MAGAZIN FÜR DEN KREIS RENDSBURG-ECKERNFÖRDE

NOVEMBER 2022

GRATIS

Rendsburger leben

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

SCHÖNE VORFREUDE

Advents- und Weihnachtsmärkte in Rendsburg und Umgebung

ADVENT, ADVENT

Macht mit bei unserem Adventskalender und gewinnt tolle Dinge!

Weihnachts-Countdown

Stimmungsvolle Events, winterliche Genüsse und liebevolle Geschenke erhellen den grauen November im Norden.

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,

auch wenn es in den letzten Wochen eher sommerlich mild war statt herbstlich-frisch, ist eines nicht zu leugnen: Es ist November! Und das bedeutet, dass die besinnliche Zeit des Jahres naht. Um euch die Vorfreude auf Weihnachten zu versüßen, nehmen wir euch mit auf die schönsten Advents- und Weihnachtsmärkte der Region. Dort findet ihr zauberhafte Winterdeko und Adventskränze, Kunsthandwerk, liebevolle Geschenkideen und leckere Gaumenfreuden.

Einige Weihnachtsmärkte finden dieses Jahr kleiner und gemütlicher statt. So versuchen die Gemeinden und Kreise Energie zu sparen. Auch Rendsburg hat sich gegen die beliebte Eisbahn und für eine Kunsteisbahn entschieden. Spaß ist dort vorprogrammiert! Danach könnt ihr über den Rendsburger Weihnachtsmarkt auf dem Schiffbrückenplatz schlendern, der am 21. November öffnet.

Lichterglanz, Mandelduft und würzigen Glühwein gibt es auch beim Winterzauber in Nortorf, der erstmalig ab dem 1. November stattfindet und bis in den Januar hinein wohlige Wintermomente mit Live-Musik bietet, oder beim „Ykaernemarkt“ in Eckernförde ab dem 21. November.

Zu Hause (in unserem Magazin) wartet dann – wie auch in den letzten Jahren – der RENDSBURGerleben Adventskalender auf euch: 24 Türchen mit 24 tollen Gewinnen. Wie wär‘s zum Beispiel mit einer Übernachtung im Hotel ONNO inklusive Dinner im Restaurant DREI und Kinobesuch für zwei Personen? Die Weihnachtszeit könnte kaum besser beginnen!

Probiert euer Glück und lasst es euch gut gehen!

Eure RENDSBURGerleben-Crew

Bodenbeläge

››› Für jeden Anspruch der passende Boden

››› Parkettböden, Massivholzdielen, Laminat sowie robuste Designböden

››› Sämtliches Zubehör wie Trittschalldämmung & Fußleisten führen wir am Lager

100% Service.

www.gehlsen.de

HolzLand Gehlsen seit 1811

Werbung.sh

››› Beratung. ››› Ausstellung.
››› Kompetenz seit 1811.

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

WEIHNACHTSCOUNTDOWN

Weihnachtsmarkt in Rendsburg 6
Adventskalender von RD Tourismus & Marketing 9
Märkte und Geschenkideen 10

GLEIS & MEER

Food-Museen im Norden 24

STADTGESCHEHEN

Mehr Barrierefreiheit in Rendsburg 29
Einkommen- & Verbrauchsstichprobe des Statistischen Amtes für HH & SH 33
Guter Zweck: Spende von ORLEN Deutschland 34

AUTO & TECHNIK

ADAC-Tipps zur Versicherung 37
So wird euer Auto winterfit 38

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Wohntrends 41
Das Stressless-Studio von Möbel Bergemann 46

MODE & BEAUTY

News und Trends 50
Umstyling bei Britta & Mario Müller 52

GESUNDHEIT & WELLNESS

Glücklich und fit 56
Zahn-Bleaching bei Dr. Caliebe 58
Tipps für ein starkes Immunsystem 60

TRAUER

Totensonntag 62
Selbstbestimmte Vorsorge 63

HUNGER & DURST

Auszeit im ConventGarten 66
Genießen im Restaurant DREI 68
Rezepte für Geschenke aus der Küche 70

KULTUR & UNTERHALTUNG

Bühne, Kunst und Events 74

JEDEN MONAT DABEI

Editorial 3
Horoskop 54
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

Watt'n Boden!

Designböden von unserer Eigenmarke

Viele Böden sofort verfügbar

Auf Wunsch mit Verlegung

Sylt 32001011

Zur ganzen Auswahl

Bauzentrum ZERSSEN

JETZT SCANNEN

WATT´N BODEN

Gröde 32001030

WEIHNACHTS-COUNTDOWN

Diesen Monat starten die Advents- und Weihnachtsmärkte im Norden. Dort und in den vielen inhabergeführten Geschäften von Rendsburg und Umgebung findet ihr schöne Geschenke für eure Lieben.

Foto: Getty Images/E+/AleksandarNakic; Illustrationen: Getty Images/iStock/Usis

WEIHNACHTSMARKT AUF DEM SCHIFFBRÜCKENPLATZ

Foto: kstotodesign/Adobe

Lichterglanz und Mandelduft, heißer Punsch und würziger Glühwein – am Montag, den 21. November, öffnet ab 11 Uhr wieder der beliebte Rendsburger Weihnachtsmarkt „De lütte Wiehnacht“. Mit Schlittschuhbahn und Eisstockschießen geht es neben den kulinarischen Köstlichkeiten hoch her. Um Kindern, Jugendlichen und allen Freund:innen des Wintervergnügens auch in der aktuellen Energiekrise die Möglichkeit zu bieten, sich auf den Kufen auszuprobieren oder die versteckten Talente wieder auszupacken, hat sich der Veranstalter, die Rendsburg Tourismus und Marketing GmbH, für eine Kunsteisbahn entschieden.

Für leuchtende Kinderaugen sorgt der Weihnachtsmann, der sich an den Adventssonntagen ab 15 Uhr Zeit für die Wünsche der Kleinen nimmt. Die Großen kommen wieder beim Eisstockschießen – Anmeldungen werden telefonisch unter (02362) 607 410 entgegengenommen – jeden Freitag bei der Aprés-Ski-Party oder am 2. Dezember beim Moonshine-Shopping bis 20 Uhr auf ihre Kosten.

Foto: Dangubic/Adobe

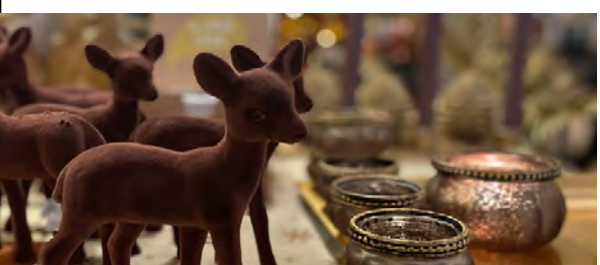
Foto: TIMDAVIDCOLLECTION/Adobe

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

SIAK Apart SCHÖNE GESCHENKE

WIR SIND Weihnachten!

Alles was das Wohnen schöner macht!



Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr
Sa. 10.00- 13.00 Uhr

Kolberger Str. 15 · Nortorf (24589)
Tel. 04392 / 40 80 99

www.siak-apart.de

Foto: Alena Ozerova/Adobe

LICHTERZAUBER MIT LEDs

In der dunklen Jahreszeit gehören beleuchtete Straßen, Eisbahnen und weihnachtliche Dekorationen einfach dazu – bisher jedenfalls. Denn wegen der andauernden Energiekrise und der gestiegenen Preise überlegen viele Gemeinden und Kreise nun, die Advents- und Weihnachtsmärkte in der Region sparsamer auszurichten. Ganz und gar müssen die Menschen in Schleswig-Holstein aber glücklicherweise nicht auf die Festzeitstimmung verzichten!

ROLLSCHUHE STATT SCHLITTSCHUHE

Auf die neuen Herausforderungen geben Rendsburg, Eckernförde, Nortorf und Kronshagen bereits eine Antwort: Statt einer Eisbahn gibt es zum ersten Mal eine Kunststoffbahn, auf der sich anstelle von Schlittschuhen mit Rollschuhen vergnügt werden kann. Davon hat sich Anke Samson, Geschäftsführerin der Rendsburg Tourismus und Marketing GmbH selbst überzeugt. Allein durch den Verzicht auf die Eisbahn hofft die Stadt, viel Strom einsparen zu können. Schon vor Jahren wurde die Beleuchtung am Schiffbrückenplatz auf LED-Lampen umgerüstet. Diese sollen außerhalb der Öffnungszeiten der Bahn in diesem Winter fast komplett ausgeschaltet werden, um weitere Energie zu einzusparen.

„DE LÜTTE WIEHNACHT“

Startschuss für den Rendsburger Weihnachtsmarkt ist am 21. November. Absagen von einzelnen Ständen habe es bisher nicht gegeben. Besucher:innen dürfen sich also wie immer auf ein buntes Angebot an kulinarischen Leckereien freuen!

WEIHNACHTSMARKT IN ECKERNFÖRDE

Auch in Eckernförde ist das gesamte Weihnachtskonzept auf dem Prüfstand – wo noch keine LED-Lampen verbaut sind, soll umgestellt werden. Stefan Borgmann von der Eckernförde Touristik und Marketing GmbH ist sich aber ebenfalls sicher, dass bunter Lichterschmuck ein unabkömmliches Zeichen in der dunklen Zeit ist. Der Eckernförder Ykaernemarkt findet vom 21. November bis zum 30. Dezember statt.

ERSTMALS EIN WINTER-ZAUBER IN NORTORF

Vom 1. November bis zum 3. Januar 2023 gibt es zum ersten Mal einen „Winterzauber“ in Nortorf. Das Outdoor-Event findet auf dem großzügigen Marktplatz inmitten der Stadt statt. Auch hier besteht die Beleuchtung des 220 Quadratmeter großen Areals ausschließlich aus energiesparenden LEDs.

KRONSHAGEN SETZT AUF SYMBOLKRAFT

Zehn beleuchtete Tannen sind das Markenzeichen des winterlichen Kronshagens geworden. Und auf diesen Anblick dürfen sich alle auch in dieser Saison wieder freuen! Die illuminierten Bäume seien ein wichtiges Symbol für Hoffnung in Krisenzeiten und gäben einfach ein gutes Gefühl, so Bürgermeister Ingo Sander.

V.l.n.r.: Catrin Pannek (RD Marketing e.V.), Walter Preuß (Vorstandsvorsitzender Förderverein Hospiz) und Ralf Böge (Vorstandsmitglied Förderverein Hospiz)

OH DU FRÖHLICHE ADVENTSZEIT

DER RENDSBURGER ADVENTSKALENDER „DE LÜTTE WIEHNACHT“ IST WIEDER DA

Man kann ihn verschenken – oder sich selbst eine Freude machen: Der Adventskalender „De lütte Wiehnacht in Rendsburg“ ist wieder da und präsentiert sich auch in diesem Jahr in einer frischen Rendsburg-Version – gestaltet von Sven Raschke. 5.500-mal Freude verschenken zum Preis von 5 Euro.

Der Verkauf des beliebten Kalenders auf dem Schiffbrückenplatz am Stand des Fördervereins Hospiz in Rendsburg und in den rund 40 Verkaufsstellen in der Region ist in vollem Gange – solange der Vorrat reicht. Hinter den 24 Türchen verstecken sich über 300 unterschiedliche Preise und warten auf die glücklichen Gewinner:innen. 76 Einzelhändler:innen, Unternehmen, Institutionen und Vereine aus Rendsburg und der Umgebung haben die Gewinne hinter den Türchen gesponsert. Unterstützt wird der Adventskalender von den Firmen Werbung.sh und LANDESZEITUNG.

FREUDE VERSCHENKEN UND GUTES TUN

Als Kooperationsprojekt des Fördervereins Hospiz und RD Marketing e.V. wird der Adventskalender seit 2009 herausgebracht. Mit dem Verkauf werden soziale und kulturelle Projekte in der Region Rendsburg unterstützt und gefördert. Die Veröffentlichung der unter notarieller Aufsicht gezogenen Gewinnnummern erfolgt tagesaktuell auf der Website www.rendsburger-weihnachtsmarkt.de, bei facebook.com/RDMarketing sowie in der Landeszeitung. Die Gewinne können – sofern nichts anderes auf der Rückseite angegeben – bei den jeweiligen Sponsoren bis zum 11. Februar 2023 abgeholt werden.

Foto: Rendsburg Tourismus und Marketing GmbH

Foto: Tom Körber

GUCKEN UND GENIESSEN

Von Stohl bis Stein – Fotograf und Kieler Tom Körber nutzt für seinen Kalender therealkiel2023 die gesamte Kieler Förde und nicht nur das enge Stadtkorsett. Das Besondere: Alle Motive wurden auch im jeweiligen Monat aufgenommen. Der 60x30 Zentimeter große Kalender ist für 24,90 € im (fast) gesamten Buchhandel, im Citti-Park, bei Wittstock, im Welcome Center, bei den Kieler Nachrichten, in ausgewählten Famila-Filialen oder unter www.tomkoerber.de erhältlich.

Psst!
In unserem Adventskalender könnt ihr 5 x 1 Wandkalender „therealkiel2023“ gewinnen!

VERWÖHNEN LASSEN MIT TANNENGRÜN & KAFFEEDUFT

Der **Hof Ansgarius** in Willenscharen-Brokstedt zündet eine Kerze für euch an und verwöhnt euch und eure Gäste täglich mit selbst gebackenen Kuchen, frischen Waffeln oder herzhaftem Eintopf aus der Hofküche. Lasst euch nach einem Waldspaziergang oder dem Einkaufsbummel durch die große Weihnachtsscheune mit zahlreichen Geschenk- und Dekoideen sowie frischem Tannengrün aus eigenem Forst im gemütlichen Hofcafé am Kaminofen nieder. Familie Fölster bereitet täglich nach Anmeldung unter Tel.: (04324) 10 70 ein köstliches Frühstück für euch zu oder richtet eure Weihnachtsfeier aus. Ganz egal, ob drinnen im Kaminsaal oder draußen im Wald mit Tannenbaumschlagen für kleine Familien und große Firmen. Mehr Infos findet ihr unter www.hofansgarius.de.

Foto: Hof Ansgarius

KRUSE
SPIEL & FUN

Das Team von
Kruse Spiel & Fun
wünscht allen kleinen
& großen Kindern eine
schöne Weihnachtszeit!

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9:30-18:00 Uhr, Sa 9:30-14:00 Uhr
Altstadtpassage - 24768 Rendsburg
www.spielzeug-kruse.de - Tel.: 04331 / 149 100

WENN ES UM UHREN GEHT …

… dann gehen die Rendsburger:innen zu Juwelier Horst! Denn dies ist seit 125 Jahren das Fachgeschäft für Uhren und Schmuck. Das Sortiment des Traditionsbetriebes umfasst am jetzigen Standort immer noch Wohnraumuhren. Da gibt es Wecker – analog und digital, Quarz und Funk. Außerdem finden Kund:innen hier schlichte Wanduhren und außergewöhnliche Exponate mit Pendel. Aufgrund der erhöhten Nachfrage hat das Team auch wieder elektronische Wetterstationen ins Sortiment aufgenommen. Steter Beliebtheit erfreuen sich Uhren mit Zusatzfunktionen oder ausgefallenen Design-Elementen. Wer sich einen Eindruck vom umfangreichen Sortiment verschaffen möchte, schaut am besten vorbei und lässt sich beraten. Ihr findet Juwelier Horst am Altstädter Markt 4.

Marke: NeXtime
Gehäuse: Glas, Werkart: Quarz
Breite - Ø: 350 mm
kuppelförmiges Glas „Moon Dome“
Glow-in-dark Technologie
Leuchtet wenn es dunkel wird für ca. 4 Stunden, geräuscharm,
39,90 €

Marke: NeXtime,
Gehäuse: Kunststoff, Werkart: Quarz,
Breite - Ø: 305 mm
Bewegungsuhr „Walking Horse“
Die Uhr zeigt ein gehendes Pferd durch eine Scheibe, die sich langsam vor dem Ziffernblatt der Uhr bewegt,
89,90 €

Marke: NeXtime,
Gehäuse: Kunststoff, Werkart: Quarz
Breite - Ø: 305 mm
Bewegungsuhr „Motion Heart Red“
Die Uhr zeigt ein schlangendes Herz durch eine Scheibe, die sich langsam vor dem Zifferblatt bewegt, 89,90 €

Marke: TechnoLine
Gehäuse: Kunststoff, Werkart: Funk
Breite - Ø: 81 mm, Höhe: 132 mm
Stärke - Tiefe: 40 mm
Funk Wetterstation mit Außenfühler, Tischaufsteller, Zeitzoneneinstellung, Datum u. Wochentag (7 Sprachen), Innen- u. Außentemperatur u. Luftfeuchtigkeitsanzeige, Tendenzanzeige, Luftdruckanzeige, Vorhersage v. Wettersituation, Mondphase, bis zu 3 Außensender empfangbar,
39,90 €

(alle Preise ohne Batterien)

AWR ABFALL I WERTSTOFF I RESSOURCE

KaufBar

Bei uns finden Sie das perfekte Geschenk:
Nachhaltig gut!

Öffnungszeiten auf www.awr.de

MIT IHRER HILFE RETTET
ÄRZTE OHNE GRENZEN LEBEN.

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

DZI Spenden-Siegel Geprüft + Empfohlen!

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE 72 3702 0500 0009 7097 00
BIC: BFSWDE33XXX
www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden

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

Eine süße Auswahl an verschiedenen Puppenwagen

Eine große Auswahl an Adventskalendern, seien es Klassiker wie Lego oder Buch-Kalender zum Basteln

Naturfreund:innen können bei einer Runde Cascadia Tier-Bedürfnisse erfüllen oder den goldenen Kessel bei Quacks & Co gewinnen

Ausstattung für Kinder-Kaufmannsläden

WÜNSCHE ERFÜLLEN

Der Dezember steht vor der Tür und mit ihm auch das Thema Weihnachtsgeschenke. Dafür seid ihr bei Kruse Spiel & Fun in der Altstadt Passage Rendsburg an der richtigen Adresse. Schon im November geht es los mit Adventskalendern. Immer mit in der großen Auswahl dabei: „Exit", das Spiel als Adventskalender für Kinder ab 10 Jahren, das eine Vorweihnachtszeit voller Abenteuergeschichten verspricht. Dieses Jahr gehört zum ersten Mal auch der Buch-Kalender vom Kaufmann Verlag zum Rätseln und Basteln oder mit 24 kleinen Weihnachtsgeschichten zum Angebot.
Bei Kruse Spiel & Fun gibt es einige Highlights für das große Fest, über die sich die Kleinsten garantiert freuen. Cascadia, das Spiel des Jahres, zeichnet sich z. B. durch seine vielfältige Tier- und Pflanzenwelt aus. Bis zu vier Naturfreund:innen können in diesem Legespiel Tier-Bedürfnisse erfüllen und Punkte sammeln. Auch dabei (nominiert als Kinderspiel des Jahres): Quacks & Co – ein Wettrennen mit einem Mix aus Taktik und Glück.
Zeitlose Klassiker sind immer Lego & Playmobil, die es in großer Auswahl bei Kruse Spiel & Fun gibt. Außerdem warten hier süße Puppenwagen und eine umfangreiche Ausstattung für Kinder-Kaufmannsläden. Ein Besuch lohnt sich, welcher Wunsch es auch sei. An den Adventssamstagen ist das Geschäft von 9:30 bis 16 Uhr geöffnet, Heiligabend von 9 bis 13 Uhr sowie regulär von 9:30 bis 18 Uhr. An Silvester ist das Geschäft geschlossen.

DAS BESTE WEIHNACHTSGESCHENK? EINE SPENDE FÜR DIE MENSCHEN IN MALAWI!

Foto: Mua Mission Hospital

Das Mua Mission Hospital versorgt etwa 28.000 Menschen aus der Region Dedza

Der Erlös von „Der Traumbaum" fließt zu 100 % in die Goeldner Foundation. Erhältlich unter: shop.dieckmann-verlag.de

Die GF Goeldner Foundation setzt sich seit 2017 für die dauerhafte Verbesserung der Lebensbedingungen in Malawi, Afrika ein. Dabei gehen die Mitglieder des Vereins nach dem Prinzip der „Hilfe zur Selbsthilfe" vor. Neben dem vorrangigen Ziel, die Rechte von Mädchen und jungen Frauen durch die Förderung der Bildung vor Ort zu stärken, engagiert sich die Organisation seit diesem Jahr auch im Gesundheitswesen von Malawi.

SPENDENAUFRUF FÜR EIN SAUERSTOFFGERÄT

Das Mua Mission Hospital ist das größte Krankenhaus der Region Dedza. Dort ist die Versorgung mit Medikamenten und Material prekär. Um ein dringend benötigtes Sauerstoffgerät für 6.000 Euro anzuschaffen, bittet die Goeldner Foundation um Spenden.

SCHENKEN MIT SINN

Wer auf der Suche nach Weihnachtsgeschenken für Kinder ist, findet mit dem neuen Bilderbuch „Der Traumbaum" von Marietta Westphal das ideale Präsent. Die Erlöse des Buchs mit zauberhaften Illustrationen von Enke Jansson fließen zu 100 Prozent in die Goeldner Foundation, die damit Projekte in Afrika unterstützt.

GF Goeldner Foundation e.V., Berliner Str. 2, Rendsburg, Tel. 04331 / 131421, www.goeldnerfoundation.com

Spendenkonto:
Kreditinstitut: Förde Sparkasse
Kontoinhaber: GF Goeldner Foundation e.V.
IBAN: DE44 2105 0170 1003 0587 14
BIC: NOLADE21KIE

ab 1.11.22 TOTAL-RÄUMUNGSVERKAUF
20% 50% 30%
HOLLERSTR. 63
24782 BÜDELSDORF
* Gutscheine einlösen nur bis 15.12.22
Kein Rabatt auf Bücher sowie Kreidefarben.
Kreativ MARKT
Alles für Hobby, Kunst und Dekoration

Beim Winterzauber in Nortorf sind viele Aktionen für Groß und Klein geplant

WINTERZAUBER MITTEN IN NORTORF

In Nortorf wird es so richtig gemütlich! Über ganze zweieinhalb Monate erstreckt sich der Winterzauber-Markt, der auf dem Marktplatz des Stadtzentrums stattfindet. Vom 1. November bis 15. Januar ist das Großevent auf insgesamt 220 Quadratmeter verteilt und gliedert sich in eine große Außenfläche mit einem Budendorf und ein beheiztes Zelt mit Bühne, auf der aufregende Live-Auftritte geplant sind. Ebenso stehen Mottopartys oder Familien- und Seniorentage an. Das vielseitige Programm ist auf der Website des Stadtmarketings Nortorf zu finden unter www.stadtmarketing-nortorf.de/winterzauber.

1.11.-15.1., Marktplatz Nortorf

Foto: Stadtmarketing Nortorf

YKAERNEMARKT IN ECKERNFÖRDE

Der traditionelle Ykaernemarkt stimmt in Eckernförde schon mal auf die kommende Weihnachtszeit ein. Vom 21. November bis zum 30. Dezember duftet es um die St. Nikolai Kirche wieder nach Muzen, Vanillekipferln und Glühwein. Das Angebot ist vielfältig: Während es für die Kleinen ein Holzkarussell und einen Märchenclown gibt, können die Eltern sich bei einem Glühpunsch aufwärmen. Ein breit gefächertes Angebot von Hersteller:innen aus der Region umfasst Seifen, leckere Konfitüren, handgemachte Holz- und Glasarbeiten sowie selbst genähte Kleidung. Die Kunsthandwerkhütten können außerdem gemietet werden. Weitere Informationen unter: www.ostseebad-eckernfoerde.de/Ykaernemarkt-Weihnachtsmarkt.

