teilnehmen.***

*Solage der Vorrat reicht. Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrer Filiale.

**Weil‘s um mehr als Geld geht.**

Sparkasse Mittelholstein AG

# ZEIT FÜR STRESSLESS®

**STRESSLESS® SUNRISE (M)**
mit Signature Untergestell inkl. Hocker in Stoff

**2.099.-***

statt 2.649,– EUR**

## STRESSLESS® SUNRISE MODELLE ZU VORTEILSPREISEN!

Sie erhalten jetzt den Stressless® Sunrise Sessel bis zum 30.11.2022 in allen Farben, Bezugs- und verschiedenen Gestellvarianten*** zu attraktiven Vorteilspreisen.

**Jetzt 550,– EUR sparen!**

**STRESSLESS® SUNRISE (M)**
mit Classic Gestell inkl. Hocker in Stoff

**1.749.-***

statt 2.199,– EUR**

**STRESSLESS® SUNRISE (M)**
Classic Gestell mit Power™ und Kabel in Stoff "

**2.649.-***

statt 3.099,– EUR**

## PROFITIEREN SIE VON UNSERER GROSSEN SOFA-AKTION:

**Echtes Leder zum Stoffpreis**
bei allen Sofas!

**Jetzt 900,– sparen!**

**4.450.-***

statt 5.350,– EUR**

**Z. B. STRESSLESS® AURORA**
Sofakombination 2-Sitzer hoch in Leder „Paloma" zum Stoffpreis:

**STRESSLESS® ELLA 2,5-SITZER**
mit Hocker (inkl. 1 Kopfstütze) in Leder „Paloma"

**4.700.-***

statt 5.625,– EUR**

*UVP des Herstellers. **Ehemalige UVP des Herstellers. ***Ausgenommen Cross Untergestell. Preise gelten für Stoff. Andere Bezüge können preislich abweichen.Gültig für alle Stressless® Sofas und Sofahocker. Bis zum 30.11.2022 bekommen Sie die Lederkategorien „Batick", „Paloma" und „Cori" zum attraktiven Stoffpreis.

# Möbel Bergemann

Möbel Bergemann Rendsburg GmbH

Am Bahnhof 12-18 · 24768 Rendsburg · www.moebel-bergemann.de · info@moebel-bergemann.de · Tel. 04331 22414
Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:00 - 18:30 Uhr, Sa 10:00 - 15:00 Uhr