21.11.-30.12., St. Nikolai Kirche, Eckernförde

Foto: TIMDAVIDCOLLECTION/Adobe

NATÜRLICHER ADVENT IN NORTORF

Die Gärtnerei Schnack in der Itzehoer Str. 23 in Nortorf ist zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert. Im November und Dezember jedoch scheint das Sortiment des Nortorfer Traditionsgeschäftes noch einmal mehr besonders zu werden. Überall entdecken die Besucher:innen schöne jahreszeitliche Dekorationen, Blumen, Pflanzen, Gestecke, Töpfe oder Kerzen. Auch stilvolle Grußkarten und kleine Mitbringsel gibt es hier. Ab dem 11. November kommen die beliebten Adventsgestecke hinzu, die alle frisch und per Hand bei Schnack hergestellt werden. Auch auf individuelle Wünsche wird hier gern eingegangen. Die einzigartigen Kreationen können Interessierte ganz entspannt während der erweiterten Öffnungszeiten im Advent entdecken. Alle Infos unter Tel.: (04392) 91 73 20 oder unter www.gaertnerei-schnack.de.

NOVEMBER-ÖFFNUNGSZEITEN

Nortorfer Dämmershopping Fr 11.11. bis 21 Uhr
So 13.11. und 20.11. von 11 bis 16 Uhr

NOVEMBER-ÖFFNUNGSZEITEN
Montag bis Freitag: 8.30 – 18 Uhr
Samstag: 8 – 16 Uhr

Zusätzlich geöffnet
Nortorfer Dämmershopping:
Freitag, 11. Nov. bis 21 Uhr
Sonntag, 13. & 20. Nov.
11 – 16 Uhr

Advent bei uns: sehen, fühlen & erleben.

Lassen Sie sich von unseren liebevoll gestalteten Adventskreationen und ausgewählten Dekoartikeln verzaubern.

Natürliche Farben und exklusive Inspirationen entführen Sie in die Adventszeit.

Gärtnerei SCHNACK

Tel.: 0 43 92 . 91 73 20
Itzehoer Straße 23 · 24589 Nortorf
www.gaertnerei-schnack.de ·

Weihnachtsmarkt
auf Gut Steinwehr
Tannenbaumverkauf - Kunst & Handwerk
Geschenkideen - Schmuck - Kinderkarussell
Strohburg - Punsch & Glühwein
Deftiges aus der Gutshofküche
1. + 2. + 3. Adventswochenende
Eintritt frei
Parken 3 €
samstags & sonntags
10 - 18 Uhr

Steinwehr 20 24796 Bovenau
www.himbeerhof.de 04357 / 241

Blumenhaus Kläschen
Unsere Weihnachtsware ist da …
Und wir nehmen herzlich gern Ihre
Bestellungen für den 1. Advent entgegen!
Wir wünschen Ihnen
eine schöne Vorweihnachtszeit
Ihr Blumenhaus Kläschen-Team
Wehrautal 2 · 24783 Osterrönfeld
Telefon 04 33 1/88 10 9

NACHHALTIGE GESCHENKE AUS DER KAUFBAR

Es ist wieder soweit, der Winter steht vor der Tür und auch in der KaufBar wird es weihnachtlich. Wer noch auf der Suche nach dem perfekten Geschenk ist, sollte unbedingt vorbeischauen. Im Sinne der Nachhaltigkeit „rettet“ ihr auf diese Weise tolle gebrauchte Schätze, die viel zu schade sind, um sie einfach wegzuwerfen. Ob Spielzeug, Bücher, Möbel, Kleidung, Geschirr oder (Weihnachts-) Deko: In der KaufBar gibt es tausende gebrauchte Artikel zu fairen Preisen, die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Regelmäßiges Reinschauen lohnt sich, denn mehrmals in der Woche wird neue Ware angeliefert. Ihr findet die AWR KaufBar in der Hollerstraße 81 in Büdelsdorf zu folgenden Öffnungszeiten:
Dienstag, Mittwoch, Freitag: 9.30 – 17 Uhr
Donnerstag: 9.30 – 18 Uhr
Samstag: 9.30 – 14 Uhr
Montag: geschlossen
Übrigens, im Adventskalender dieser Ausgabe könnt ihr auch Geschenkgutscheine für die AWR-KaufBar gewinnen!

ADVENTLICHER FAMILIENAUSFLUG

Wenn es wieder kühler wird und sich das Laub langsam färbt, zieht es Liebhaber:innen von Kunsthandwerk auf den **Erdbeer- und Himbeerhof Steinwehr**. An den ersten drei Adventswochenenden findet hier von 10 bis 18 Uhr der beliebte Weihnachtsmarkt statt. Draußen auf dem Gutsgelände und in den beheizten Hallen kann zwischen zahlreichen Ständen gestöbert und geschlemmt werden. Von Deko und Geschenken über Textilien und Bilder bis hin zu Holzarbeiten ist eine große Auswahl dabei. Außerdem gibt es Deftiges aus der Gutshofküche und Steinwehrs traditionelle Torten. Für die Kinder gibt es ganz neu in diesem Jahr ein Karussell und eine Strohburg mit Bällebad. So macht der Ausflug zum Gut Steinwehr sowohl Groß als auch Klein eine Menge Spaß.

Foto: Erdbeer- und Himbeerhof Steinwehr

Foto: iso76/Adobe

Liebevolle Dinge stehen beim Weihnachtsmarkt in Fockbek zur Auswahl

Foto: patronestaff/Adobe

Foto: Roman Babakin/Adobe

FOCKBEKER WEIHNACHTSMARKT

Genähtes, Gestricktes und Gesticktes, Töpfer- und Holzarbeiten sowie feine Pralinen, Marmeladen und mehr findet ihr beim Fockbeker Weihnachtmarkt vor und in der Räucherkate im Friedhofsweg 1 – am Samstag, den 26.11., von 13-18 Uhr. Um 17 Uhr wird der große Tannenbaum durch Freiwillige Feuerwehr Fockbek erleuchtet. Am Sonntag fällt der Startschuss bereits um 11 Uhr. Dann herrscht das weihnachtliche Treiben bis 17 Uhr. Höhepunkt des Tages werden der Auftritt der „Retro's" um 14.30 Uhr und der Besuch des Weihnachtsmannes um 15 Uhr sein. Für das leibliche Wohl wird gesorgt!
26. und 27.11., ab 13 bzw. 11 Uhr

VOLLERTSEN
Tannen & Grün

O Tannenbaum, O Tannenbaum…

Das etwas andere Firmenevent

Ihre Weihnachtsfeier mitten in der Tannenbaumschonung mit Glühwein, Punsch und Grillwurst. Alle Mitarbeiter und Gäste suchen sich ihren Baum aus, schlagen ihn selbst, gern auch mit Hilfe, oder finden einen bereits geschlagenen Baum!
Im Anschluss gibt es dann etwas für das leibliche Wohl.

Klingt gut? Ist es auch!

Und es fördert noch ganz nebenbei die Gemeinschaft.

Interesse?

Dann möglichst bald einen Termin sichern.

Für weitere Wünsche und Ideen haben wir natürlich immer ein offenes Ohr.
Wir versuchen all Ihre Ideen umzusetzen.
Selbstverständlich können sich auch private Gruppen, sowie Vereine und Verbände melden.
Auf Bestellung **liefern** wir auch gern unsere Tannenbäume in allen Größen und Mengen.
Rufen Sie an oder schreiben Sie uns eine Mail,

Ihre Familie Vollertsen

Pro verkauften Baum spenden wir 1€ an die Kitzrettung Hüttener Berge e.V.

Vollertsen Tannen u. Grün **Kampkoppel 3 - 24811 Owschlag** ☎ **0173 – 3935485** ✉ **b.vollertesen@t-online.de**

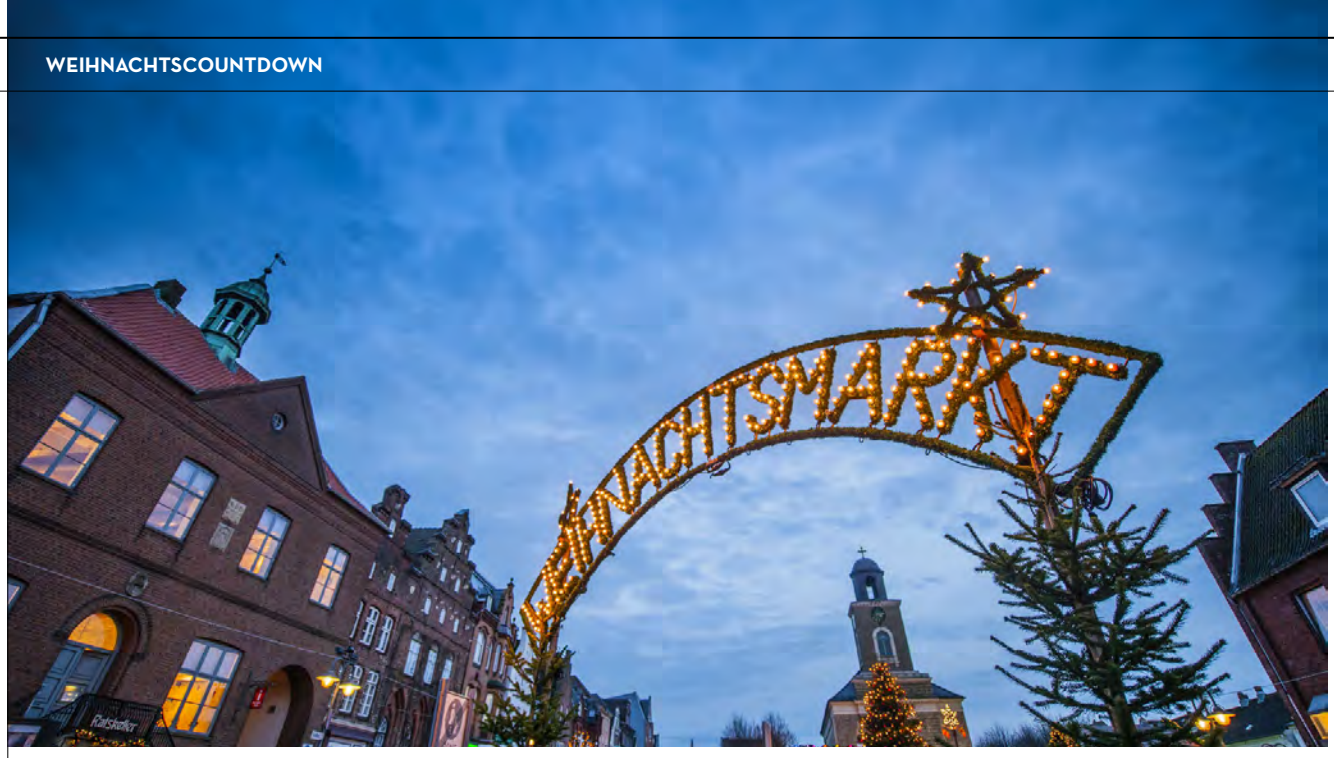


Foto: Oliver Franke

HUSUM:
WEIHNACHTSSTADT
AN DER WESTKÜSTE

Jeder kennt die Worte „Von drauß' vom Walde komm ich her…", doch nicht jeder weiß, dass sie von Theodor Storm, dem bekanntesten Sohn Husums und bekennendem Weihnachtsfan geschrieben wurden. In Kürze würde er wieder gerne durch die Gassen seiner Heimatstadt schlendern, denn dann weihnachtet es in der Storm-Stadt.

Vom 21. November bis zum 27. Dezember 2022 präsentiert sich der Husumer Weihnachtsmarkt auf dem Marktplatz im festlichen Glanz mit großem Tannenbaum, geschmückten Weihnachtsmarkt-Buden und Karussells. Stimmungsvoll gestaltete Einkaufsstraßen und ein weihnachtlich geschmückter Tide-Hafen laden zum Bummeln ein. In den persönlich geführten Geschäften sind ein fachkundiger, individueller Service und ein Einkaufserlebnis ohne Hektik garantiert. Das Angebot reicht von wärmender, wetterfester Bekleidung bekannter Marken über Geschenke für kleine und große Freund:innen, von maritimen Deko-Artikeln bis zu den Produkten regionaler Hersteller:innen. Husums Gastronom:innen servieren Köstlichkeiten zum Aufwärmen von innen, von Grünkohl bis Pannfisch, von Friesentorte bis Futjes und von Tee bis Pharisäer. Mehr als einen kulturellen Zwischenstopp sind Husums Museen und Galerien wert: vom Weihnachtshaus mit seiner neuen Sonderausstellung „Die Lichter der Weihnacht" (ab 19.11.) bis zum einzigen Schloss an der schleswig-holsteinischen Westküste. Der gut gefüllte Veranstaltungskalender lädt zu Konzerten von Klassik bis Rock, zu Theateraufführungen und Lesungen sowie zu sehenswerten Ausstellungen und Märkten ein. Vor allem Familien freuen sich über die Drinnen-Angebote eines Indoor-Spielplatzes und das neue Escape Room-Angebot. Bei einem Deichspaziergang an der Nordsee kann man sich den Kopf freipusten lassen und den Blick auf das winterliche Gezeitenmeer genießen. Die charmanten Dörfer der Husumer Bucht laden mit Künstlerateliers, Landgasthöfen und dem einzigen Herrenhaus der Landschaft Eiderstedt auch im Winter zu Entdeckungstouren ein.

Tourismus und Stadtmarketing Husum GmbH
Tourist Information Husum/Husumer Bucht
Großstraße 27, 25813 Husum
Tel. (04841) 89 87-0
info@husum-tourismus.de
www.husum-tourismus.de

Jederzeit online informiert: Advent & Weihnachten in der Husumer Bucht:
www.husum-tourismus.de/weihnachten

Ihr zentraler Service-Partner – auch für Gruppen – an der Nordsee:
- Information und Beratung rund um den Aufenthalt
- Verkauf von Husum-Souvenirs, HusumCard, Freizeit-/Radkarten
- Vermittlung von Stadtführungen/ Reiseleitungen/ Gruppenbausteinen
- kostenfreie Vermittlung von Unterkünften

Shopping-Tipps:
www.husum-tourismus.de/shopping

Gastronomie-Tipps:
www.husum-tourismus.de/gastronomie

Veranstaltungskalender:
www.husum-tourismus.de/veranstaltungskalender

Unterkunft buchen:
www.husum-tourismus.de/buchen

Cornelia Poletto

PALAZZO

Die aufregende Dinner-Show im Spiegelpalast

13. NOVEMBER BIS 05. MÄRZ

Endlich wieder in Hamburg!
Standort: Kleine Moorweide

PALAZZO.ORG

Jetzt Tickets sichern!

MOËT & CHANDON CHAMPAGNE · PARMIGIANO REGGIANO · HH ZWEI · PAULANER · Fürstenberg · ZWIESEL · Coca-Cola

DER GROSSE ADVENTSKALENDER VON RENDSBURGerleben

Foto: Getty Images/iStock/Anna Bliokh

24 charmante, ideenreiche und außergewöhnliche Überraschungen aus Rendsburg und der Region verbergen sich im großen RENDSBURGerleben-Adventskalender und warten darauf, Freude zu schenken.

1.

© Photographee.eu/Adobe

1 x 1 ERNÄHRUNGSBERATUNG IN DER PRAXIS OBEREIDER im Wert von 99 € für zahlreiche Indikationen, z. B. Gewicht, Diabetes, Magen-Darm-Beschwerden, Herzprobleme, Stillzeit, Kinderernährung, Ernährung im Alter u.v.m. Terminvereinbarung: www.praxis-obereider.de

2.

Foto: inlingua

PARLEZ VOUS FRANCAIS? Ob Auffrischungskurs oder Neueinsteiger: Inlingua ist für das Erlernen von vielen Sprachen der richtige Ansprechpartner. Verlost wird **1 x 1 GUTSCHEIN FÜR EINEN GRATIS-MONAT** in einem Gruppen-Abendkurs im Wert von 139 Euro.

3.

Foto: Mrs. Sporty

Fit ins neue Jahr – bei **MRS. SPORTY** findet ihr ein Konzept, das auf regelmäßigen kurzen Einheiten und persönlicher Beratung beruht. Eine Abwechslung von Kraft- und Ausdauertraining bringt Frauen jeden Alters an ihr Ziel. Hinter Türchen 3 verlosen wir **1 x 2 MONATE GRATIS TRAINING** in einem Club der Wahl in Kiel.

4.

Foto: Kiel Marketing

Das Eisstockschießen direkt an der Kaimauer beim Kieler Ostseekai garantiert sportliche Betätigung und Spaß pur! Gemeinsam mit Kiel-Marketing verlosen wir **1 x 1 BAHNSTUNDE EISSTOCK-SCHIESSEN** (13-18 Uhr beim Stadtwerke Eisfestival) im Wert von 90 Euro.

Foto: Stephan Friedrichs

1 x 1 GUTSCHEIN ÜBER 100 EURO FÜR DIE KULTKNEIPE DATSCHA in Rendsburg. Hier könnt ihr euch mit Freund:innen einen lustigen Abend in der Raucherkneipe machen, die unter neuer Führung zu frischem Glanz erstrahlt ist.

5.

Fotos: Sylt Fräulein

1 x 1 SYLTFRÄULEIN MAGAZIN mit vielen tollen Tipps für die beliebte Nordseeinsel Sylt – vielleicht geht ja der nächste Urlaub dorthin?

6.

7.

DIE SCHMUCKSCHMIEDE

1 x 1 GUTSCHEIN FÜR DIE RENDSBURGER SCHMUCKSCHMIEDE im Werkstätten Materialhof im Wert von 100 Euro. Ob farbenfrohe Steinperlketten oder filigraner Silberschmuck – für jeden Geschmack und Geldbeutel ist hier das Richtige dabei!

Foto: Golfclub Altenhof

8.

Golf ist eine Ballsportart mit jahrhundertealter Tradition. Aller Anfang ist schwer, aber dieser Gewinn ist schonmal ein guter Start: **1 x 1 GUTSCHEIN IM WERT VON 249 EURO FÜR EINE PLATZREIFEKURS-TEILNAHME IM GOLF CLUB ALTENHOF** für das Jahr 2023.

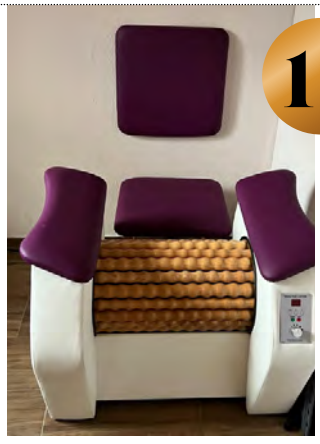
1 x 1 GUTSCHEIN VOM THEATER DIE KOMÖDIANTEN im Wert von 108 Euro für das neue Stück „Eine Sommernacht". Die Vorstellung findet am Freitag, 20. Januar 2023, statt (für 4 Personen).

Foto: Theater Die Komödianten

9.

10.

Autohaus Lepthien in der Schleuskuhle 18, Rendsburg spendiert **1 x 1 SATZ WISCHERBLÄTTER** und **1 x SCHEIBEN-FROSTSCHUTZ KOSTENLOS AUFFÜLLEN**.



11.

1 x 1 EINZELSTUNDE BEI NINAS BODYROLL IN EISENDORF (60 min) im Wert von 25 Euro – eine gezielte Figurbehandlung mit Rollenmassage.
Wo: Ninas BodyRoll, Dorfstr. 15, Eisendorf

Foto: Anja Worm

12.

Gehst du immer mit Freude und Motivation zur Arbeit? Wenn dies nicht der Fall ist, ist Anja Worm Coaching & Beratung die richtige Adresse. Hinter diesem Türchen versteckt sich **1 x 1 GUTSCHEIN FÜR 1,5 STUNDEN COACHING** im Wert von 290 Euro.

13.

The 12 Tenors bringen herzschlagende Rhythmen auf die Bühne, die ganze Generationen begeistern!
HIGHLIGHT CONCERTS SPENDIERT 1 x 2 TICKETS FÜR „THE 12 TENORS – LIVE ON TOUR“ AM 27. FEBRUAR 2023 IN KIEL im Wert von 148,50 €.

14.

Das Lala Festival, das vom 20. bis 23. Juli 2023 stattfindet, bietet ein fantastisches Programm mit Kunst, Kultur und Live Musik. Verlost werden **1 X 2 TICKETS IM GESAMTWERT VON 230 EURO.** Mehr Infos unter: www.lalafestival.org

Foto: Lala Festival

5 X 1 WANDKALENDER „THEREALKIEL2023“ IM WERT VON JE 24,90 € mit atemberaubenden Kieler Motiven – von Stohl bis Stein, aufgenommen vom Kieler Fotografen Tom Körber.

Foto: Tom Körber

15.

Foto: Sylt Fräulein

16.

1 x 1 LIEBEVOLL GESTALTETEN SYLT FRÄULEIN WANDKALENDER 2023 mit den schönsten Syltbildern für zu Hause im Wert von 29,99 Euro.

Foto: Restaurant DREI

17.

1 x 1 GUTSCHEIN FÜR 2 PERSONEN IM RESTAURANT DREI IM WERT VON 88 EURO. Nordische Küche erwartet die Gäste im erst im Spätsommer eröffneten Gasthaus in der historischen Hauptwache am Paradeplatz. Überzeugt euch selbst von der Qualität des neuen Angebots in der Kreisstadt.

19.

2 x 1 GUTSCHEIN FÜR KNUTZEN HOME im Wert von je 50 Euro. Hier findet ihr alles für ein schönes Zuhause – von hübscher Deko bis hin zu hochwertigen Möbeln!

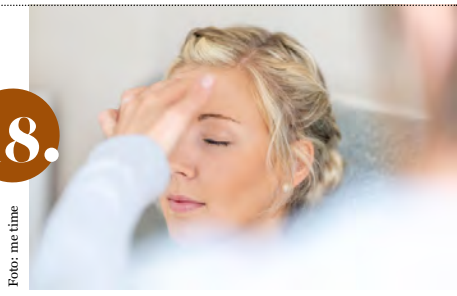


Foto: me time

18.

Ihr wolltet schon immer einmal Hypnose ausprobieren? Dann ist dies eure Chance! Zu gewinnen gibt es **1 x 1 GUTSCHEIN FÜR EINE RTT® HYPNOSE SITZUNG** mit 3-wöchiger Begleitung zu einem Thema eurer Wahl bei Dr. Maren Grütters von me time im Wert von 380 Euro.

me time
ES GEHT UM DICH!

20.

5 x 1 GUTSCHEIN FÜR DIE KAUFBAR im Wert von je 20 Euro (personalisiert). Die AWR KaufBar ist der Secondhandmarkt mitten in Büdelsdorf – hier könnt ihr zwischen gebrauchten Schätzen und individuellen Einzelstücken stöbern.

Im Sophienhof Kiel bekommt ihr alles, was das Herz begehrt. Für eine ausgelassene Shoppingtour durch die Geschäfte verlosen wir **1 x 1 CENTERGUTSCHEIN IM WERT VON 250 EURO!**

21.

Foto: Sophienhof

22.

Foto: Möller Orthopädie + Schuhtechnik

1 x 1 SCHUHPUTZ-SET VON MÖLLER ORTHOPÄDIE + SCHUHTECHNIK im Wert von 100 Euro!

Du liebst die RENDSBURGerleben und möchtest sie am liebsten jeden Monat per Post bekommen? Perfekt! Denn wir verlosen **1 x 1 JAHRES-ABONNEMENT RENDSBURGERLEBEN IM WERT VON 29,90 EURO.**

23.

24.

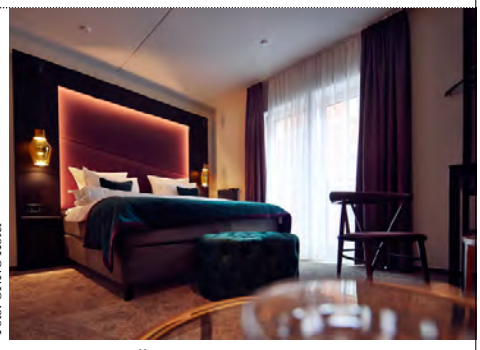


Foto: ONNO Hotel

RENDSBURG-LIEBEN-PAKET: 1 x 1 ÜBERNACHTUNG MIT FRÜHSTÜCK FÜR 2 PERSONEN IM STYLISCHEN LIFESTYLE-BOUTIQUE-HOTEL ONNO. PLUS KINOBESUCH IN DER KINOHAUPTSTADT RENDSBURG UND RESTAURANT-BESUCH IM NORDISCH ANGEHAUCHTEN RESTAURANT DREI.

Einzulösen bis 1. April 2023. Gesamtwert: 250 Euro!

SO NIMMST DU TEIL:

Hinter welchem Türchen steckt Dein Weihnachtswunsch? Wie wäre es mal wieder mit einem Konzertbesuch? Oder soll es lieber ein Gutschein für eine Hotelübernachtung oder ein Restaurant sein?

Im Dezember öffnen wir an jedem Tag das Türchen mit der entsprechenden Nummer. Die Verlosung findet über unsere Homepage www.kielerleben.de/adventskalender statt. Hier erhaltet ihr außerdem eine Übersicht über alle tagesaktuellen Gewinne. Und so funktioniert die Teilnahme: Wählt euer Türchen aus, hinterlasst uns eure E-Mail-Adresse und schon seid ihr im Lostopf. Die Gewinner:innen werden von uns mit einer E-Mail benachrichtigt. Wir wünschen Dir viel Glück! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen! Wer es nicht abwarten kann, erhält hier einen Überblick über alle Firmen und Unternehmen, die die Gewinne zur Verfügung stellen:

Highlight Concerts, Holstenbrücke 8–10, Kiel, Tel.: (0431) 239 52 20, www.highlight-concerts.com +++ inlingua Kiel, Alter Markt 7, Kiel, Tel.: (0431) 98 13 80, www.inlingua-kiel.de +++ Möller Orthopädie + Schuhtechnik, Hollesenstr. 31, Rendsburg, Tel.: (04331) 751 77, www.moeller-rendsburg.de +++ ONNO Hotel by Norman, Königstr. 4, Rendsburg, Tel.: (04331) 589 10, www.onnohotel.com +++ schmuckschmiede, Bahnhofstr. 12, Rendsburg, Tel.: (04331) 14 33 60, www.schmuckschmiede-rendsburg.de +++ Teppich-Hof Knutzen, Neue Dorfstr. 68, Büdelsdorf, Tel.: (04331) 350 60, www.knutzen-home.de +++ Praxis Obereider, Pastor-Schröder-Straße 12a/14b, 24768 Rendsburg, Tel. 04331 / 14060, www.praxis-obereider.de +++ inlingua Kiel, Alter Markt 7, Kiel, Tel. 0431 / 981380, www.inlingua-kiel.de +++ Mrs. Sporty Club Kiel-Vorstadt, Walkerdamm 17 (Ladenpassage Schülperbaum), Kiel, www.mrssporty.de +++ Kiel Marketing, Andreas-Gayk-Straße 31, Kiel, Tel. 0431 / 6791015, www.kiel-marketing.de +++ Golfclub Altenhof, Gut Altenhof 1, Altenhof,Tel. 04351 / 41227, www.gcaltenhof.de +++ Theater Die Komödianten, Wilhelminenstraße 43, Kiel, Tel. 0431 / 553401, www.die-komoedianten.de +++ Autohaus Lepthien, Schleuskuhle 18, Rendsburg, Tel. 04331 / 4385887, www.auto-werkstatt-rendsburg.de +++ Ninas BodyRoll, Dorfstr. 15, Eisendorf, Tel. 0173 / 4714839, www.ninas-bodyroll.de +++ Anja Worm Coaching & Beratung, An der Halle 400 1, Kiel, Tel. 0171 / 3311509, www.anjaworm.de +++ Lala Festival, Ovendorf, Negenharrie, www.lalafestival.org +++ Photographie Tom Körber, Esmarchstraße 61, Kiel, Tel. 0431 / 8886779, www.tomkoerber.de +++ me time – Dr. Maren Grütters, An den Eichen 27, Mönkeberg, Tel. 0175 / 1686081, www.metime.coach +++ AWR KaufBar, Hollerstraße 81, Büdelsdorf, Tel. 04331 / 7083131, www.awr.de/engagement/awr-kaufbar +++ ECE Marketplaces GmbH & Co. KG – Sophienhof Kiel, Sophienblatt 20, Kiel, Tel. 0431 / 673044, www.sophienhof.de

ZWISCHEN KULTUR UND KULINARIK

5 KÖSTLICHE MUSEEN IM NORDEN

Wenn der Herbst für fröstelige Temperaturen und den einen oder anderen Regenschauer sorgt, verlegt das Team Förde Fräulein seine Ausflüge eben nach drinnen: Gemeinsam mit DB Regio Schleswig-Holstein nehmen Mona und Finja euch mit in die leckersten Museen im hohen Norden.

Das Marzipan-Museum nimmt Mona mit auf eine lange Zeitreise, welche die Mandelspezialität in vielen Jahrhunderten zurückgelegt hat

Fotos: Finja Thiede, Ramona Dabringer

LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN

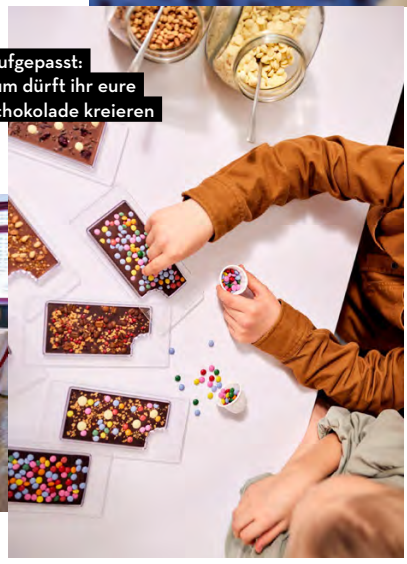
Hand aufs Herz: Wer sehnt sich aktuell genauso sehr wie wir nach reichlich Wärme und vielleicht sogar ein bisschen Liebe? Wir wissen ganz genau, wobei uns warm ums Herz wird: beim Thema Essen! So haben wir diesen Monat unsere Vorlieben für tolle Ausflüge und schmackhafte Leckereien miteinander verknüpft und einen Blick in ein paar köstliche Museen geworfen. Wieso köstlich? Na, weil sie sich alle rund um leckerste Nahrungsmittel drehen.

PER BAHN QUER DURCH DEN NORDEN

Unsere liebsten Food-Museen liegen quer verteilt im Norden – es geht nach Lübeck, Flensburg und sogar nach Hamburg. Wie gut, dass die DB Regio SH euch mit ihren Regional-Expresszügen und Regionalbahnen nicht nur durch ganz Schleswig-Holstein fährt, sondern auch bis in die Hansestadt an der Elbe bringt. So könnt ihr ganz flexibel und entspannt in euren nächsten Ausflug starten, ganz egal für welches Museum und welche Stadt ihr euch entscheidet. Euer Ticket kauft ihr ganz einfach unter www.bahn.de, über die App DB Navigator oder auch direkt am Bahnhof.

Die DB Regio SH bringt euch durch den ganzen Norden

DB Gleis & Meer Bahntour durch den Norden



Naschkatzen aufgepasst: Im Chocoversum dürft ihr eure eigene Tafel Schokolade kreieren

3500 Arbeitsstunden und 500 Kilogramm Marzipan stecken in dem Kunstwerk

Foto: Chocoversum by HACHEZ

Kaum zu glauben, dass all das aus Marzipan ist

Gönnt euch im Marzipan-Shop eine kleine Ration für zu Hause

1. MARZIPAN-MUSEUM NIEDEREGGER

Das Café Niederegger im Herzen Lübecks gilt als heimliches Wahrzeichen der Stadt. Aber wusstet ihr, dass sich im Obergeschoss auch ein Museum versteckt? Ein Museum, welches das süße Gold ins Rampenlicht stellt, euch dessen Entstehungssage erzählt und neben einem Modell des Holstentors auch zwölf lebensgroße Marzipan-Fans ausstellt – von Thomas Mann bis hin zu Wolfgang Joop – selbstverständlich allesamt aus der edlen Mandelspezialität geformt. Den hungrig machenden Bummel durchs Museum rundet ihr am besten mit einem Stück Marzipantorte im Café oder einer ausgiebigen Shoppingtour durch den hauseigenen Marzipan-Shop ab. Lecker!

2. CHOCOVERSUM BY HACHEZ

Hamburg zeigt sich von seiner Schokoladenseite – im Chocoversum! Hier erlebt ihr hautnah, wie aus den bitteren Kakaobohnen – von denen übrigens ein Großteil über den Hamburger Hafen ins Land kommt – leckere, süße Schokolade wird. Eure Genuss-Reise beginnt beim sogenannten „Chocoholic-Checkpoint“. Hier taucht ihr buchstäblich in die Welt der Schokolade ein – nämlich mit einer Waffel in die einen großen Schokoladenbrunnen. Das Herzstück der Ausstellung ist die Schokoladenwerkstatt, wo ihr eine eigene Tafel Schokolade selbst kreiert und so euer ganz persönliches Glück am Ende mit nach Hause nehmt. Ein Traum für alle Naschkatzen!

3. SPICY'S GEWÜRZMUSEUM

Feurig, aromatisch und exotisch wird es bei Spicy's Gewürzmuseum, ganz authentisch gelegen in Hamburgs historischer Speicherstadt. In dem über 130 Jahre alten Lagerspeicher darf vor allem eure Nase auf Weltreise gehen, wenn sie sich durch etwa 50 Rohgewürze und Küchenkräuter sowie durch fünf Jahrhunderte Gewürzgeschichte schnuppert. Zudem habt ihr die Wahl, ob ihr euch auf eine „Hanseatische Pfeffersacktour" mit Barkassenfahrt, eine „Ringelnatzlesung" der besonderen Art oder aber ein „Kulinarisches Speicherstadtpaket" mit anschließendem Abendessen einlasst. Vielleicht gibt es dort ja sogar noch etwas Inspiration, welche Gewürze ab sofort auch bei euch im Kochtopf landen.

Bei Spicy's Gewürzmuseum geht eure Nase auf Weltreise

Foto: Spicy's Gewürzmuseum

4. KAFFEEMUSEUM BURG

So schnell verlassen wir die Speicherstadt aber noch nicht, denn auch das Kaffeemuseum Burg ist hier zu Haus'. Und das wird garantiert den einen oder die andere unter euch anlocken, da sind wir uns sicher – schließlich ist Kaffee doch das Lieblingsgetränk der Deutschen! Im Hamburger Kaffeemuseum erfahrt ihr alles vom Anbau und die Ernte über die Weiterverarbeitung und die Vermarktung bis hin zum Genuss des beliebten Heißgetränks. Wer so viel über Kaffee lernt, wird dabei garantiert auch durstig. Ein Glück findet ihr hier auch eine eigene Rösterei, einen Shop und ein Café, in dem ihr euren Durst stillen könnt.

Von der Bohne bis in die Tasse – im Kaffeemuseum Burg erfahrt ihr alles über das beliebte Heißgetränk

Foto: Kaffeemuseum Burg

Im Rum-Museum seid ihr der Flensburger Handels- und Rumgeschichte auf der Spur

Foto: Flensburger Schifffahrtsmuseum

5. RUM-MUSEUM IM SCHIFFFAHRTSMUSEUM FLENSBURG

Unsere letzte Station ist das Schifffahrtsmuseum Flensburg. Klingt zunächst gar nicht nach Kulinarik, doch wenn wir hinab in den historischen Rum-Keller steigen, sieht das Ganze schon anders aus! Hier dürft ihr eine moderne Multimedia-Installation zur Flensburger Handels- und Rumgeschichte erleben. Historische Bilddokumente, Spielszenen und ausgewählte Objekte führen euch auf die Spuren der großen Flensburger Kaufmannsfamilien. Im Museumscafé könnt ihr verschiedene Rumspezialitäten genießen oder euch sogar eine Flasche des edlen Tropfens für zu Hause ergattern.

MIT DB REGIO VON KIEL NACH LÜBECK, FLENSBURG UND HAMBURG

LÜBECK
Züge: RE 83 und RB 84
Takt: 2x pro Stunde
Fahrtzeit: ca. 1,5 Stunden

FLENSBURG
Züge: RE 72
Takt: 1x pro Stunde
Fahrzeit: 1,25 Stunden

HAMBURG
Züge: RE 7 und RE 70
Takt: 2x pro Stunde
Fahrzeit: ca. 1,25 Stunden

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.

UNSERE WINTER-MENÜS

31. Oktober – 21. Dezember

Holsteiner Gericht (31.10.-13.11.):
Birnen · Bohnen · Speck

Klassiker (14.11.-21.12.): Grünkohl · süße Kartoffeln · Bratkartoffeln · Kochwurst · Kasseler

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

AB 2. Dezember:

3-GÄNGE-ADVENTSMENÜ

An den Adventswochenenden im Dezember bieten wir unseren Gästen ein 3-Gänge-Menü an.
Dieses Angebot gilt an den Wochenenden
vom 2. bis 4. Dezember, 9. bis 11. Dezember
und 16. bis 18. Dezember.
Unser Tipp: Reservieren Sie rechtzeitig
Ihren Platz in unserem Restaurant!

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

drei.
RESTAURANT

AN DEN FEIERTAGEN

Heiligabend geschlossen!

25.+26. Dezember: *An den Festtagen bieten wir unseren Gästen ein dem Weihnachtsfest angemessenes 4-Gänge-Menü an. Reservieren Sie schon jetzt Ihren Platz!*

Silvester: *Am letzten Tag des Jahres haben wir begrenzte Plätze für Sie. Stoßen Sie mit Ihren Liebsten an und genießen Sie die feierliche Atmosphäre in unseren tollen Räumlichkeiten.*

LICHTE MOMENTE

Tausende kleine Lichter zieren den großen Weihnachtsbaum auf dem Paradeplatz. Er ist jedes Jahr ein unvergesslicher Anblick!

Foto: Kevin Doose

Foto: Svyatoslav Lypynskyy/Adobe

AUSZEICHNUNG ZUM THEMA „BARRIEREFREIHEIT“

Der Sozialausschuss der Stadt Rendsburg und der Arbeitskreis für Menschen mit Behinderungen werden zum wiederholten Mal eine Auszeichnung zum Thema „Barrierefreiheit“ verleihen, um beispielhaftes Engagement öffentlich bekannt zu machen. Die Vergabe dieses Preises stellt eine Würdigung und Heraushebung von Bürger:innen sowie Firmen und Betrieben in der Region dar, die sich für das Ziel „Barrierefreiheit“ stark gemacht haben. Der Begriff „barrierefrei“ umfasst räumlich, architektonische Barrierefreiheit sowie allgemeines hilfreiches Handeln und Denken zur Integration von Menschen mit Behinderungen. Vorschläge können von Firmen, Betrieben, Institutionen aber auch von Privatpersonen über einen Vorschlagsbogen gemacht werden, der bis zum 15. November 2022 an die Stadt Rendsburg zurückgeschickt werden muss. Der Bogen kann auf der Homepage der Stadt Rendsburg (www.rendsburg.de) unter dem Punkt Stadtverwaltung -> Beauftragter -> Behindertenbeauftragter heruntergeladen werden.

Foto: imland Klinik

ES GEHT UM VIEL GELD

BÜRGERENTSCHEID ZUR ZUKUNFT DER IMLAND KLINIK FÄLLT AM 6. NOVEMBER

Die imland Klinik ist mächtig in Diskussion. Viele Menschen wollen die vom Hauptausschuss des Kreises, vom Kreistag und von der Gesellschafterversammlung der imland Klinik geplante Neuausrichtung der Standorte Rendsburg und Eckernförde nicht. Diese wurde im Februar 2022 beschlossen und sieht vor, dass die Eckernförder Geburtsstation und die Chirurgie nach Rendsburg wechseln und die Psychiatrie nach Eckernförde umzieht. Eine auch von niedergelassenen Ärzt:innen unterstützte Bürgerinitiative sammelte gegen die Pläne erfolgreich Unterschriften und will am Status Quo festhalten. Der Bürgerentscheid fällt am 6. November. An diesem Tag sollen die Menschen im Kreis über die Zukunft der imland Klinik abstimmen. Schon jetzt scheint sicher, dass es um viel Geld gehen wird. Denn der jüngst veröffentlichte Haushaltsentwurf der Kreisverwaltung sieht Millionenbeträge für die verschiedene Szenarien vor.

LESUNG MIT ANJA RÖHL: HEIMWEH

Zwischen den 1950er und 1990er Jahren wurden in Westdeutschland zwischen acht und zwölf Millionen Kinder im Alter von zwei bis zehn Jahren auf kinderärztliches Anraten und auf Kosten der Krankenkassen ohne Eltern zur „Erholung“ verschickt. Während der meist sechswöchigen Aufenthalte an der See, im Mittelgebirgsraum oder im Hochgebirge sollten die Kinder „aufgepäppelt“ werden. Tatsächlich erlebten sie dort jedoch oft Unfassbares: Die institutionelle Gewalt, die sich hinter verschlossenen Türen ereignete, reichte von Demütigungen über physische Gewalt bis hin zu sexuellem Missbrauch. Betroffene leiden noch heute an den Folgen der erlittenen Traumata. Anja Röhl hat mit 23 Verschickungskindern gesprochen und ihre Erzählungen aufgeschrieben. Sie gibt damit den Menschen eine Stimme, denen als Kind nicht zugehört wurde.

Wann: 10. November 2022, 19.30 Uhr,
Stadtbücherei Rendsburg, Arsenalstraße 2-10,
Anmeldungen unter: susspeck@gmail.com

Anja Röhl: Heimweh. Verschickungskinder erzählen.
Psychosozial-Verlag 2021, 228 S.

IM NOVEMBER WIRD ES SAUBER UND FRISCH

Wenn das Herbstoutfit hartnäckige Flecken abbekommen hat, ist man beim Textilprofi TEXfit an der richtigen Adresse. Ebenso wichtig ist es, die Kleidung der vergangenen Saison sauber einzulagern, um einem Mottenbefall vorzubeugen. Für die schonende und umweltfreundliche Reinigung der Kleidung kommen bei TEXfit moderne energie- und wassersparende Geräte zum Einsatz. Die zeitgerechte Reinigungsmaschine mit Aufsprühverfahren verhindert eine grobe Mechanik. Die Keimfreiheit der Textilien erfolgt durch unterstützende Waschmittel oder z.B. eine Wärmebehandlung bei der Trocknung. Oberhemden werden für 1,60 Euro frisch gewaschen und gebügelt. Zwei Hosen erhält man für 8,99 Euro wie neu zurück. Auf Wunsch werden Aufträge innerhalb weniger Stunden ausgeführt. Tel.: (04331) 708 25 30. Öffnungszeiten: Mo–Fr 8–18 Uhr + Sa 9–13 Uhr.

Foto: Halfpoint

WÄRME TANKEN IM CAFÉ TOPFGUCKER

Die Kirchengemeinde Rendsburg startet ein Projekt für mehr Wärme – zwischenmenschlich, aber auch körperlich spürbar: Ab dem 6. November öffnen sich jeden Sonntag bis zum März 2023 von 13 bis 15:30 Uhr die Türen des Gemeindehauses Parksiedlung (Pastor-Schröder-Str. 70) für alle, die nicht allein sein wollen oder hungrig sind – nach Gesprächen, Kontakten oder einer warmen Mahlzeit. Mit diesem kostenfreien Angebot wollen die rund 30 Ehrenamtlichen Unterstützung in schwierigen Zeiten sein.

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

Fotos: NORDPFERD

DIE NORDPFERD-SHOW KOMMT ZURÜCK

Der Ticket-Vorverkauf für Schleswig-Holsteins größtes Pferde-Event, die NORDPFERD in den Holstenhallen Neumünster vom 21. bis 23. April 2023, hat begonnen.

Die neue Pferdetheater-Story handelt von einem geheimnisvollen Meisterdieb, dem Phantom „Jacko". Er ist frech, geschickt und einfach nicht zu fassen. Der Top-Agent Walter Brand und die LKA-Fahnderin Beate Wucherpfennig stehen vor einer schwierigen Aufgabe. Wie verhaftet man ein Phantom, das alle Tricks beherrscht? Die Beobachtungen eines Jungen bringen sie auf die Fährte – und das Kind in Gefahr ...
Wunderschöne, komplett neue Pferdeschaubilder, herrliche Pferde, atemberaubende Akrobatik, Gesang, Feuer und das Spiel mit dem Licht entführen die Zuschauer:innen für einen Abend voller Wow-Momente ins Reich der Fantasie – beeindruckend, einzigartig und familiengerecht.
Die NORDPFERD lohnt sich an allen drei Tagen: Eine umfangreiche Messe mit großartigen Shopping-Möglichkeiten rund um Reiter:innen und Pferde, ein abwechslungsreiches Tagesprogramm und zwei ausgesuchte Seminarreihen bieten beste Unterhaltung und Information.

MITMACHEN ERWÜNSCHT:

Einmal auf der großen Bühne im Rampenlicht stehen – was für ein Erlebnis! Wer in den Programmen mitwirken will, kann sich jetzt bewerben. Auch Kinderstatist:innen für die Abendshow können noch dabei sein (Mindestalter sieben Jahre). Bewerbungen bitte per E-Mail an wolf@nordpferd.de.
Weitere Informationen und Tickets: www.nordpferd.de

Volker Thiedemann, Sandra Reimer und Ute Lehmann (von links) in der Jevenstedter St.-Georg-Kirche

Text & Foto: Helge Buttkereit

GENÜGEND SPENDEN:

JEVENSTEDTER ORGEL WIRD RENOVIERT

Noch steht die Jevenstedter Orgel gut verpackt auf der Empore über dem Altar. Eigentlich sind es nur der Orgelprospekt und der sogenannte Spieltisch, denn der Rest der Orgel lagert auf dem Dachboden der St.-Georg-Kirche. Das aber wird sich in Kürze ändern. Der Kirchengemeinderat hat die Gettorfer Firma Orgelbau Ulrich Babel mit der Sanierung der nachgebauten Barockorgel aus dem Jahr 1987 beauftragt. Und schon an Weihnachten soll die Orgel wieder gespielt werden können.

Möglich gemacht wurde die anstehende Sanierung durch viele Spender:innen – über 20.000 Euro sind so zusammengekommen. „Das zeigt, wie wichtig den Menschen die Orgel ist", sagt Pastorin Sandra Reimer. Das Geld für die Orgel ist nun gesammelt, jetzt werden noch Spenden für die Anpassung der Empore gebraucht, auf der das Instrument steht und künftig wieder erklingen soll. „Die Orgel hat ein ganz besonderes Klangbild", sagt Volker Thiedemann, der bis zum Mai für längere Zeit in Jevenstedt als Vertretungspastor gewirkt hat. Er hat sich um die Orgel bemüht und freut sich über den Zuspruch von vielen Seiten. Zum Beispiel über die Spende von Ute Lehmann. Die Ehefrau des verstorbenen Künstlers Bernhard G. Lehmann hat kürzlich den Erlös des Gedenkkonzerts für ihren Mann, insgesamt 1.500 Euro, der Kirchengemeinde übergeben.
Das „Konzert für einen Freund" fand Ende Juli in der Christkirche Rendsburg statt, es spielte der Gründer und Dirigent der Berliner Bachakademie, Professor Heribert Breuer. Breuer und Lehmann waren befreundet. „Wir haben vor 20 Jahren in der Kirche geheiratet und verbinden daran wunderbare Erinnerungen", sagt Ute Lehmann. „Wir sind eigentlich Berliner, aber wir haben uns in diese kleine Kirche verliebt." Die Jevenstedter Orgel sei es wert, erhalten zu bleiben, sagt sie. Deshalb habe sie den Wiederaufbau zum Spendenzweck des Gedenkkonzerts ausgesucht. Bernhard G. Lehmann selbst war 30 Jahre lang Apotheker in der Gemeinde und wurde gleichzeitig als bildender Künstler international bekannt.

EINKOMMENS- UND VERBRAUCHSSTICH-PROBE 2023

Unterstützt das Statistische Amt für Hamburg und Schleswig-Holstein, indem ihr für drei Monate eure täglichen Ausgaben dokumentiert und helft damit aussagekräftige Daten über die Einnahmen und Ausgaben der Bevölkerung zu gewinnen. Als Dankeschön gibt es eine Prämie von mindestens 100 Euro.

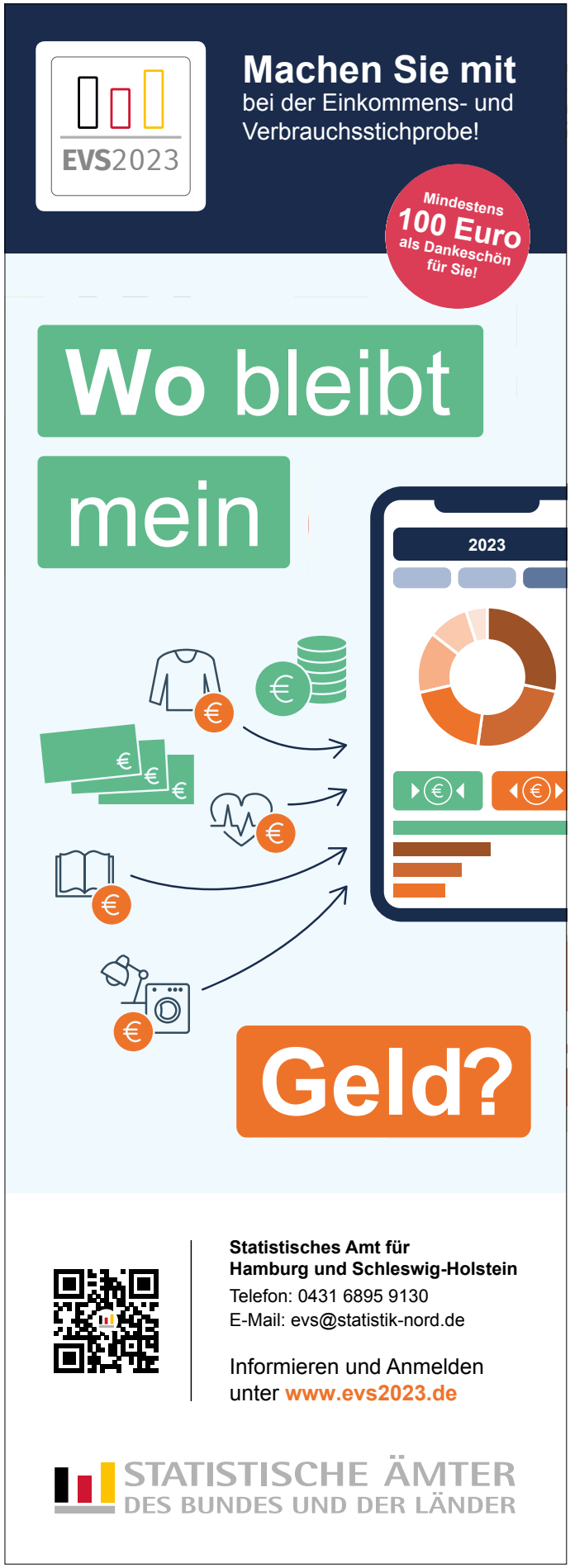
WAS IST DIE EINKOMMENS- UND VERBRAUCHSSTICHPROBE?

Die Einkommens- und Verbrauchsstichprobe (EVS) ist die größte freiwillige Haushaltserhebung der amtlichen Statistik. Sie wird alle fünf Jahre durchgeführt, zuletzt 2018. Durch die EVS erfährt man, wie viel Geld den Haushalten in Deutschland zur Verfügung steht und wofür sie es ausgeben. Die Ergebnisse zum Konsumverhalten der Bevölkerung bilden eine wichtige Grundlage zum Beispiel für die Festsetzung von finanziellen Unterstützungsleistungen für Kinder und Erwachsene wie Hartz IV oder für die Berechnung der Inflationsrate.

WELCHE FRAGEN WERDEN IN DER EVS GESTELLT?

Ob per App oder „auf Papier" – bei der EVS machen die Teilnehmenden Angaben zum Beispiel zu ihrer Haushaltszusammensetzung, Wohnsituation, Ausstattung mit bestimmten Gebrauchsgütern sowie ihrer Einkommens- und Vermögenssituation. Kernstück der EVS sind Informationen über die Ausgaben von Haushalten. Daher geben die Teilnehmenden drei Monate lang an, wofür sie wie viel Geld ausgeben. Ein zufällig ausgewähltes Fünftel der Haushalte erfasst darüber hinaus zwei Wochen lang detailliert die gekauften Mengen und Ausgaben von Nahrungsmitteln, Getränken und Tabakwaren. Dies ist wichtig, um den Anteil unterschiedlicher Nahrungsmittel bestimmen zu können. So können bei Preisveränderungen die Auswirkungen auf die Konsumausgaben der Bevölkerung genau bestimmt werden. Weitere Informationen dazu und zur Teilnahme findet ihr unter www.evs2023.de.

Foto: Statistisches Amt für Hamburg und Schleswig-Holstein

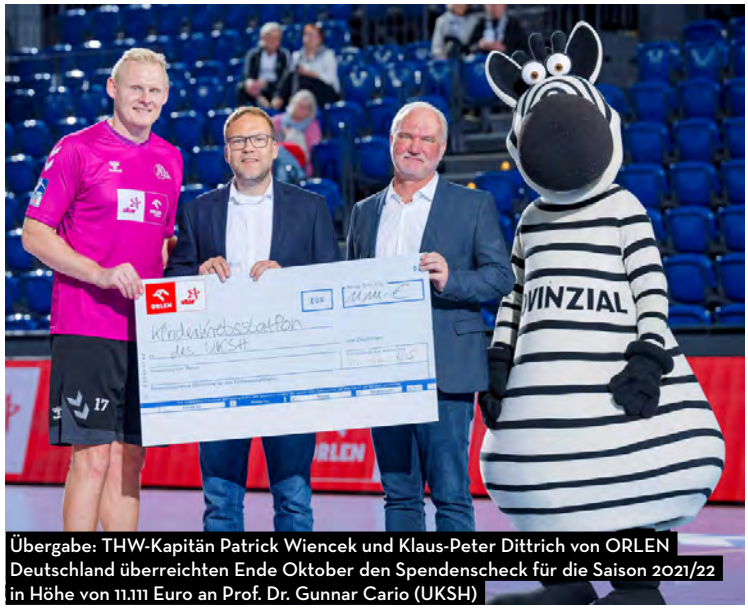


11.111 EURO FÜR DEN GUTEN ZWECK

Patrick Wiencek ist seit Jahren einer der wertvollsten Spieler für den THW Kiel. Seine Tore zählen aber nicht nur für die Zebras, denn jedes Bundesligator wird von ORLEN Deutschland, dem Betreiber der star und ORLEN Tankstellen, mit einer 100-Euro-Spende an das UKSH belohnt. Im Interview erzählt der Ex-Nationalspieler, wie wichtig ihm persönlich diese Spielerpatenschaft ist.

Advertorial

KIELerleben: Die Saison läuft seit fast zwei Monaten. Wie zufrieden bist du mit eurem Saisonstart?
Patrick Wiencek: Nach Kielce und Berlin ist es eher ein durchwachsenes Gefühl. In Kielce konnten wir uns für ein Riesen-Spiel nicht belohnen, und kurz darauf gab es die klare Niederlage in Berlin – unter welchen Umständen auch immer diese zustande gekommen ist. Ich hätte mir in den beiden großen Wettbewerben schon den einen oder anderen Punkt mehr gewünscht, wenngleich wir in dieser Saison auch mit großen Verletzungssorgen zu kämpfen haben. Aber diese dürfen keine Ausrede sein, denn wir sind der THW Kiel.
An der Tabellenspitze entwickelt sich ein Kampf zwischen 4-5 Mannschaften? Welches Team hat dich in den ersten Wochen der Saison besonders überrascht?
Oben eigentlich keine. Ich habe genau die Mannschaften, die jetzt oben stehen, auch oben erwartet. Die ersten Wochen haben aber gezeigt, dass es wirklich die spannendste Saison seit vielen Jahren werden könnte. Denn neben den „üblichen Verdächtigen" im Titelkampf, zu denen längst auch die Füchse Berlin und wieder die Rhein-Neckar Löwen gehören, spielen mit Hannover und Erlangen zwei weitere Mannschaften aktuell eine gute Rolle. Das Überraschungsteam für Außenstehende dürfte der VfL Gummersbach als Aufsteiger sein, aber als ehemaliger Spieler des Clubs weiß ich natürlich, wie gut dort unter Trainer Gudjon Valur Sigurdsson, der ja auch schon in Kiel spielte, gearbeitet wird.
Vier Neuzugänge gab es beim THW in der Sommerpause, mit Yannick Fraatz kam gerade noch ein Rechtsaussen dazu. Sind die neuen Spieler schon voll in die Mannschaft integriert?
Die Integration der Neuen ist ein fortlaufender Prozess, der auf dem Feld durch die vielen Ausfälle in den ersten Spielen nicht gerade erleichtert wurde. Aber mannschaftsintern sind alle angekommen, wir haben ein tolles Team, mit dem wir auch in Zukunft noch viel Freude haben werden.
Seit vielen Jahren zählen deine Bundesliga-Tore nicht nur für den THW, sondern jeder Treffer wird mit einer 100-Euro-Spende Eures Sponsors ORLEN star an die Kinderonkologie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH) belohnt. Motiviert dich das doppelt?
Natürlich, auch wenn ich während des Spiels nicht direkt daran denke. Aber am Ende eines erfolgreichen Spiels zu wissen, dass man nicht nur für die Mannschaft und die gemeinsamen Ziele getroffen hat, sondern gemeinsam mit ORLEN auch noch etwas Gutes für schwerkranke Kinder getan hat, ist eine besondere Belohnung für den eigenen Einsatz.
In über zehn Jahren ist dabei eine Summe von knapp 100.000 Euro zusammengekommen. Wie wichtig ist auch dir persönlich das Engagement für die jungen Patienten und Patientinnen des UKSH?
Über die vielen Jahre, die man das jetzt macht, sind viele persönliche Kontakte entstanden, die das Projekt letztlich zu einer echten Herzensangelegenheit machen. Die Idee ist und bleibt großartig, und das Engagement von Orlen ist beeindruckend. Es ist natürlich ein gutes Gefühl, wenn man sieht, was mit dem gespendeten Geld am UKSH aufgebaut wurde. Die Trainingsräume zu sehen und die Dankbarkeit der Menschen, die sich dort für die schwer erkrankten Kinder stark machen, zu erfahren, ist großartig. Und wenn man dann die Begeisterung der Kinder erlebt, wenn sie die Geräte nutzen, ist das einfach überwältigend.
In der vergangenen Bundesligasaison hast du 103 Tore für die Spenden-Aktion geworfen – das war der zweithöchste Wert seit dem Beginn. Wirst du das diese Saison nochmal toppen?
Eine Saison ist lang und da wage ich mich selten an Prognosen. Aber das ist mein persönliches Ziel und bisher sieht es recht gut aus (Anm. d. Redaktion: Zum Interviewzeitpunkt waren es nach sieben Bundesligaspielen 32 Tore).



Übergabe: THW-Kapitän Patrick Wiencek und Klaus-Peter Dittrich von ORLEN Deutschland überreichten Ende Oktober den Spendenscheck für die Saison 2021/22 in Höhe von 11.111 Euro an Prof. Dr. Gunnar Cario (UKSH)

ORLEN Deutschland GmbH
Kurt-Wagener-Str. 7, Elmshorn
Tel.: (04121) 475 00, www.orlen-deutschland.de

Fotos: Sascha Klahn

CONVENTGARTEN

★ ★ ★ ★

Gegründet 1874 Hotel · Restaurant

Wir suchen Verstärkung für unser Serviceteam!

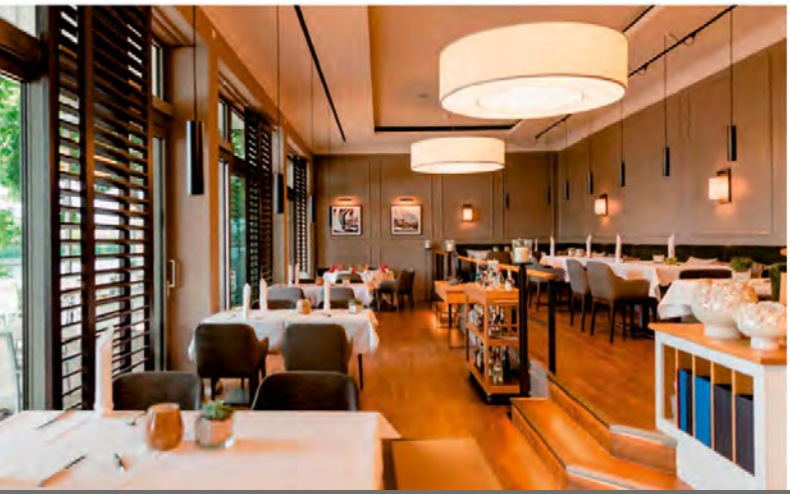
DIREKT AM NORD-OSTSEE-KANAL

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.



Plattdeutsches Theater der Niederdeutschen Bühne e.V.

26.11.2022 „Dörtig"

Eintritt pro Person: € 25,90
inkl. Theaterteller

Beginn: 19:30 Uhr

Die Tickets erhalten Sie an unserer Hotelrezeption.

©RENDSBURGerLEBEN

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

Unsere Winter-Service-Highlights

Wir erleichtern Ihnen den Start in die kalte Jahreszeit.

Beim Kauf neuer Kompletträder, schenken wir Ihnen die Einlagerung Ihrer Sommerreifen.

Um das Rundum-sorglos-Paket für Ihre Reifen perfekt zu machen, bieten wir Ihnen dazu die Möglichkeit, Ihre Reifen durch unsere High-Tech-Reifenwaschanlage mit einer Ultraschall-wäsche auf Hochglanz für die nächste Saison zu bringen. Bei der kontaktlosen Reinigung werden Ihre Reifen scho-nend und hoch-effektiv zum Glänzen gebracht.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihr Team vom Autohaus Thomsen

Kostenlose Einlagerung*
Ihrer Sommerreifen &
Gratis Reifenwäsche

*Beim Kauf neuer Kompletträder lagern wir Ihre Sommerreifen kostenlos ein und Sie erhalten außerdem eine Gratis Reifenwäsche.

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

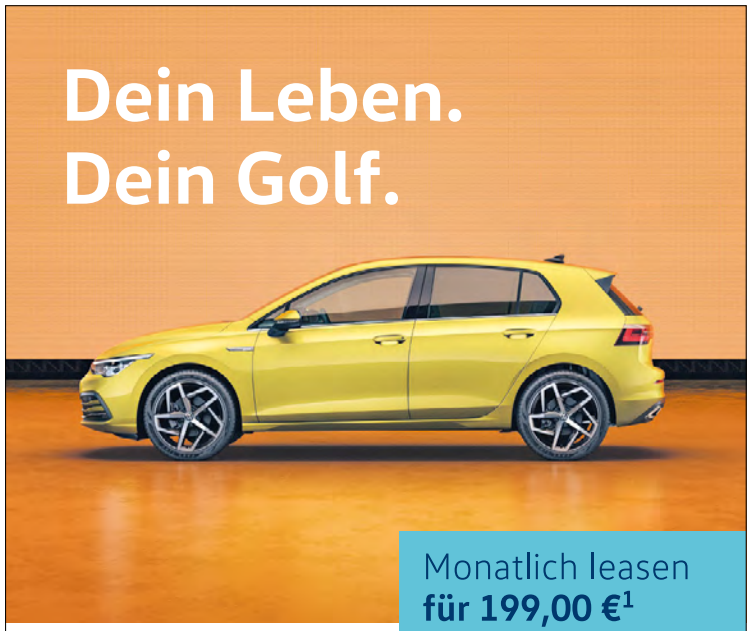
Foto: Getty Images/iStock/Montegia

Foto: Mikael Damkier/Adobe

AUTOVERSICHERUNG = KOSTENENTLASTUNG

Sicherheit im Straßenverkehr ist das A und O für Autofahrer:innen. Trotz allem kann es zu unverschuldeten Schäden oder Unfällen kommen. Die Kosten für eine Reparatur dieser Mängel können hoch ausfallen und eine Autoversicherung kann diese oft eindämmen. Eine solche bietet auch der ADAC an. Aktuell können Interessierte sich zwischen einem Basis-, Komfort- oder Premiumplan entscheiden. Die Besprechung des passenden Angebots erfolgt persönlich in der ADAC-Geschäftsstelle in Flensburg oder telefonisch. Wer bereits ADAC-Mitglied ist, erhält 15 Prozent Rabatt als Prämie für die neue Versicherung. Das Angebot gilt noch bis zum 30. November.

ADAC Geschäftsstelle & Reisebüro Flensburg
Förde Park, Schleswiger Str. 130, Flensburg
Tel.: (0461) 90 22 00



Der Golf

Sie sind vielseitig, genau wie Ihr Leben. Und so sollte auch das Auto sein, das Sie fahren – mit dem typischen Golf Gefühl, nur jetzt eben noch komfortabler, intelligenter und vernetzter. Zum Beispiel mit dem Digital Cockpit Pro, einer Einparkhilfe und dem Spurhalteassistenten „Lane Assist". Vereinbaren Sie jetzt eine Probefahrt bei uns.

Golf VIII Life 1,5 TSI OPF 96 kW (130 PS) 6-Gang
Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 6,5 / außerorts 4,2/ kombiniert 5,1; CO_2-Emissionen, g/km: kombiniert 116,0
Ausstattung: Uranograu, Ganzjahresreifen, Ambientebeleuchtung, ParkPilot, Spurhalteassistent, Climatronic, App-Connect, LED-Scheinwerfer u.v.m.

Leasingsonderzahlung:	**3.300,00** €
Laufzeit:	**36** Monate
Jährliche Fahrleistung:	**15.000** km
36 mtl. Leasingraten à	**199,00 €[1]**

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Gültig bis zum 31.10.2022. Stand 10/2022. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. [1] Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig. Inkl. Überführungskosten. Bonität vorausgesetzt.

Ihr Volkswagen Partner

Autohaus Ihle GmbH
Itzehoer Straße 2, 24594 Hohenwestedt
Tel. +49 4871 7800, http://www.volkswagen-ihle.de

Foto: Elena/Adobe

DER WINTER KANN KOMMEN

Schnee, Glatteis und Frost: Der Winter stellt Autofahrer:innen vor Herausforderungen. Doch mit dieser Checkliste wird euer Auto garantiert fit für die kalte Jahreszeit.

REIFEN WECHSELN

Wer es jetzt noch nicht getan hat, sollte sich beeilen, denn ab November können die Straßen glatt werden! Bis 4 mm Profiltiefe sind Winterreifen sicher. Tipp: Der goldene Rand der 1-Euro-Münze ist exakt drei Millimeter breit, er sollte also nicht mehr sichtbar sein. Auch älter als zehn Jahre sollte kein Winterreifen werden.

AUTOBATTERIE KONTROLLIEREN

Sie führt im Winter die Pannenstatistik der ADAC Straßenwacht unangefochten an: Wenn die Batterie bereits bei Temperaturen über dem Gefrierpunkt den Anlasser nur noch müde durchdreht, dann sollte sie unbedingt geprüft und, falls nötig, rechtzeitig ersetzt werden.

KÜHLERFROSTSCHUTZ PRÜFEN

Mindestens -25° Celsius sollte beim Frostschutz der Kühleranlage sichergestellt sein. An der Tankstelle oder in der Werkstatt lässt sich das mit einem kleinen Prüfgerät einfach kontrollieren. Ist der Kühlwasserstand unter die Minimum-Markierung abgesunken, empfiehlt es sich, in der Werkstatt die Ursache feststellen zu lassen. Zu geringer Kühlerfrostschutz kann im Extremfall zum Motorschaden führen.

SCHEIBENFROSTSCHUTZ CHECKEN

Dem Scheibenwischwasser sollte geeigneter Winterreiniger hinzugefügt werden – dieser säubert nicht nur die Scheiben, sondern sorgt auch dafür, dass Wasser, Pumpe und Spritzdüsen nicht einfrieren. Tipp: Nach dem abendlichen Auto-Abstellen die Wisch-/Waschanlage kurz laufen lassen, um scharfkantige Streumittel-Reste zu beseitigen. Andernfalls könnten diese am nächsten Morgen das Glas beschädigen, wenn sie mit Eiskratzer und Druck über die Scheibe geschoben werden. Weitere Tipps gibt's hier: www.adac.de

IMMER DEN ÜBERBLICK BEHALTEN

Der KAMIQ bietet als Crossover das Beste, was die SUV-Welt im Kompaktformat zu bieten hat, und ist auf enge Straßen in der Stadt zugeschnitten. Dank seiner größeren Bodenfreiheit haben Fahrer:innen einen besseren Überblick und können leichter ein- und aussteigen. Zudem wird sein robustes und doch sportliches Design durch Elemente für Stoßfänger und Schweller ergänzt. Das Gefühl von Kraft und Sicherheit, dass der KAMIQ ausstrahlt, wird seine Insassen immer und überallhin begleiten.

Zum Beispiel mit dem ŠKODA KAMIQ schon ab 199,– € im Monat.[1]

Auf unser City-SUV können Sie sich immer verlassen. Mit seiner Top-Ausstattung, innovativen Fahrerassistenzsystemen und vielen cleveren Features ist es stets bereit, gemeinsam mit Ihnen Neues zu erleben – und wird schnell ein Teil der Familie. Da macht das Einsteigen besonders viel Spaß. Jetzt bereits **ab 199,– €** monatlich[1]. ŠKODA. Simply Clever.

EIN ANGEBOT DER ŠKODA LEASING[1]:							
ŠKODA KAMIQ TOUR (Benzin) 1,0 l TSI 70 kW (95 PS)							
Leasing-Sonderzahlung	990,00 €	Vertragslaufzeit	36 Monate	Jährliche Fahrleistung	10.000 km	**36 mtl. Leasingraten à**	**199,00 €**
Kraftstoffverbrauch in l/100 km, kombiniert: 6,4; Kurzstrecke: 7,4; Stadtrand: 6,0; Landstraße: 5,6; Autobahn: 6,9. CO_2-Emissionen in g/km, kombiniert: 145. Effizienzklasse D (WLTP-Werte).[2]							

[1] Das Angebot gilt nur bei gleichzeitiger Inzahlungnahme eines Gebrauchtwagens (nur ŠKODA oder ein nicht zum Volkswagen Konzern gehörendes Fremdfabrikat), der bei Abschluss des Leasingvertrags mindestens 6 Monate auf den Leasingnehmer zugelassen gewesen sein muss. Ein Angebot der ŠKODA Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Inkl. Überführungskosten. Dieses Angebot gilt für Privatkunden und nur bei Abschluss eines Leasingvertrags für das angegebene Modell im Aktionszeitraum vom 01.10.–30.11.2022. Wird der Vertrag im Fernabsatz geschlossen, besteht ein Widerrufsrecht für Verbraucher. Nicht kombinierbar mit weiteren Sonderaktionen oder Sonderkonditionen. Bonität vorausgesetzt.

[2] Die angegebenen Verbrauchs- und Emissionswerte wurden nach dem gesetzlich vorgeschriebenen WLTP-Verfahren (Worldwide Harmonized Light Vehicles Test Procedure) ermittelt, das ab dem 1. September 2018 schrittweise das frühere NEFZ-Verfahren (neuer europäischer Fahrzyklus) ersetzte. Der Gesetzgeber arbeitet an einer Novellierung der Pkw-EnVKV und empfiehlt in der Zwischenzeit für Fahrzeuge, die nicht mehr auf Grundlage des NEFZ-Verfahrens homologiert werden können, die Angabe der WLTP-Werte, welche wegen der realistischeren Prüfbedingungen in vielen Fällen höher sind als die nach dem früheren NEFZ-Verfahren. Informationen zu den Unterschieden zwischen WLTP und NEFZ finden Sie unter skoda.de/wltp

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

EMIL FREY KÜSTENGARAGE GmbH
Schleswiger Chaussee 26, 24768 Rendsburg, T 04331 7010
https://kuestengarage.skoda-auto.de, info@kuestengarage.de

Emil Frey **Emil Frey** Küstengarage

WOHLIGE WÄRME

Auf unseren Wohnseiten haben wir gemütliche Tipps von Kerzenwunder bis Kaminofen für euch zusammengestellt.

Foto: Getty Images/iStock/Burak Sür

Kuechencentrum Rendsburg:
Das Modell Granade Weiß von Häcker

Mit der Küche Smala SC von Rotpunkt kommt Farbe ins Haus

Das Modell Zerox Sy Ve überzeugt mit vielen tollen Extras

WELCHE KÜCHE PASST ZU MIR?

Ob traditionell oder modern, klein oder groß: Die Küche ist das Herzstück des Hauses. Im Küchencentrum Rendsburg findet jede Kundin und jeder Kunde genau die Küche, die zu ihr oder ihm passt. Allen Küchen gemein ist ihre funktionale und gleichzeitig hochwertige Ausstattung. Ein echter Evergreen ist das Modell Roma aus dem Hause Häcker. Die Einrichtung setzt auf ein strahlendes Weiß für Fronten, Seitenwangen und Arbeitsplatte. Den Gegensatz bilden die Oberschränke in Schwarz sowie das dekorative Regalelement und die Rückwand in Holzdekor.

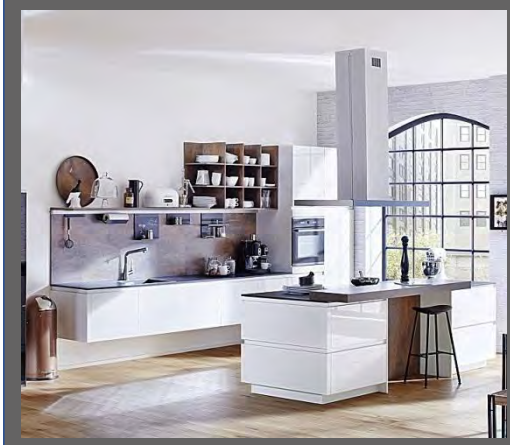
WARME TÖNE

Wer sich etwas mehr Farbe ins Haus holen möchte, für den ist vielleicht das Modell Smala SC von Rotpunkt die richtige Wahl. In einem warmen Grünton gehalten, überzeugen die leicht zu reinigenden Fronten dank ihrer Softcoating-Oberfläche sowohl in der Optik als auch in der Haptik. Noch dazu ist die Ausstattung ausgesprochen beständig gegenüber Chemikalien und Kratzern.

EDLE HOLZOPTIK

Besonders viel Wärme strahlt das Modell Zerox Sy Ver, ebenfalls von Rotpunkt, aus. Bei dieser Küche in hochwertiger Holzoptik kommen viele tolle Extras zusammen. Die Fronten sind in der Farbe Loft Brown Oak gehalten. Kombiniert werden sie mit einem Korpus und eckigen Metall-Griffmulden in Schwarz sowie mit einem Glasschrank mit Industrial-Rahmen. Weitere Infos: www.kuechencentrum-rendsburg.de.

MEINE NEUE KÜCHE



Qualitätsküchen

KÜCHE für Dich

Made in Germany

Küchencentrum Rendsburg

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

ZUKUNFTS-ENERGIE: HOLZ

Die drastisch gestiegenen Preise für Gas und Heizöl machen Häuser und Wohnungen mit einem Feuermöbel immer attraktiver. Neben dem ökonomischen Aspekt ist bei Häusern und Wohnungen mit einem Kachelofen, Heizkamin oder Kaminofen der ökologische wichtig: Sie heizen umweltfreundlich und CO2-neutral. Die Zukunftsenergie Holz leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Energiewende. Dies gilt besonders für Öfen mit einer modernen Technik, die für nochmals reduzierte Emissionswerte, einen niedrigeren Brennholzverbrauch und erhöhte Wirkungsgrade sorgt: Kamine und Kachelöfen mit Wassertechnik beziehungsweise Kesseltechnik geben zum Beispiel durch einen integrierten Wasserwärmetauscher Heizenergie an einen zentralen Pufferspeicher ab und erzeugen damit neben der Raumwärme auch Warmwasser für den zentralen Heizungskreislauf.

Immer beliebter sind intelligente Vernetzungen von Kaminen und Kachelöfen mit anderen Wärmesystemen wie zum Beispiel der Zentralheizung oder einer Solaranlage. Die Hybridsysteme arbeiten zuverlässig zusammen und sorgen für einen zukunftssicheren Energiemix. Welche Möglichkeiten realisiert werden können, weiß der Ofen- und Luftheizungsbauer. Zudem sind Kachelöfen inzwischen besonders gefragt, weil sie dem Raum einen besonderen Charakter geben und mit ihrer natürlichen Strahlungswärme das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessern. (akz-o)

Foto: AdK/www.kachelofenwelt.de/Wodtke/akz-o

ENERGIESPARTIPP DES MONATS DER STADTWERKE KIEL 24/7

WASCHMASCHINEN

Moderne Technik hilft beim Sparen, aber auch die richtige Nutzung der Waschmaschine ist entscheidend. So funktioniert's:

- Das Fassungsvermögen der Waschmaschine sollte ausgenutzt werden. Es sei denn, sie verfügt über eine Mengenautomatik. Bei Koch- und Buntwäsche volle Beladung, zwischen Wäsche und Trommelwand sollte eine Handvoll Platz bleiben. Nur bei Woll- und Feinwäsche sollte die Waschtrommel nicht voll sein.
- Vorwaschen ist nur bei sehr stark verschmutzter Wäsche nötig.
- Bei 90/95°C sollte nur in Ausnahmefällen oder zur Reinigung der Maschine gewaschen werden, denn moderne Waschmittel machen den Kochwaschgang oft überflüssig.
- Um Bettwäsche, Handtücher und Unterwäsche sauber und virenfrei zu bekommen, empfiehlt die Verbraucherzentrale NRW bei mindestens 60 °C separat mit Vollwaschmittel zu waschen.
- Bei Feinwäsche und Wolle genügt es mit 30 °C, bei Buntwäsche mit bis zu 40 °C und bei Weißwäsche mit maximal 60 °C zu waschen.
- Bei einigen Geräten sieht man auf dem Display das Wäschegewicht und erhält hierzu eine Waschmitteldosierempfehlung.
- Bei wenig Wäsche, die dringend gereinigt werden muss, wenn vorhanden, das „Sparprogramm 1/2“ nutzen.
- Je höher die Schleuderdrehzahl der Waschmaschine, desto kürzer ist die Trocknungsdauer.

GRÜNER STROM VOM TERRASSENDACH

Photovoltaik ist eine wunderbare Möglichkeit, grünen Strom für den eigenen Bedarf zu generieren. Das hat auch Norddeutschlands größter Hersteller von Terrassendächern und Kaltwintergärten, Nelson Park Terrassendächer, erkannt. Ab sofort bietet das Unternehmen deshalb Terrassenüberdachungen mit Solarmodulen an. Die lichtdurchlässigen Module sind in die Glaseindeckung integriert und beschatten die Terrasse nicht komplett. Der erzeugte Strom wird ganz einfach über eine Steckdose ins Hausnetz eingespeist. Zusätzlich zu den Solarmodulen sind nur ein platzsparender Wechsler und eventuell ein Akku nötig. Dabei sind die Solar-Terrassendächer absolut individuell konstruierbar. So wird der neu geschaffene Raum neben der praktischen Nutzbarkeit zu einem echten Blickfang im Garten. Eine Überdachung mit Seitenelementen schützt gleichzeitig vor Wind und Wetter, ohne die sich anschließenden Räume zu verdunkeln. Ausgestattet mit Pflanzen und Möbeln, entsteht so eine kleine Oase, in der man sich rundum wohlfühlen kann. Noch mehr Schutz bietet ein Kaltwintergarten. Er ist eine interessante und preisgünstige Alternative zum gängigen Wintergarten. Anders als dieser ist er weder beheizt noch isoliert. Vor allem bei südlich gelegenen Kaltwintergärten kann aber die natürliche Sonneneinstrahlung optimal genutzt werden. Alle Terrassendächer und Kaltwintergärten werden millimetergenau und ausschließlich aus hochwertigen, pulverbeschichteten Aluminiumprofilen gefertigt. Je nach den Bedingungen vor Ort können die Überdachungen an der Hauswand, am Dachvorstand oder als Auf-Dach-Montage angebracht werden. Sollten Haus- und Wandanschluss nicht möglich sein, kann das Terrassendach auch freitragend gebaut werden. Weitere Infos: 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:

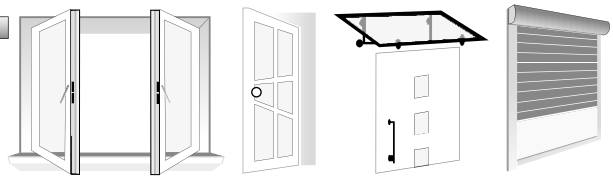
24784 Westerrönfeld, Gorch-Fock-Weg 8, 0 43 31 / 4 38 09 49

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

www.nelsonpark-td.de

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

Foto: IB Laursen

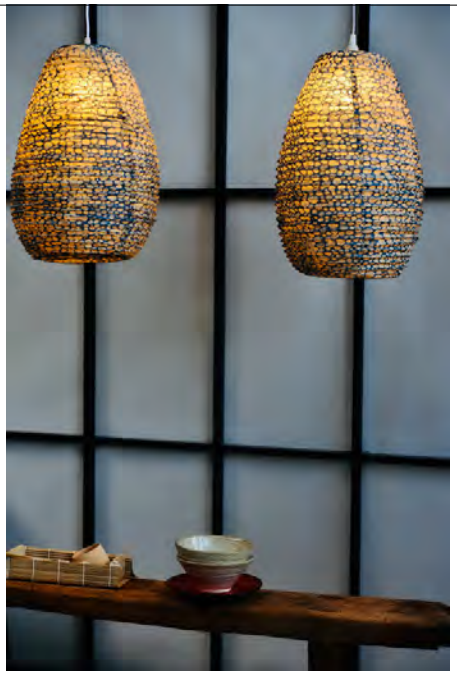
KERZENWUNDER

Die Weihnachtskollektion von IB Laursen aus Dänemark ist da und hat einige zauberhafte Highlights im Gepäck. Die rustikalen Kerzen zum Beispiel schenken Wärme und Geborgenheit in der dunklen Jahreszeit. Es gibt sie in vielen Farbtönen – passend zu jedem Einrichtungsstil!
www.skandeko.de

ITALIENISCHE ELEGANZ FÜR ZU HAUSE

Die Fliesenserie Terrazzo feiert das Revival der Terrazzo Fliesen mit grafischem Muster. Entstanden ist diese besondere Art der Fliesentechnik im 15. Jahrhundert in Italien, genauer gesagt in Venedig. Die Überlegungen damals waren, die Reste von Marmor, Granit und Quarz wiederzuverwenden und diese mit Zement zu vermischen. Das Endprodukt überzeugt bis heute nicht nur optisch, sondern ist auch besonders haltbar und robust. Die Serie bietet durch zwei verschiedene Körnungen enorme Gestaltungsmöglichkeiten. In der großen Ausstellung in der Deliusstraße 11 präsentiert die Firma **RABE** Fliesen und Natursteine und bietet den Interessierten die Gelegenheit, die Produkte näher kennenzulernen. Ein Termin kann unter Tel.: (0431) 66 38 00 vereinbart werden.

Foto: RABE Fliesen



VORMERKEN
5. November 2022 – Indonesien
19. November 2022 – Nepal

Advertorial

NEU BEI FISCHER'S LAGERHAUS

PROBIERT'S MAL MIT GEMÜTLICHKEIT

Es wird warm, weich, wohlig – und vor allem gemütlich bei fischer's LAGERHAUS. In den kommenden Wochen stehen zwei tolle Ankündigungen auf dem Plan. Denn euch erwarten Lieferungen aus Indonesien und Nepal, zwei Länder, die für besondere Handwerkskunst bekannt sind. Und diese holen wir uns auch in die eigenen vier Wände. Passend zur kalten Jahreszeit werdet ihr dann wärmende Accessoires und Kleidungsstücke entdecken, von Hand gefertigt und bereit, euch den Winter zu versüßen. Und auch die Wohnung wird neu „eingekleidet": Eine große Auswahl an Kerzen, Windlichtern, Laternen, Klangschalen, Räucherstäbchen sowie -kegel und Möbel mit warmen Holznuancen werden euch dabei helfen, Ruhe und Sinnlichkeit in der dunklen Jahreszeit zu schaffen.

PLATZ FÜR NEUES MIT DER MÖBELAUKTION

Schon mal von der fischer's Möbelauktion gehört? Da die Verkaufsflächen begrenzt sind, muss immer mal wieder Platz für neue Möbelstücke geschaffen werden. Im wöchentlichen Wechsel gibt es unter www.fischers-lagerhaus.de/auktionen/kiel-schwentinental zwischen acht und zwölf Möbeleinzelstücke, die versteigert werden. Jede Woche fällt dabei der Preis der angebotenen Möbelstücke. Einfach mal vorbeischauen und sich in eine bunte Welt der schönen Dinge entführen lassen!

fischer's LAGERHAUS
handgefertigte Waren und ausgefallene Wohnkultur

fischer's LAGERHAUS
Mergenthalerstraße 22
24223 Schwentinental

Öffnungszeiten:
Mo–Sa von 10–19 Uhr
www.fischers-lagerhaus.de
Facebook: @fischersschwentinental
Insta: @fischers_lagerhaus_schwentine

Fotos: fischer's LAGERHAUS

Größter Anbieter **FÜR RELAXSESSEL** in Mittelholstein

WILLKOMMEN IM NEUEN STRESSLESS® STUDIO

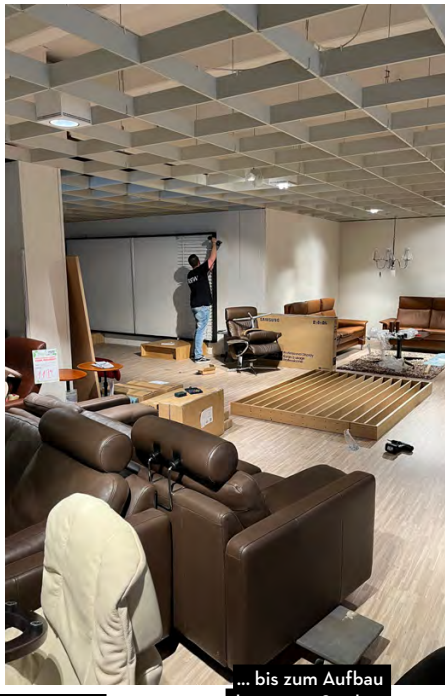
Bei Möbel Bergemann wurde die Abteilung der bekannten Relaxmöbel aus Norwegen frisch für euch umgestaltet. Hier kann man bei einer Sitzprobe den unvergleichlichen Komfort des Originals kennenlernen.

MIT SCHWUNG IN DIE ZUKUNFT

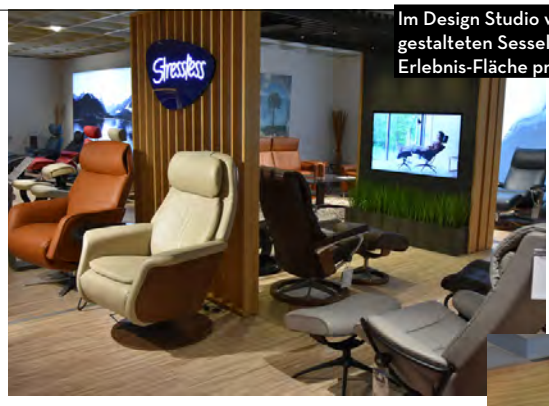
Bis ins neue Jahr gibt es eine große Investitionswelle beim Traditionshaus Möbel Bergemann. „Wir gehen mit der Zeit und setzen auf Qualität, Nachhaltigkeit und besten Kundenservice," so Geschäftsführer Steffen Schröder. Bis zum Ende des Jahres werden verschiedene Renovierungsarbeiten umgesetzt. So erstrahlt die Fassade in neuem Glanz. Auch eine moderne Heizungsanlage, die Umstellung auf LED-Beleuchtung und ein neuer Fuhrpark wurden realisiert. Das Highlight der Sanierungsmaßnahmen sind die neuen Möbelstudios.

ERNEUERUNG DER STRESSLESS® ABTEILUNG

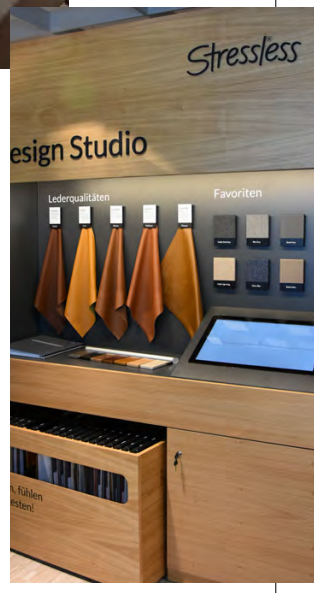
Von der Demontage des alten Studios ...



... bis zum Aufbau des neuen Studios



Im Design Studio werden die individuell gestalteten Sessel auf einer Erlebnis-Fläche präsentiert.



DAS NEUE STUDIO

Das komplett aktualisierte Studio-Konzept von Stressless® verbindet ansprechendes Design mit Wohlfühl-Atmosphäre und ist eingebunden in das multimediale Kommunikationskonzept der norwegischen Möbelmarke. So entsteht mittels verschiedener digitaler Elemente eine einladende Erlebnis-Fläche, die die vielfältigen Sessel- und Sofamodelle gekonnt in Szene setzt.

FÜR MICH GEMACHT

Herbstzeit ist Kuschelzeit. Für beste Entspannung sorgen die Bequemsessel von Stressless®, die individuell gestaltet werden können. Jeder Sessel wird nach Kundenwunsch im Design-Studio zusammengestellt und auf einer Erlebnis-Fläche in Szene gesetzt. Im Vordergrund steht immer der Bequemfaktor. Von einer aufrechten Sitzhaltung bis hin zur entspannten Liegehaltung: Der Relaxsessel reagiert per Knopfdruck oder manuell auf die individuellen Bedürfnisse.

WELTMARKE AUS NORWEGEN

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 und verbinden beispiellosen Komfort und zeitloses skandinavisches Design miteinander, sodass eine optimale Entspannung gewährleistet ist.

NOCH MEHR KOMFORT

Von Stressless® gibt es auch Essgruppen und Sofas zu entdecken. Bei jedem Sitz ist ein entspanntes Zurücklehnen möglich. Das Möbel unterstützt die eigene Körperhaltung bis hin zur Relaxing-Position. Auch die Beistelltische bieten höchsten Komfort, indem sie sich bequem über das Sofa schieben lassen.
Am besten gleich bei Möbel Bergemann vorbeischauen und sich vom Angebot inspirieren lassen. Auch der aktuelle Räumungsverkauf hält attraktive Schnäppchen bereit.

Kerzen bringen Licht in die immer kürzer werdenden Tage

Karo-Look eignet sich auch für den November: Mit passendem Schal und Stirnband siehts nicht nur gut aus, sondern hält auch schön warm

Süße Deko für Gemütlichkeit zu Hause

GEMÜTLICHKEIT IM WINTER

Mit zunehmender Kälte und rot-braunen Blättern, die sich von den Bäumen verabschieden, wird der Wunsch nach Gemütlichkeit in den eigenen vier Wänden und auch bei der Kleidung immer größer. Jedoch muss der November nicht bloß kalt und Vorreiter für die sinnliche Weihnachtszeit sein: Mit Dekoartikeln für jede Jahreszeit sowie liebevoll ausgesuchter Kleidung von **Siak Apart** in Nortorf wird es auch in diesem Monat schon kuschelig. Denn der Spätherbst hat etwas ganz besonders Wohliges an sich, Kerzen erhellen dunkle Tage, schicke Jacken sorgen für Wärme und den richtigen Look. Schlichtes und Schönes passend zu kalten Tagen gibt es in der Kolberger Straße 15, ausgewählt von Inhaberin Silke Klahn. Das Geschäft ist montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr und samstags von 10 bis 13 Uhr geöffnet.

Fotos: Raffael Sommer

Neben kreativen Mal- und Bastelprojekten machen sich Schwarzweiß-Fotos gut im edlen Rahmen

Foto: Halfpoint/Adobe

GESCHENKE IM RAHMEN

Die schönsten Geschenke sind die, die Erinnerungen schaffen und eine persönliche Note haben. Was eignet sich da besser als gerahmte Bilder oder selbstgemachte Kunstwerke? Natürlich sind Fotos von gemeinsamen Erlebnissen eine tolle Erinnerung. Daneben gibt es aber noch eine Menge weiterer Möglichkeiten und Ideen, mit denen man Bilderrahmen bestücken kann. Selbstgemalte Bilder von Kindern sind eine echte Alternative und zaubern Oma und Opa garantiert ein Lächeln ins Gesicht. Wer es noch kreativer möchte, greift gemeinsam mit den Lütten zu Wasserfarben und bemalt Füße und Hände: Einmal auf Papier oder Pappe aufgedrückt, sind sie schnell verewigt – und erhellen in bunten Farben jeden Raum. Ein echter Hingucker sind zudem individuell gestaltete Collagen aus Fotos, Tickets, Perlen, Muscheln und anderen Materialien.

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

AUGEN AUF BEIM MATRATZEN-KAUF

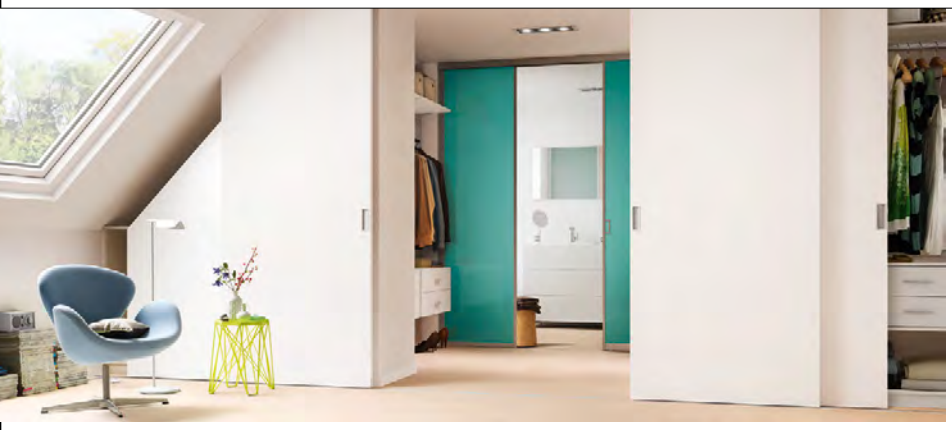
Es klingt so einfach: Man bestellt eine Matratze im Internet und schickt sie bei Nicht-Gefallen nach 100 oder mehr Tagen wieder zurück. Doch der Onlinekauf im Internet hat seine Tücken.

Täglich bedient der deutsche Bettenfachhandel Kund:innen, die auf ihrer online gekauften „Einheitsmatratze“ nicht schlafen können. Auch die Nachhaltigkeit bleibt beim erfolglosen Online-Kauf schnell auf der Strecke. Unter ökologischen Aspekten ist das tausendfache Rücksenden von Matratzen quer durch Deutschland mehr als bedenklich. Unklar bleibt auch, was mit den retournierten Matratzen tatsächlich geschieht. Die Angaben dazu reichen von Entsorgung bis zum erneuten Verkauf. Unter hygienischen Aspekten dürfte das nicht jedem gefallen. Dabei kann man diese Probleme leicht umgehen. Denn bei einer Beratung im Fachgeschäft findet man nicht eine Matratze für (angeblich) jeden, sondern das passende Modell für sich. Das ist extrem wichtig, da die individuellen Anforderungen höchst unterschiedlich sein können. Problematisch sind Einheitsbetten speziell bei breiten Schultern, breitem Becken oder hohem Gewicht. Und je älter man wird, desto sensibler wird man bezüglich seines Bettes. Normale körperliche Verschleißerscheinungen, steigende Temperatur- und Druckempfindlichkeit sowie vor allem zunehmende Rückenbeschwerden führen dazu, dass sich die Ansprüche an Matratze und Unterfederung zum Teil massiv ändern. Besonders deutlich wird dies nach Bandscheiben-Operationen sowie bei Gleitwirbeln und Arthrose. (akz-o)

Foto: Röwa

MASSGEFERTIGT UND BEGEHBAR

Für viele Menschen ist der begehbare Kleiderschrank ein lang gehegter Traum. Und dafür muss man gar nicht unbedingt große Räume haben. Das Team von **RAUMKREATIV Tischlerei MB** entwickelt maßgeschneiderte Lösungen, die an die Räumlichkeiten und Wünsche der Kund:innen angepasst sind. Während der Beratung durch einen erfahrenen Tischlermeister können die Schränke und Räume visualisiert werden, damit die Kund:innen einen besseren Eindruck vom Endprodukt erhalten. Die Planung, das Aufmaß vor Ort sowie die Montage mit eigenen Tischlergesell:innen gehören zum Leistungspaket dazu. In der Ausstellung in der Eckernförder Straße 44, direkt am Wilhelmplatz, können Musterschränke begutachtet werden und auch Wohnaccessoires sind erhältlich. Wer sich beraten lassen möchte, vereinbart am besten einen Termin unter Tel.: (0431) 210 78 80.



RAUMKREATIV
Einrichtungen nach Maß.

Einbauschränke...

... finden Sie bei uns!

Eckernförder Straße 44 · am Wilhelmplatz in Kiel · Tel.: 0431 210 78 80

MODE & BEAUTY

Was ihr in der kalten Jahreszeit für Haut und Haare tun könnt und welche Adressen euch in Sachen Mode & Beauty verwöhnen, lest ihr auf den folgenden Seiten.

Foto: artiemedvedev/iStock/Getty Images

BRILLEN MIT WOOW!

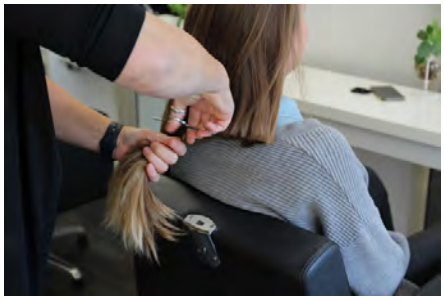
„SUPER CRUSH“, „SUPER EDGY“ oder „SUPER CITY“ – die Designerfassungen der WOOW-Brillen sprühen vor positiver Energie. Die tollen Farben und Formen sorgen nicht nur für sofortige gute Laune, sondern lassen euch auch aus der Masse herausstechen.

DIE PERFEKTEN ACCESSOIRES

Auffallen, ausbrechen und anders sein, das macht die einzigartige Frische von WOOW aus. Dank der innovativen Mixtur aus traditionellen Features und einem lässigen Stil sind die einzelnen Brillen das perfekte Accessoire für junge und junggebliebene Träger:innen und Fashion-Fans. Ihr bekommt die wunderbaren WOOW Brillen bei Optik Dreske im Jungfernstieg 11-13.

WOOW

NEUE LEICHTIGKEIT



Stefanie Zietans Bewerbung für ein Umstyling im Salon Britta & Mario Müller war ein Hilferuf ihrer im Lockdown vernachlässigten Haare. „Wenn nichts passiert, habe ich bald meine langen, langweiligen Haare wieder." Das sollen die Profis heute ändern: Beim Umstyling verbindet Britta das eigene Bauchgefühl mit ihrer 35-jährigen Fachkunde. Steffi sieht sie gleich an: Das ist eine fröhliche Person, die Lust auf Veränderung hat – mit Leichtigkeit als Mensch und Schwere im Haar! Das glatte, dicke Haar soll Bewegung bekommen, die Spitzen werden ausgedünnt, die blondierten Längen kommen ab – Struktur hinein. Ein verspielter Pony soll die Strenge verschwinden lassen. Schon jetzt ist von Steffis ehemaligem Typ nichts mehr übrig.
Farbexpertin Anna entscheidet sich für einen Mix aus Mittel- und Goldbraun, hellere Strähnen sollen dem Look Leichtigkeit verleihen. Im Salon werden ausschließlich La Biosthetique Produkte verwendet, so auch beim Make-up. Mit Herbsttönen verpasst Hacer dem neuen Look den Feinschliff. Gewaschen und gepflegt werden die Haare von Aleksandra. Entstanden ist ein Kurzhaarschnitt, der auch ohne Friseurhand unkompliziert gestylt werden kann. Die dunklere Farbe im Haar und die Grüntöne im Make-up bringen Stefanies blaue Augen zum Vorschein. „Den Typ getroffen!", bemerkt Mario, als das Team den neuen Look – die neue Steffi bestaunt, genau wie sie selbst!

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: Das Loft Kosmetik

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

KRAFTVOLLES HAAR

„ONNI Organic Hair Growth“ ist eine smarte Rezeptur hochwirksamer, natürlicher und biologischer Inhaltsstoffe. In dem Shampoo, das schlappe 40 Euro kostet (für 250 ml) sind u. a. Glycerin, Vitamin C, E und B5, Zink, Magnesium und Aloe Vera enthalten. Zusammen regt dies den Haarwachstum an und sorgt für seidigen Glanz.
www.onni.de

DAS LOFT
BY MAREIKE WITZ

- ANTI - AGING SPEZIALISIERT
- MEDIZINISCHE KOSMETIK
- LASHES

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

DAS LOFT
MEDICAL BEAUTY SPA

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

fertilitycenter
schleswig-holstein
Ihr Kinderwunschzentrum im Norden.

Wir behandeln auch Single-Frauen & lesbische Paare.

Kinderwunschmedizin
Eine Spur persönlicher...

Bei uns erwarten Sie:
- ausführliche, einfühlsame & ehrliche Gespräche auf Augenhöhe
- eine umfassende & strukturierte Diagnostik
- eine moderne Kinderwunschtherapie auf höchstem Niveau

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

SocialMedia: facebook & instagram
www.fertilitycenter.de

WIDDER
21.03. - 20.04.

Ihr findet euch gerade in einer Situation wieder, in der ihr sowohl mit euren Stärken als auch mit euren Schwächen konfrontiert werdet. Vermeidet es, andere zu übergehen. Sind es aber Mitarbeiter:innen, die erwarten, dass ihre Farbe bekennt, solltet ihr jetzt nicht ausweichen.

STIER
21.04. - 20.05.

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

ZWILLINGE
21.05. - 21.06.

Gibt es etwas mit anderen zu klären, wird euch dies jetzt leichter fallen als seit Wochen. Auch beruflich wisst ihr, welche neuen Schritte euch wichtig sind. Da ihr bereit seid, die Verantwortung zu tragen, werdet ihr eure Entscheidungen auch selbst treffen. Jetzt können Ergebnisse erzielt werden.

KREBS
22.06. – 22.07.

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

LÖWE
23.07. – 23.08.

Aufgeladen mit neuem Selbstvertrauen könnt ihr jetzt beginnen, eure Pläne umzusetzen. Regelt Anliegen, für die euch noch vor kurzem die Energie fehlte, und bereinigt Spannungen zwischen euch und anderen. Dieser Monat ist günstig für Kurztrips, Gespräche und Verhandlungen. Achtet darauf, eure Kräfte nicht zu ziellos einzusetzen.

JUNGFRAU
24.08. - 23.09.

Ihr hinterfragt eure Situation gründlich. Anstatt in Grübeleien zu verfallen, nutzt die Gelegenheit, negative Erwartungen zu erkennen und abzulegen. Teamwork ist angesagt, beruflich und in der Partnerschaft. Die zweite Monatshälfte eignet sich, lang geplante Vorhaben in die Tat umzusetzen.

WAAGE
24.09. - 23.10.

Körperlich und geistig auf dem Höhepunkt, seid ihr den kleinen Herausforderungen des Alltags gewachsen. Eure Sterne begünstigen finanzielle Vorhaben. Überstürzt jedoch nichts. Stoßt ihr auf Hindernisse beim Verfolgen langfristiger Ziele, gilt es, euer Vorgehen neu zu strukturieren.

STERNZEICHEN DES MONATS

SKORPION
24.10. - 22.11.

Wägt ab, welche eurer neuen Möglichkeiten ihr weiterverfolgen wollt. Wenn ihr die Dinge einfach nur auf euch zukommen lasst, könntet ihr einige gute Chancen verpassen. Eine geeignete Zeit zum Planen, Schreiben und für Verhandlungen. Euren guten Ruf bezüglich eurer Zuverlässigkeit solltet ihr nicht aufs Spiel setzen. Haltet euch mit Ankündigungen also noch zurück. Die Liebe ist die Kraft, die euch diesen Monat anfeuert, euch Mut macht und Lebensfreude verbreitet.

SCHÜTZE
23.11. - 21.12.

Ihr werden damit konfrontiert, einige Bereiche eures Lebens neu zu organisieren. Partnerschaftlich seid ihr dazu herausgefordert, euch klarer darzustellen und zu euren Erwartungen zu stehen. Dieser Monat ist dafür geeignet, etwas mit anderen zu klären und einige Angelegenheiten abzuschließen.

STEINBOCK
22.12. - 20.01.

Finanzielle Aspekte sollten kein Grund mehr sein, länger in unbefriedigenden Situationen zu verharren. Trotz eurer Skepsis kann jetzt kaum noch etwas schief gehen. In der Liebe ist dagegen Fingerspitzengefühl gefragt – nehmt eure Wünsche und Forderungen nicht zu sehr zurück.

WASSERMANN
21.01. - 19.02.

Wenn ihr jetzt nur tut, was getan werden muss, werdet ihr die Motivation verlieren. Unternehmt also auch etwas, das euch Freude bereitet und sucht beruflich nach neuer Anregung. Differenzen mit euren Partner:innen sind nicht auszuschließen. Solltet ihr euch im Recht fühlen, kommt ihr mit Kompromissen schneller voran.

FISCHE
20.02. - 20.03.

Seid ihr euch über eure Ziele oder die Art, wie ihr diese erreichen wollt, im Unklaren, solltet ihr es vermeiden, euch unter Druck zu setzen und Ergebnisse zu erzwingen. Ihr seid zur Zeit nicht besonders belastbar. Lasst unwichtige Arbeiten einfach liegen, und entscheidet, wie ihr die gewonnene Zeit für euch nutzen könnt.

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

Illustrationen: iStock / Getty Images Plus / Tribalium

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

Dr. Sandra Härtel
PRAXIS FÜR MODERNE ZAHNMEDIZIN

Dr. med. dent. Sandra Härtel

CEREC
Maßgeschneiderter Zahnersatz an nur einem Tag

IMPLANTATE
Perfekte Zähne auch bei komplizierten Fällen

HYPNOSE
Einfach eine entspannte Behandlung

KINDERZÄHNE
Spaß beim Zahnarzt ist die beste Prophylaxe

Dr. Sandra Härtel
Praxis für moderne Zahnmedizin
Dorfstraße 26 · 24790 Schacht-Audorf
Öffnungszeiten
Mo-Do 8:00-18:00, Fr 8:00-12:00
Oder nach Vereinbarung
Telefon: 04331-92542
E-Mail: info@zahn-am-nok.de

www.zahn-am-nok.de

EINFACH MAL ABSCHALTEN

Regen, Schnee und Dunkelheit können im November durchaus auf die Stimmung drücken. Da tut es gut, sich selbst etwas zu gönnen und Entspannungsrituale in den Alltag einzubauen.

Foto: Getty Images/Photodisc/Image Source

Das helle und freundliche Ambiente der Praxis rundet das Konzept ab

GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Die Villa Vitalis zeigt euch, wie ihr im Winter euer Wohlbefinden verbessern könnt.

Schmuddelwetter, Kälte und wenig Licht: Wenn sich der November von seiner ungemütlichen Seite zeigt, bleiben wir gern drinnen und machen es uns gemütlich. Auf dem Sofa kuscheln oder im Sessel ruhen – alles kein Problem, solange der Rücken mitmacht. Aktuell treten gehäuft Schulter- und Nackenschmerzen auf, deren Ursache in mangelnder Bewegung oder falscher Haltung liegt. Eine Lösung stellt Bewegung dar, allerdings sollte diese zielgerichtet und dosiert sein.
Wie ihr eure Schmerzen innerhalb kürzester Zeit reduzieren oder sogar langfristig loswerden könnt, zeigt euch das kompetente Team der Villa Vitalis in Büdelsdorf.

Die Therapeut:innen legen großen Wert darauf, die Ursache der Beschwerden zu identifizieren, um euch optimal helfen zu können. Dabei wird jede:r Patient:in individuell und ganzheitlich betrachtet.
Auch auf Instagram (villavitalis_buedelsdorf) und facebook (Villa Vitalis Büdelsdorf) ist die Praxis zu finden. Dort wird regelmäßig auf häufige Krankheitsbilder eingegangen. Hier gibt es viele Anregungen, sich für Bewegung zu motivieren, auch wenn es draußen ungemütlich ist.
Das umfassende Leistungsangebot der Praxis bietet euch ebenfalls die Chance, eure Problematik zu verbessern: Krankengymnastik, gerätegestützte Krankengymnastik, manuelle Therapie, manuelle Lymphdrainage, klassische Massagetherapie, Fangopackungen, CMD (Kieferbehandlung) und eine Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung.
Nach wie vor ist die Praxis auf der Suche nach neuen Kolleg:innen und bietet diesen folgende Benefits: eine familiäre Atmosphäre, Kooperation mit Ärzt:innen, interne und externe Fortbildungen, Supervision, faire Vergütung, flexible Arbeitszeiten, kostenfreier Zugang/Training in einem Fitnessstudio und eine betriebliche Krankenversicherung.
Übrigens: Auch in diesem Jahr gibt es ein attraktives Weihnachtsangebot, das gerne als Geschenkgutschein verpackt werden kannn.
Die Villa Vitalis freut sich auf euren Besuch!

Weihnachts
angebote

villavitalis.net

1 x Massage
22,- €

1 x Massage
+ Fango
37,- €

3 x Massage
63,- €

3 x Massage
+ Fango
105,- €

5 x Massage
100,- €

5 x Massage
+ Fango
160,- €

Als Gutschein verpackt

Angebot gültig bis
24.12.2022

villa vitalis
Praxis für Physiotherapie
Alte Dorfstraße 19 24782 Büdelsdorf
Tel.: 04331 30100 info@villavitalis.net

IMMER EIN GUTER BISS
dank gesundem, festem Zahnfleisch!

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

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

04331 - 38038

Zahngesundheit Büdelsdorf

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

MARE AKTIV
PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE

Wir suchen ein/e
PHYSIOTHERAPEUT/IN
(m/w/d)

im Standort Schönkirchen für 30-35 Std./Woche zum 01.12.2022 sowie für unseren Standort in Kronshagen in Vollzeit zum 01.01.2023, gern auch Berufsanfänger!

Junges, dynamisches Team sucht Verstärkung!

Wir freuen uns über:
- Zusatz-Qualifikationen MT & MLD
- freundlichen und rücksichtsvollen Umgang mit Patienten
- Spaß an Zusammenarbeit im Team

Wir bieten:
- abwechslungsreiche, anspruchsvolle Tätigkeit auch durch Mitarbeit im Bereich des Leistungssports
- Fortbildungsangebote (-100% Finanz.)
- betriebliche Altersvorsorge
- freundliche und kollegiale Arbeitsatmosphäre

Bewerbungsunterlagen bitte an MARE AKTIV, Eckernförder Str. 219, 24119 Kronshagen oder per E-Mail an bewerbung@mare-aktiv.de

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

STRAHLEND SCHÖNE ZÄHNE

Ein sympathisches Lächeln und strahlend weiße Zähne verbindet man unweigerlich mit gutem Aussehen, Vitalität und Erfolg. Falls unliebsame Verfärbungen das persönliche Wohlbefinden trüben oder sogar beruflich zum Nachteil werden, bietet die Zahnarztpraxis von Dr. Caliebe eine tolle Lösung: Hier gibt es verschiedene Verfahren, die Zähne aufzuhellen. Eines davon ist das Tragen von Schienen, in die ein Bleichgel eingebracht wird. Das dauert allerdings mehrere Tage, bis der Aufhellungsprozess beendet ist. Sehr viel schneller ist das Bleichen mit dem Philips „Zoom! Chairside Teeth Whitening“, einem professionellen Zahnaufhellungssystem. Durch den Einsatz der neuesten Technologie kann dies in nur etwa einer Stunde Wirklichkeit werden.
Die neue Bleaching-Lampe „Zoom!“ aktiviert Wasserstoffperoxid im Zahnaufhellungsgel. Der dabei entstehende Sauerstoff gelangt in den Zahn und bleicht die dort vorhandenen verfärbten Substanzen. Dieses Verfahren ist sehr schonend für Zähne und Zahnfleisch und hellt das Lächeln um mehrere Farbstufen auf. Weitere Infos unter Tel.: (04331) 380 38 oder online auf www.zahngesundheit-buedelsdorf.de.

In ihrer Praxis könnt ihr eure Zähne schonend aufhellen lassen

Sanitätsfachverkäuferin Stephanie Träger stellt den Rollator individuell auf eure Bedürfnisse ein

LEICHTGEWICHT-ROLLATOR „SERVER“

Das **Sanitätshaus Kowsky** bietet rechtzeitig zu Weihnachten einen besonders komfortablen Leichtgewicht-Rollator in verschiedenen Farben an. Der „Server“ gilt als Bestseller unter den Rollatoren und bereitet sicherlich nicht nur zum eine große Freude. Denn etwas mehr Komfort und Mobilität macht es vielen Menschen einfacher, weiterhin aktiv am Leben teilzunehmen. Der Leichtgewicht-Rollator unterstützt beim Gehen und Stehen, im Innen- sowie im Außenbereich und kann zusätzlich als Einkaufshilfe dienen. Er ist höhenverstellbar, einfach zusammenklappbar, stabil, komfortabel und sicher. Erhältlich ist der Rollator in allen Kowsky-Filialen, zum Beispiel in Büdelsdorf, Neuer Wall 1, Tel.: (04331) 77 09 693, in Rendsburg, An der Schiffbrücke 1, Tel.: (04331) 70 82 701 oder unter www.kowsky.com.

GEDANKEN UND SORGEN BEI UNERFÜLLTEM KINDERWUNSCH

Wer ein Kind bekommen möchte, beschäftigt sich mit Fragen wie: Ernähre ich mich richtig? Sollte ich zusätzlich Folsäure, Iodid und ggf. auch Vitamin D einnehmen? Habe ich einen ausreichenden (Impf-) Schutz gegen Röteln? Es kommen auch verunsichernde Fragen auf wie: Bin ich bereit für ein Kind? Bin ich finanziell abgesichert?

Foto: fertilitycenter Kiel

In was für eine Welt gebäre ich ein Kind? Wenn dann noch dazukommt, dass es mit dem Schwangerwerden nicht so unkompliziert klappt wie erhofft, gesellen sich zusätzliche Sorgen und Ängste hinzu. Im **Kinderwunschzentrum fertilitycenter Schleswig-Holstein** nehmen die Ärztinnen diese Gedanken und Sorgen rund um den Kinderwunsch ernst. Sie wissen genau, wie besonders und wichtig eine Kinderwunsch-Situation ist. Sie gehen einfühlsam und auf jedes individuelle Bedürfnis ein und finden mit ihren Patient:innen einen guten gemeinsamen Weg, um den Kinderwunsch zu realisieren. Ein Termin kann unter Tel.: (0431) 974 13 33 oder info@fertilitycenter.de vereinbart werden.

Unsere Idee zu Weihnachten:
Leichtgewicht-Rollator Server

ERHÄLTLICH IN ALLEN FILIALEN
Telefon Zentrale: 04321 99450
www.kowsky.com
Kowsky SANITÄTSHAUS

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

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

Foto: contrastwerkstatt/Adobe

Foto: LaVita

JETZT DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN!

In unseren Zellen, den kleinsten Bausteinen unseres Körpers, spielt sich das Leben ab. Unsere spezialisierten Immunzellen können körperfremde Stoffe zerstören, auffressen und so körpereigene Strukturen schützen. Diese Zellen möchten gut mit Sauerstoff und Mikronährstoffen versorgt werden – das liegt in unseren Händen. Denn unser Körper kann Mikronährstoffe nicht selbst herstellen und ist auf eine Versorgung über die Nahrung angewiesen. Je besser wir unsere Zellen damit versorgen, desto besser können sie auch arbeiten und desto besser sind die Voraussetzungen für unser Immunsystem.

Wenn es um unsere Abwehr geht, denken viele erst einmal nur an Vitamin C und Zink. Doch an unserer Immunabwehr sind weit mehr immunrelevante Mikronährstoffe beteiligt. Zudem arbeiten Mikronährstoffe Hand in Hand und bedingen sich gegenseitig. Daher empfehlen Expert:innen nicht nur auf die Zufuhr einzelner Mikronährstoffe zu achten, sondern das gesamte Mikronährstoffniveau breitbandig anzuheben, um den Bedarf zu decken. „Es ist wichtig, die Ernährung mit einer möglichst breiten und ganzheitlichen Basis an Vitaminen und Spurenelementen zu optimieren.“, rät Uwe Gröber, einer der führenden Mikronährstoff-Experten Europas. Als zusätzliche Unterstützung einer ausgewogenen und gesunden Ernährung empfehlen daher zahlreiche Fachleute seit Jahrzehnten das Mikronährstoffkonzentrat LaVita.

LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.
Mehr dazu auf: www.lavita.de

Celia Conzelmann gibt seit diesem Herbst Yoga-Kurse und Massagen im Physio Zentrum Fockbek

MAGISCHE MOMENTE
IM PHYSIO ZENTRUM FOCKBEK

Yoga-Lehrerin und Wellness-Masseurin Celia Conzelmann bereichert das Angebot der renommierten und für seine Vielseitigkeit bekannten Praxis in Fockbek.

Als es Celia Conzelmann vor einigen Jahren mit Mann und Kindern aus der großen Stadt aufs Land zog, muss sie schon geahnt haben, dass hier viele ihrer Träume in Erfüllung gehen würden: Ruhe und Nähe zur Natur sowie Meditation und Selbstverwirklichung im Yoga. Hinzu kommt die Erfahrung, wie erfüllend es ist, durch Massagen die heilsame Kraft der Berührung spenden zu können. All das konnte Celia Conzelmann nun hier in Fockbek verwirklichen und sagt selbst „Ich habe meinen Traumarbeitsplatz gefunden!“ – und das strahlt sie auch aus! Ihre Wellnessgäste und Yogaschüler:innen bekommen ein Glänzen in den Augen, wenn sie darüber berichten, wie wohl ihnen Celias Hände tun oder wie gut aufgehoben sie sich in ihren Hatha-Yogastunden fühlen.

Die junge Frau arbeitet auch zukünftig an ihrer Entwicklung: Weitere Yoga-Fortbildungen sind geplant. Ab Mitte November wird sie in der Wellness- und Massage-Etage des Physio Zentrums auch Hot Stone Massagen anbieten können. Dies ist eine Wellness-Anwendung, bei der sich die tief strahlende Wärme der Basaltsteine mit sanfter, aber doch nachhaltig entspannender Massage ergänzt und in ihrer Wirkung potenziert. Anmeldungen zu Celias Massagen oder Yoga-Kursen direkt im Physio Zentrum Fockbek, über Tel.: (04331) 62942 oder die Homepage swanhild-priestley.de.

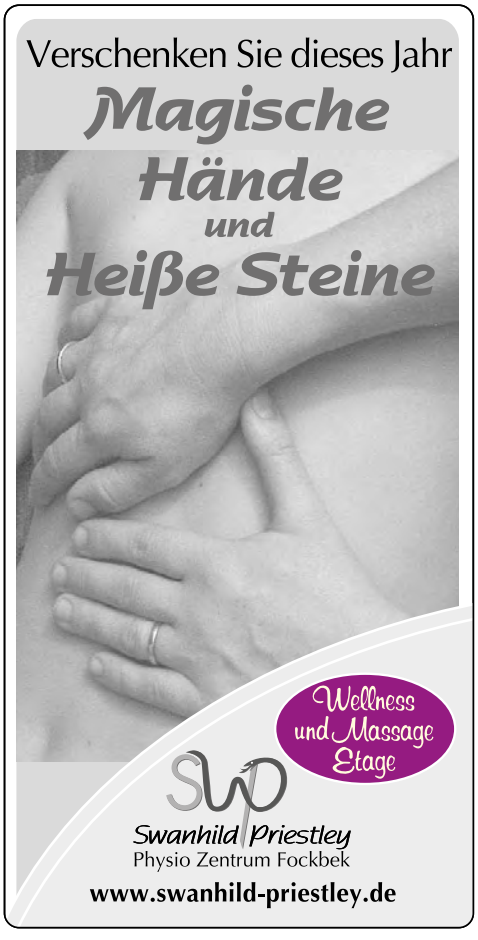


Foto: katarinagondova/Adobe

KERZENSCHEIN UND BLUMENGRUSS

Ganz besonders an Totengedenktagen wie Allerheiligen, Allerseelen oder dem Totensonntag wird uns bewusst, wie sehr der Verlust eines geliebten Menschen schmerzt. Der Gang zum Friedhof ist für viele eine Gelegenheit, stille Zwiesprache zu halten und sich den Verstorbenen durch bestimmte Rituale nahe zu fühlen.

Friedhofsgärtner:innen verwandeln im Herbst so manches Grab in ein kleines Kunstwerk. Mit individuell und aufwendig gestaltetem Grabschmuck setzen sie dabei Akzente. Dabei gehen sie auch gerne auf individuelle Wünsche und Vorstellungen ein. „Beispielsweise können die Lieblingsblumen des oder der Verstorbenen in Gestecke oder auch in die Grababdeckung eingearbeitet werden", weiß Ralf Kretschmer, stellvertretender Vorsitzender des Bundes deutscher Friedhofsgärtner, zu berichten. „Emotionen spielen bei den Gesprächen mit den Angehörigen oft eine große Rolle. Da ist unser Fingerspitzengefühl gefordert, damit wir kreative Werkstücke anfertigen können, die so individuell wie die Persönlichkeit des oder der Verstorbenen sind", so Kretschmer. Starke Symbolkraft haben beispielsweise Grabgestecke in Form eines Herzens, Engels oder auch Kreuzes. Neben der Herstellung von Grabschmuck statten viele von ihnen den eigenen Betrieb mit besonderen Grablichtern aus. Seit 2015 gibt es ausschließlich in Friedhofsgärtnereien lilafarbene Grablichter zum Erwerb. Auf einigen Friedhöfen werden zudem besondere Aktionen mit den Kerzen für die Besucher:innen geplant. „Denn Friedhöfe sind nicht nur letzte Ruhestätten für Verstorbene, sondern vielmehr Orte der Lebenden", erläutert Kretschmer abschließend. Eine Übersicht über die Dienstleistungsangebote der Friedhofsgärtner:innen gibt es hier: www.grabpflege.de

Kerath Bestattungen
Nina Moder

Familienbetrieb in 3.ter Generation

Hohner Str. 44, 24787 **Fockbek**, 04331-61513
Bahnhofstraße 19, 24811 **Owschlag**, 04336-999919

Neue Leistungen:
Pavillons für Urnentrauerfeiern an Ihrem Wunschort oder für ein Beisammensein im Anschluss; bei uns auf Wunsch mit Kaffee, Kuchen und belegten Broten

Liveübertragung der Trauerfeier in unserer Trauerhalle in Fockbek

Beschriftung von Särgen und Urnen mit Wunschmotiven und Sprüchen

Große Trauerhalle und separates Abschiedszimmer in Fockbek

Informationen und Preise auf www.kerath.com

SELBSTBESTIMMTE VORSORGE:

DIE BESTATTUNGSVERFÜGUNG

Um Angehörigen im Falle einer schweren Krankheit die erforderlichen Entscheidungen zu erleichtern und den eigenen Willen zu wahren, nutzen immer mehr Menschen eine Patientenverfügung. Auch um für die letzte Ruhe selbstbestimmt Vorsorge zu treffen, sollte man sich außerdem um eine Bestattungsverfügung kümmern.Darin lässt sich bindend dokumentieren, ob eine Erd-, Feuer- oder Sonderform der Bestattung gewählt wird und wo sie erfolgen soll. Viele Satzungen althergebrachter Friedhöfe schreiben vor, dass Gräber gepflegt werden müssen. Hier kann gegebenenfalls ein Friedhofsgärtner beauftragt werden. Ist in der Verfügung bereits ein pflegefreies Grab vereinbart, fallen nur zu Beginn der Nutzung Kosten an. Die Deutsche Friedhofsgesellschaft bietet solche pflegefreien Grabstätten zum Beispiel als anonymes Rasengrab, als Bestattung im Blumenbeet und als Grabstätte im Ruhewald an. In der Bestattungsverfügung lässt sich aber noch viel mehr festlegen, zum Beispiel, ob eine Traueranzeige in der Zeitung erscheinen soll oder wie man sich die Gestaltung der Trauerfeier vorstellt.

Wichtig ist, dass die Bestattungsverfügung möglichst handschriftlich festgehalten wird und nicht im Testament enthalten ist, da dieses erst Wochen nach der Beerdigung eröffnet wird. (akz-o)

Foto: Moonrise/Adobe

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

WEIHNACHTEN GEHT DURCH DEN MAGEN

Foto: Getty Images/iStock/Maya23K

24 GEWÜRZE FÜR BESINNLICHEN GENUSS

Er gehört in die Küche eines jeden Gewürzfans: Der Sonnentor-Adventskalender mit 24 Gewürzen und Gewürzmischungen in der praktischen Probierpackung ist ein leckerer Stimmungsmacher in jeder vorweihnachtlichen Küche. Hinter den einzeln zu öffnenden Fenstern verbergen sich hübsche Motive, die festliche Stimmung verbreiten. Auf www.gewuerzadventkalender.com finden sich ab Dezember zudem zahlreiche Rezepte, DIY-Ideen und besinnliche Geschichten, die den Advent zur schönsten Zeit des Jahres machen.

GUTE IDEE

Von der Verpackung und den leeren Portionsbeuteln des Adventskalenders trennt man sich nach dem Weihnachtsfest mit gutem Gewissen. Der Karton ist FSC-zertifiziert und kann im Papiermüll entsorgt werden. Die Portionsbeutel bestehen aus kompostierbarer Folie aus Holzfaser und verrotten auf dem Heimkompost nach zwei bis sechs Monaten.

GUTER ZWECK

Mit dem Gewürz-Adventskalender unterstützt Sonnentor erneut das SOS-Kinderdorf. Dieses bietet Kindern und Jugendlichen, die nicht bei ihren Familien wohnen können, ein liebevolles Zuhause. Die vielfältigen Angebote umfassen u. a. mobile Familienarbeit, Ambulatorien, den Notruf 147 „Rat auf Draht“ und ein weltweites Engagement in 135 Ländern.

Den Kalender gibts auf www.sonnentor.com und im Bio-Fachhandel.

Wir freuen uns auf Sie.
Mareike und Marc Korom

Kanal-Meisterei
Restaurant - Café - Gästehaus

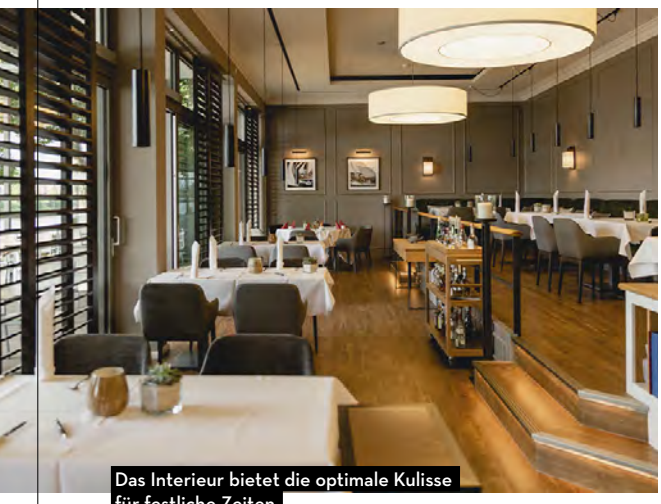
Öffnungszeiten:
Wir haben das ganze Jahr täglich von 11–22 Uhr für Sie geöffnet.
(durchgehend warme Küche bis 21 Uhr)

Genießen Sie bei uns in erster Reihe am Nord-Ostsee-Kanal unsere Holsteiner Spezialitäten, Fisch, Burger, saisonale Gerichte und mehr ...

... und zu jeder Zeit unsere hausgebackenen Torten und Waffeln

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

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

Schokolade kennen viele nur direkt aus der Verpackung – doch was sich hinter dem „schwarzen Gold“ verbirgt und woher es kommt, erzählt Jürgen Bluhm in seinem neuen Buch

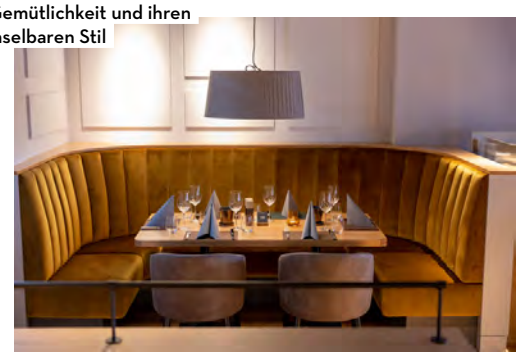
SO SCHMECKT GLÜCK

Jürgen Bluhm folgt in seinem aufwendig illustrierten Buch „Schokolade. Das Geheimnis vom Glück“ dem Zauber des Kakaoprodukts in die tropischen Regenwälder Amerikas. Auf seiner Reise in die Heimat der Kakaobäume spürt er den wertvollsten Samen der Welt und der Erfindung ihrer Veredlung nach. Dabei folgt er der zentralen Frage: Kann man mit Schokolade die Welt retten? Kakao ist der Rohstoff für eines der beliebtesten Lebensmittel und zugleich abhängig von einem hochsensiblen ökologischen System. Der Erhalt der Regenwälder ist nicht nur für die Herstellung von Schokolade existenziell – das Glück der Menschen hängt auch in tieferem Sinne daran. „Schokolade. Das Geheimnis vom Glück“ offenbart bislang verborgene Seiten der Schokolade. In ihrem Geschmack verbinden sich die Wunder der Natur, die Geschichte ihrer Erfinder und der Gedanke einer globalen Nachbarschaft. Bluhms Buch ist eine Liebeserklärung an die Kultur Lateinamerikas und eine Hommage an die Menschen, denen wir den Genuss der Schokolade verdanken.
Jürgen Bluhm: Schokolade. Das Geheimnis vom Glück. Edition Bildperlen 2022. 168 S., 29,90 €

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
Nachhaltiges aus der Region -
Fleischspezialitäten vom Angus-Rind
ANGUSHOF MÜLLER
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

Torre Suda
RISTORANTE PIZZERIA
geführt von Kathrin & Salvatore
MEDITERRANE KÜCHE | VEGANE SONDERKARTE | CATERING
Sonntags-angebot
Für Selbstabholer
alle Pizzen
7 Euro
Öffnungszeiten
MITTWOCH BIS SAMSTAG
17:00 BIS 23:00 UHR
SONNTAG BUFFET
17:00 BIS 21:00 UHR
MONTAG & DIENSTAG RUHETAG
sonntags immer
italienisches Buffet
für 20 Euro pro Person -
Antipasti, Salat, Pizzen, Pasta,
Fisch, Fleisch und Desserts
Termine
Heiligabend geschlossen
25.12. geöffnet
17:00 bis 22:00 Uhr
26.12. geöffnet
11:30 bis 14:30 und
17:00 bis 22:00 Uhr
31.12. geöffnet
17:00 bis 22:00 Uhr
27.01.2023 Zeugnis-Buffet
für die Kleinen
Wir bitten um rechtzeitige Reservierungen!
Ausrichtung individueller Feiern und Anlässe wie Hochzeiten,
Konfirmationen, Geburtstage, Beerdigungen etc.
Materialhofstraße 1, 24768 Rendsburg, Telefon 04331-338583
E-Mail: info@torresuda.de, www.torresuda.de
100% italienisch

Die Einrichtung überzeugt durch absolute Gemütlichkeit und ihren unverwechselbaren Stil



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!

Lecker Grünkohl! Der beliebte Klassiker steht im November und Dezember auf der Speiseliste im Restaurant DREI

Auch köstliche Caterings für Partys zu Hause können bestellt werden

AKTIONSWOCHEN
IM RESTAURANT DREI

In den kommenden Wochen finden im Restaurant DREI in der historischen Hauptwache viele Events statt. Hier erlebt man auch wunderbare Feiern, die in dieser Zeit in geballter Form auftauchen.

WINTERMENÜ

In der ungemütlichen Zeit mit hoffentlich nicht ganz so vielen Herbststürmen gibt es im Restaurant leckere Wintermenüs zu entdecken, so zum Beispiel das Holsteiner Gericht „Birnen, Bohnen und Speck“. Für alle, die dieses Menü bisher nicht kannten oder lange nirgends finden konnten, ist es die Gelegenheit, sich für das erste Wintermenü des Restaurants zu begeistern. Dieses Angebot gilt vom 31. Oktober bis 13. November.

Vom 14. November bis 21. Dezember rückt der Grünkohl in den Fokus. In dieser Zeit erwartet die Gäste ein echter Klassiker auf deutschen Tellern: Grünkohl mit süßen und gebratenen Kartoffeln. Dazu werden Kochwurst und Kasseler serviert. Für alle Veranstaltungen im Restaurant DREI gilt: Rechtzeitig reservieren!

Reservierungen und Anfragen unter Tel.: (04331) 134 11 50, tagesaktuelle Infos gibt es auf Facebook und Instagram, außerdem auf der Website unter www.restaurantdrei.com, E-Mail-Nachfragen unter drei@restaurantdrei.com

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 jeweils 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, einen heißen Kaffee und ein Stück Kuchen sowie ausgewählte Gerichte auch außerhalb der regulären Küchenzeiten.

FESTE FEIERN

Neben den saisonalen Veranstaltungen richtet das Restaurant DREI im Verbund mit dem ONNO Hotel und der Kneipe Datscha Weihnachtsfeiern, Jubiläen, Trauerfeiern, Familienfeiern, Tagungen und Catering aus. Darüber hinaus stehen mit dem Schifffahrtsarchiv und dem Konferenzraum MeetMe weitere Möglichkeiten zur Verfügung, eine individuelle Feier zu veranstalten. Die Teams aus dem Restaurant DREI und dem ONNO Hotel erstellen gern ein persönliches Angebot.

Fotos: Restaurant DREI

Weihnachtlich-winterliches Eis das gibt's nur im Eiscafé in Elsdorf-Westermühlen!

DER GENUSS IM WINTER: ELSDORFER EIS

Karen Orlowski betreibt seit mehreren Jahren erfolgreich ein Eiscafé in Elsdorf-Westermühlen. Zusammen mit ihrem eingespielten Team freut sie sich auf die Winterzeit. Die ist für Speiseeis zwar nicht gerade üblich, doch Karen Orlowski hat individuelle Kreationen im Angebot, die einfach neugierig machen! Oder habt ihr schon einmal Lebkuchen-Eis probiert? Oder wie wäre es mit Bratapfel-oder Zimtgeschmack? All diese weihnachtlich-winterlichen Eiskreationen bietet Karen Orlowski noch bis zum dritten Advent am 11. Dezember, samstags und sonntags zwischen 14 und 17 Uhr in ihrem Eiscafé an. Natürlich gibt es neben weiteren außergewöhnlichen Geschmäckern wie gebrannte Mandel oder Marzipan auch Klassiker wie Vanille, Schokolade, Snickers oder Stracciatella, die immer schmecken. Trotz der geringen Sitzplatzanzahl sind allerdings keine Reservierung möglich.

Elsdorfer Eis, Dorfstr. 2,
Elsdorf-Westermühlen,
mobil: (0174) 442 48 00

Foto: iStock/Getty Images Plus/ Radu Bighian

Steaks - Pizza - Pasta

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

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

JETZT RESERVIEREN:
(04 31) 88 86 02 78
oder
info@fuegodelsur.com

Feiern Sie bei uns Hochzeiten, Geburtstage,
Feiern mit Buffet

JETZT BEWERBEN:

Wir suchen:
- Kellner, Kellnerin
- Koch, Köchin
- Barkeeper, Barkeeperin

www.fuegodelsur.com

FEINE GESCHENKE AUS DER KÜCHE

Mit diesen kulinarischen Präsenten zaubert ihr Freund:innen, Familie und Bekannten spielend leicht ein Lächeln ins Gesicht. Wetten, sie spüren die Liebe, die ihr bei der Zubereitung hineingesteckt habt?

BACKMISCHUNG FÜR RUDOLPH-KEKSE

Rezept auf Seite 73

Fotos: Anna Gieseler

VANILLEKIPFERL-AUFSTRICH MIT MOHN

Zubereitungszeit 10 Minuten

Zutaten für 2 Gläser (à ca. 300 ml)
- 300 g Vanillekipferl
- 150 g Sahne
- 125 g weiche Butter
- 1/2 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- 50 g Puderzucker
- 1 TL Mohnsaat

Zubereitung

1. Die Vanillekipferl in einem Mixer fein zerkleinern, dann in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten gründlich vermengen.

2. Die Masse in die sterilen Gläser geben, diese gut verschließen. Den Aufstrich im Kühlschrank lagern.

Tipp: Der Aufstrich ist die perfekte Resteverwertung für übrig gebliebene Plätzchen. Verwendet zum Beispiel auch Spekulatius oder Nussplätzchen für eure ganz persönliche Variation.

Ahoi
steffen henssler

Wir suchen
NEUE CREW-MITGLIEDER
FÜR DAS AHOI KIEL
in Vollzeit, Teilzeit und auf 450€-Basis (m/w/d)

NEUERÖFFNUNG IN KIEL

Kiel – mach Dich bereit, bald kommt auch Ihr in den Ahoi-Genuss!

Außer der großartigen Location direkt an der Kiellinie mit Blick auf die Förde und verdammt gutem Essen, benötigen wir aber vor allem eins: Eine super Crew, die das AHOI Kiel zu einem Aha-Erlebnis macht. Und genau da kommst **DU** ins Spiel!

- KÖCHE
- KÜCHENHILFEN
- SPÜLER
- SERVICE- UND BARKRÄFTE
- SCHICHTLEITUNG (SERVICE)
- BARLEITUNG
- STELLV. RESTAURANTLEITUNG
- RESTAURANTLEITUNG

Ahoi
steffen henssler

Bock? Dann bewirb dich per **Mail** direkt an kiel@ahoisteffenhenssler.de oder per **Post** an: Ahoi Steffen Henssler, Kiellinie 70, 24105 Kiel

MANDARINEN-ORANGEN-MARMELADE MIT GOLDGLITZER

Zubereitungszeit 30 Minuten

Zutaten für 2 Gläser (à ca. 250 ml)
- 2 Gewürznelken
- 5 Pimentkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange zzgl. einige zum Dekorieren
- 1 Sternanis zzgl. einige zum Dekorieren
- 1 Vanilleschote
- 750 g Biomandarinen zzgl. 1 Biomandarine (abgeriebene Schale)
- 500 g Bioorangen zzgl. 1 Bioorange (abgeriebene Schale)
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 50 ml Cointreau
- etwas essbarer Goldglitzer

1. Gewürznelken, Piment, Kardamom, Zimt und Anis in einem Mörser fein zerstoßen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen.

2. Mandarinen und Orangen so schälen, dass die weiße Haut komplett entfernt wird, dann würfeln. Zusammen mit den Gewürzen, den abgeriebenen Schalen und dem Gelierzucker in einen Topf geben und langsam zum Kochen bringen. Die Mischung unter Rühren ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe durchführen, die Marmelade ggf. kurz weiterkochen.

3. Den Cointreau und nach Belieben etwas Goldglitzer dazugeben und unterrühren. Die Marmelade in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen, diese gut verschließen. Die Marmelade vollständig auskühlen lassen. Sie ist einige Monate haltbar. Gläser zum Verschenken mit übrigen Gewürzen dekorieren.

Tipp: Goldglitzer für die Verwendung im Lebensmittelbereich wird auf Basis von Zucker, Gelatine und Maisstärke oder Gummi arabicum hergestellt. Achtet auf den Zusatz „essbar“ und verwendet den Glitzer generell sehr sparsam. Wem die Gewürze im Mörser nicht fein genug werden, der oder die kann sie natürlich auch in gemahlener Form verwenden.

LEBKUCHEN-ZUCKER

Zubereitungszeit 10 Minuten

Zutaten für 4 Gläser (à ca. 100 ml)
- 10 Zimtstangen
- 1 TL Gewürznelken
- 1 TL Sternanis
- 1 EL Pimentkörner
- 1 TL Kardamomkapseln
- 1/2 TL Muskatblüte
- 1 TL Ingwerpulver
- 250 g Zucker
- 100 g Edelbitterschokolade, grob gehackt

Zubereitung
Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und fein zerkleinern. Die Mischung in die sterilen Gläser füllen, diese verschließen. Den Lebkuchen-Zucker kühl und dunkel lagern. Er ist mehrere Monate haltbar.

AMARETTINI-LIKÖR

Zubereitungszeit 30 Minuten

Zutaten für 3 Flaschen (à ca. 300 ml)
- 125 g Amarettini
- 2 Eigelb
- 250 g Sahne
- 125 g Kondensmilch
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 250 ml Korn (alternativ Wodka)

1. Amarettini in der Küchenmaschine mahlen. Eigelbe und 150 g Sahne verquirlen. Restliche Sahne, Kondensmilch, Zucker, Vanillezucker und Keksmehl in einen Topf geben. Alles unter ständigem Rühren vorsichtig aufkochen lassen. Eiersahne langsam dazugießen, dabei ständig rühren. Den Mix kurz erhitzen, bis die Masse leicht cremig wird. Vom Herd nehmen, den Korn dazugießen und alles glatt rühren.

2. Likör in die vorgewärmten sterilen Flaschen füllen, diese verschließen. Den Likör auskühlen lassen, dann im Kühlschrank lagern und innerhalb von 3–4 Wochen verbrauchen.

BACKMISCHUNG FÜR RUDOLPH-KEKSE

Zubereitungszeit 45 Minuten

Zutaten für 1 Backmischung (ca. 700 ml) bzw. für 15 Kekse

Für die Backmischung
- 300 g Mehl
- 1/2 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- 1 Prise Salz
- 1 EL Backpulver
- 200 g brauner Zucker
- 25 g Kakaopulver

Für die Kekse
- 2 Eier
- 200 g weiche Butter
- 30 ml Milch
- 100 g Puderzucker
- 1 EL Biozitronensaft
- 15 rote Schokolinsen
- 30 Zuckeraugen
- 15 Mini-Salzbrezeln, halbiert

Für die Backmischung Mehl, Vanillemark, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Diesen Mix abwechselnd mit Zucker und Kakao in das Schraubglas schichten.

Tipp: Möchtet ihr die Backmischung verschenken, schreibt die nachfolgende Zubereitungsanleitung auf ein Schildchen und hängt dieses ans Glas. Oder backt die Rudolph-Kekse fertig und verpackt sie nach dem Abkühlen in einer Papiertüte oder in einer Dose.

Für die Zubereitung der Kekse den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Backmischung mit Eiern, Butter und Milch verkneten. Aus dem Teig mit leicht angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen, diese auf das Blech setzen und leicht andrücken. Die Kekse im vorgeheizten Ofen in ca. 13 Minuten goldbraun backen. Dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Puderzucker und Zitronensaft zu einem Guss verrühren. Mit dem Guss die Schokolinsen als Nase, die Zuckeraugen und die Brezeln als Geweih auf den Keksen fixieren. Guss trocknen lassen, die Kekse servieren.

Diese und viele andere weihnachtlich-winterliche Rezepte findet ihr in der aktuellen Ausgabe der LandGenuss – erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter www.falkemedia-shop.de.

Fotos: Anna Gieseler

Zauberhafte Weihnachtszeit

Italienische WEIHNACHTS-INSPIRATIONEN auf 132 Seiten
6,99 €

Fotos: AdobeStock/gudrun (1); Archiv (2)

- Das beste Adventsgebäck
- Stressfreie Zubereitung dank Tipps & Tricks
- 9 feine Drei-Gänge-Menüs für Ihr Fest

Gleich bestellen:
www.soisstitalien.de/weihnachten

Blick in die Ausstellung des vergangenen Jahres

FORUM JUNGE KUNST

Das Forum Junge Kunst geht als landesweiter Wettbewerb in die zweite Runde. Eingereicht wurden gut 120 Werke für den Wettbewerb. Die von der dreiköpfigen Jury ausgewählten Arbeiten sind in einer Ausstellung in der Galerie [Der Lokschuppen] zu sehen.

Das Forum Junge Kunstist ein Ausstellungsprojekt für künstlerisch-kreative Schüler:innen der Oberstufe an Gymnasien, Gemeinschaftsschulen und berufsbildenden Schulen im Land Schleswig-Holstein. Mit dem Forum sollen junge Talente gefördert und ihnen eine Ausstellungsmöglichkeit gegeben werden. Die Anregung eines generationenübergreifenden Diskurses über aktuelle Kunst und ihre Inhalte gehört zu den ausgesprochenen Zielen des Forums. Nicht zuletzt gilt es, die Kommunikation innerhalb der jungen Generation zu vertiefen und einen intensiven Austausch zwischen Personen und Institutionen einzuleiten. Das Forum will darüber hinaus die Vernetzung zwischen jungen Künstler:innen sowie erfahrenen Kunstschaffenden fördern und damit positiv auf die Kunstvermittlung in Region und Land wirken.

Die Ausstellung in der Galerie [Der Lokschuppen] endet mit einer Finissage am 18. November, in deren Rahmen auch die Preisverleihung stattfindet. Neben den vier offiziellen Preisen wird in diesem Jahr auch ein von der Galerie gestifteter Publikumspreis vergeben.

Am Kreishafen 35, Rendsburg, Mo-Sa 15-19 Uhr, Mi 19:30-21 Uhr

FIESE GEWÄCHSE UND SOLCHE MIT KRIMINELLER VERGANGENHEIT

„Gibt es etwas Unschuldigeres als Pflanzen? Oh, wie naiv! Das Böse lauert überall. Am Straßenrand, beim Waldspaziergang, im Park, Garten und Wohnzimmer, in der Gemüsesuppe. Das Leben ist brutal. Besonders für Pflanzen. Sie können nicht einfach davonlaufen. An Ort und Stelle müssen sie sich verteidigen. Ihr Modus Operandi: Gift. Die Opfer leiden. Schweißausbrüche, Wahnvorstellungen, Lähmungen, Pulsrasen, Kammerflimmern, Krämpfe, Koma. Und Pflanzen töten. Atemstillstand, Herzversagen, erlösender Exitus. Aber sie können nichts dafür, es liegt in ihren Genen…“ Mit diesen Worten beschreiben die für ihre Lebensform-Fotografie vielfach ausgezeichneten Fotografen Heidi und Hans-Jürgen Koch ihr neues Ausstellungsprojekt, das zuerst im Museum Eckernförde gezeigt wird. Die brillanten Fotografien zeigen Pflanzen, von denen uns viele aus unserem Alltag vertraut sind, ohne dass wir wissen, was sie anrichten können oder welche Heilkraft sie entfalten. So ist diese Ausstellung auch eine Kulturgeschichte aus dem Reich der Botanik.

Gespräche mit Heidi und Hans-Jürgen Koch am 18.11. und 9.12. um 15 Uhr
Führungen am 4.11. um 15 Uhr sowie am 27.11. und 18.12. um 11.30 Uhr
30. Oktober 2022 bis 8. Januar 2023 im Museum Eckernförde, Rathausmarkt 8, Eckernförde

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, Kabarettist:innen, Zauberer:innen und anderen Komiker:innen. In jedem Lokal treten fünf von ihnen jeweils 20 Minuten auf, so kann jeder Gast Karten für das 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.

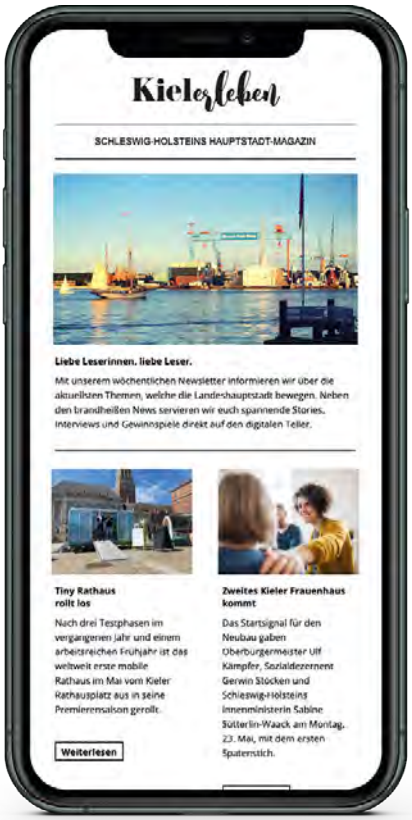
3. November, 19:30 Uhr • Bistrorant im Tierpark, Holstenhallen Congress Center, Kiek in!, Mittendrin, Restaurant & Cafe Pagoni

KRIMISCHEUNE AUF GUT BOSSEE

Zum zweiten Mal lädt der Kulturverein in die Krimischeune auf Gut Bossee ein. In schaurig-schöner Atmosphäre wird Schauspieler Marko Gebbert spannende Geschichten von E. A. Poe, Arne Dahl und anderen Autor:innen vortragen. Für die musikalischen Zwischentöne sorgt Saxofonist Helge Keipert. Zur Person: Marko Gebbert wurde 1974 geboren. Seine Schauspielausbildung absolvierte er an der Hochschule für Musik und Theater in Hannover. Er spielte u. a. am Hamburger Schauspielhaus, am Thalia Theater und auf Kampnagel. Bitte an warme Kleidung denken, denn der Kuhstall wird nur vor der Veranstaltung und in der Pause geheizt.

3. November • Gut Bossee

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

Foto: Peter Looft

DOPPELKONZERT AUS DER REGION

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 Cover-Versionen 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) 211 20. Der Einlass ist ab 19 Uhr.

5. November, 20:30 Uhr • Bullentempel-Kneipe Rendsburg

FACKELWANDERUNG DURCH DIE DUNKELHEIT

Zwischen November und März 2023 finden im Brekendorfer Forst und im Schleswiger Tiergarten Fackelwanderungen statt. Das Event verzaubert durch die ganz eigene Stimmung einer Fackelwanderung in den Naturparks Hüttener Berge und Schlei! Die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer erzählt Spannendes über die Wälder und ihre tierischen Bewohner, führt an sagenumwobene Orte und beschließt dieses einmalige Erlebnis mit einem kleinen Feuer. Die Wanderungen eignen sich auch für Gruppen, Firmen und Familien mit Kindern ab sechs Jahren. Mehr Infos gibt es online unter www.goldhamer.de.

ab dem 5. November • Schleswiger Tiergarten und Brekendorfer Forst

ROLLING STONE BEACH

Nach einem unglaublichen Festival-Sommer läutet FKP Scorpio mit der lang ersehnten Rückkehr des Rolling Stone Beach die Indoor-Festival-Zeit ein. Am 11. und 12. November findet im Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand der 13. ROLLING STONE Beach statt und gibt nun den Großteil des Line-ups bekannt. Besucher:innen können sich auf programmatische Vielfalt und spannende neue Acts freuen. Die Schotten von Teenage Fanclub kehren an die Ostsee zurück und werden sich mit Maximo Park die Rolle als Festival-Headliner teilen. Nach fünf Jahren kommen auch RIDE an den Weissenhäuser Strand. Mit Acts wie Enola Gay und Amyl and the Sniffers gibt es einige Neulinge, zum ersten Mal dabei sind unter anderem Oscar Haag, Sprints und The Heavy Heavy. Tickets gibt es unter www.rollingstone-beach.de/tickets.

11.-12. November • Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand

Foto: Em Cole

AKKORDEON-ORCHESTER

Von Klassik bis Pop, von Swing bis Musette – das beliebte Akkordeon Orchester Eckernförde e. V. ist seit über 40 Jahren ein kulturelles Glanzlicht in Eckernförde und spielte bereits bei der Kieler Woche und der Holstenköste Neumünster. Am Freitag, den 11. November, um 19 Uhr erklingt ein speziell zusammengestelltes Programm von Klassik bis Pop, von Swing bis Tango. Neben symphonischen Meisterwerken wie „Palladio“ erklingen Klassiker aus Musical, Pop und Film und ein musikalischer Ausflug nach New York. Weitere Infos unter www.akkordeon-orchester-eckernfoerde-e-v.jimdosite.com oder per E-Mail an Akkordeon-Salzmann@gmx.de

11. November, 19 Uhr • Bürgerhaus Büdelsdorf

TANGO ARGENTINO

Musik, Temperament und pure Leidenschaft: All das ist der besonders gefühlvolle Tango Argentino. Der Paartanz ist nicht nur schön anzuschauen, sondern auch noch gut für die Gesundheit. Die DJs des TanzArt e. V. präsentieren ihre liebevoll und sorgsam zusammengestellte Auswahl von Tangos, Valses und Milongas aus der „Época de Oro“ in Tandas mit Cortinas am 12. November in Rendsburg. Beim Tango geht es nicht um das sture Auswendiglernen von Schritten, sondern vielmehr um die Nähe zum Gegenüber. Den Gästen steht ein harmonischer Tanzabend mit innigem Tango am Fluss bevor. Anmeldungen bitte per Mail an hella@tanzart-hm.de.

12. November, 20 Uhr • Bootshaus des Rendsburger Rudervereins

Foto: Simon Landt

FRANZÖSISCHE ROMANTIK

Ein groß besetztes Konzert findet am Sonntag, den 13. November, um 17 Uhr in der Christkirche Rendsburg statt. Aufgeführt wird das opulente Requiem von Camille Saint-Saens. Der französische Komponist vertonte im 19. Jahrhundert in eingängig romantischer Weise den Requiemstext für Solist:innen, Chor und Orchester.
Dazu erklingen von Gabriel Fauré dessen Pavane für Orchester und der „Cantique de Jean Racine", eine gefühlvolle Komposition, die ebenso wie die Werke von Saint-Saens der französischen Romantik verpflichtet ist.

13. November, 17 Uhr • Christkirche Rendsburg

GUITAR HEROES FESTIVAL

Das dreitägige Guitar Heroes Festival im November hat schon eine lange Tradition in Joldelund. Geplant ist dieses Event nach altem, bewährtem und äußerst erfolgreichem Strickmuster der früheren Festivals in Joldelund, also im „Juke Joint". Der musikvernarrte Bio-Bäcker Gerd Lorenzen hat wieder ein tolles Programm zusammengestellt, und ihm ist dabei ein spannender Mix aus bekannten Gitarren-Helden und absoluten Neuentdeckungen gelungen. Mit dabei sind unter anderem die Climax Blues Band, Ally Venable Band, Basson Laubscher & The Violent Free Peace und die Jimi Barbiani Band. Einlass ist jeweils ab 19 Uhr. Der Vorverkauf hat bereits begonnen. Karten gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen, unter www.jukejoint.joldelunder.de und unter der Ticket-Hotline (0172) 977 47 08.

16.–18. November • Joldelund

Foto: Luke Hodgkins

Foto: Robert Maschke

SCHÖNHEIT BRAUCHT PLATZ

Chris Tall – auch bekannt als RTL-Moderator von „Take Me Out" präsentiert in Neumünster während seiner Tournee sein neues Bühnenprogramm: „Schönheit braucht Platz!" Nach den großen Erfolgen seiner beiden Soloprogramme „Selfie von Mutti" und „Und jetzt ist Papa dran!", mit denen er Arenen des Landes füllte, legt der preisgekrönte Comedian in diesem Jahr nach: Der Hamburger will seine Fans aufs Neue begeistern. Als Sprachrohr mehrerer Generationen seziert er genüsslich selbst erlebte Geschichten und zieht sich und alle Beteiligten durch den Kakao. Wer das live erleben will, kommt zu seiner Show am 18. November in die Holstenhalle Neumünster. Weitere Infos unter www.chris-tall.de, Tickets gibt es bei allen bekannten Vorverkaufsstellen und online unter www.eventim.de.

18. November, 20 Uhr • Holstenhallen Neumünster

DAS INSEL-ORCHESTER

Normalerweise ermittelt er als Kommissar Thiel im Münsteraner Tatort. Nun kann man einen der bekanntesten Schleswig-Holsteiner auf der philharmonischen Bühne erleben: Mit seinem Inselorchester kommt Axel Prahl im November an die Förde für ein grandioses Gastspiel mit seinen Philharmoniker:innen! Als 1. Con-Spirito Konzert kommt er am 15. November um 19:30 Uhr auf die Bühne des Philharmonischen Orchesters Kiel in der Wunderino Arena. Karten gibt es unter www.wunderrino-arena.de, an der Abendkasse des Opernhauses oder unter Tel.: (0431) 90 19 01. Weitere Infos unter www.theater-kiel.de.

15. November, 19:30 Uhr • Philharmonie Wunderino Arena

Foto: Tina Acke

Fröhliche WEIHNACHTSZEIT!

Rezepte für den schönsten ADVENT
auf 132 Seiten
6,99 €

Die besten Weihnachtsplätzchen aller Zeiten

Lebkuchen, Stollen, Torten, Pralinen und mehr

Tipps für Weihnachtsdeko und viele Grundrezepte

Fotos: AdobeStock/wstockstudio (1); Archiv (1)

Gleich bestellen: www.landgenuss-magazin.de/weihnachten

HERZ AN HERZ

Die neue Hochzeits- und Festmesse in Kiel

Ostseekai Kiel
26.11.-27.11.22

Samstag und Sonntag: 10-17 Uhr

Modenschauen

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

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

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

roter panther

HOCHZEIT PLANEN AUF DER MESSE MIT HERZ

Sie ist eine der größten, schönsten und aufregendsten Messen ihrer Art im Norden. Die beliebte Hochzeits- & Festmesse „Herz an Herz“ verwandelt nach über 20 erfolgreichen Jahren am Stammsitz in Lübeck nun erstmalig auch den Ostseekai in Kiel in eine wunderschöne Welt für Verliebte, die hier mit der umfangreichen Planung ihrer Traumhochzeit beginnen können. Nach langer Zeit des „Lockdown“ freuen sich die Hochzeitspaare und die Aussteller:innen gemeinsam auf einen gelungenen Neustart! Neueste Trends, Ausgefallenes, jede Menge Anregungen und inspirierende Modenschauen auf großer Showbühne. Am 26. und 27. November verwandelt sich das Kreuzfahrtterminal am Ostseekai an der Kieler Förde zum Mekka der Liebenden und all derer, die ein unvergessliches Fest planen.
Gut 50 Aussteller:innen aus vielen hochzeitsnahen Branchen präsentieren außer zum Thema Hochzeit auch viele Trends und Ideen, die generell mit dem Thema Festorganisation zu tun haben. Freut euch auf eine für Kiel einzigartige Angebotsvielfalt von Braut-, Herren- und Abendmode, Accessoires, Schmuck, Hochzeitsreisen, Dekoration, Gastronomie und Hotellerie, Frisurentrends und aktuelles Styling, Oldtimer, Druckereien, Fotograf:innen, Musiker:innen und DJs, Trauredner:innen, Weddingplaner:innen, Angebote für den Junggesell:innenabschied und vieles mehr.

MESSEDATEN „HERZ AN HERZ“ KIEL
(inkl. Modenschau)

Sa., 26.11.2022 – 10 bis 17 Uhr
(Modenschau um 11 | 13 | 15 Uhr)

So., 27.11.2022 – 10 bis 17 Uhr
(Modenschau um 11 | 13 | 15 Uhr)

Eintritt 7,50 Euro (Kinder bis 12 Jahre in Begleitung Erwachsener sind frei)

Foto: Hochzeits- & Festmesse „Herz an Herz“

Foto: Dustin Rabin

BILLY TALENT

Für ihre Deutschland-Tournee „Crisis of Faith Tour“ haben Billy Talent sich für ein besonderes Vorprogramm ihrer Show in Hamburg entschieden: Den jeweiligen Auftakt macht die Berliner Indieband Pabst mit ihrer Mischung aus Garage- und Stoner-Rock und feinem Pop-Gefühl. Darauf folgt der wohl beste Anheizer, den man in ganz Europa finden kann: Frank Turner, der Mann, welcher der Punkszene Großbritanniens zu einer neuen Relevanz verhalf. Weitere Special Guests sind Sleeping Souls & Johnossi, das schwedische Rock-Duo stimmt die Konzertbesucher:innen mit ihrer energiegeladenen Musik noch mehr auf die kommende Show ein. Tickets gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen, unter Tel.: (01806) 57 00 70, online unter www.eventim.de sowie www.fkpscorpio.de.
30. November, 19 Uhr • Sporthalle Hamburg

Foto: Disto Photography

KIELER BLUES FESTIVAL

Am Freitag, den 2. Dezember, ist es so weit, das 23. Kieler Blues Festival kann nach mehreren Verschiebungen stattfinden! Das traditionelle und beliebte internationale Festival besticht in der Neuauflage auch nach 23 Jahren mit einem absolut hochkarätigen Line-up. Fans und Freund:innen des Blues dürfen sich wieder im Rahmen des sorgfältig ausgewählten Programms auf würdige Vertreter:innen dieses facettenreichen Genres freuen. Das Programm zur 23. Ausgabe kann sich wirklich sehen lassen. Mit der dann 82-jährigen Musik-Legende Chris Farlowe aus England, der legendären Hamburg Blues Band mit dem englischen Edel-Gitarristen Krissy Matthews als Special Guest und dem deutschen Blues-König Abi Wallenstein hat das Festival gleich drei legendäre Top-Acts für diese Neuauflage anzubieten! In den Räumen der Räucherei Kiel gibt es mit Sicherheit ein Line-up, das jedes Blues-Herz höher schlagen lässt. Karten sind an allen bekannten Vorverkaufsstellen, über www.eventim.de, unter Tel.: (0451) 58 24 91 43 oder im Internet unter www.german-concerts.de erhältlich. Der Einlass ist um 19 Uhr.

2. Dezember, 20 Uhr • Räucherei Kiel

MIT DEM WISSEN VON JETZT

Den holländischen Ausnahmekünstler Herman van Veen umgibt bei seinen Auftritten ein Zauber von Genialität, und zwar als Chanconnier, Violinist, Schauspieler, Pantomime, Clown und Literat. Durch das Unmittelbare seines Auftretens, ob mit kraftvoller Intensität oder mit berührendem leisen Ton, zieht Herman van Veen sein Publikum in den Bann. Bei all seinen Auftritten weltweit erzeugt er dieselben Reaktionen: begeisterten Applaus und anhaltende Standing Ovations.
Wer Herman van Veens neues Programm „Mit dem Wissen von Jetzt" in Flensburg am 2. Dezember live erleben möchte, bekommt Tickets unter www.eventim.de.

2. Dezember, 20 Uhr • Deutsches Haus Flensburg

Foto: Irish Folk Open Air Poyenberg

IRISCHE SOUNDS IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Die Vorfreude steigt: Das weit über die Grenzen Schleswig-Holsteins bekannte und beliebte Irish Folk Open Air in Poyenberg öffnet am 10. Juni 2023 zum 21. Mal seine Tore. Dann breiten sich in dem kleinen Dorf wieder wundervolle irische und schottische Klänge aus.

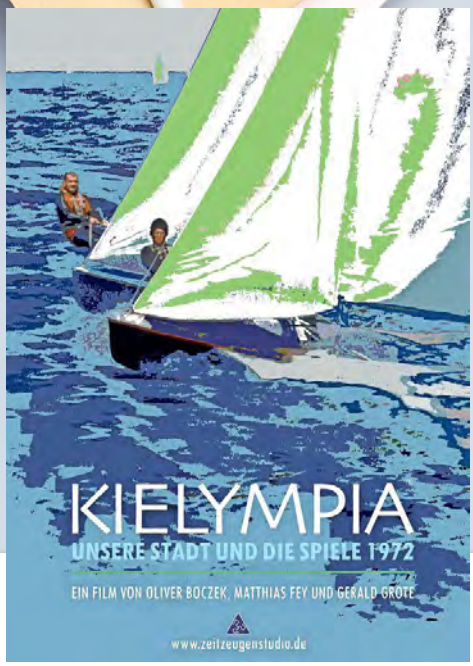
Nationale und internationale Bands stehen auch im kommenden Jahr beim Irish Folk Open Air in Poyenberg, einem der größten Irish Folk Festivals seiner Art in Deutschland, auf der Bühne und werden mit ihren abwechslungsreichen Shows für tolle Stimmung sorgen. Gemeinsam bescheren sie den Irish Folk-Fans, die wie immer aus Nah und Fern anreisen, fröhlich feiern, tanzen und singen, unvergessliche Gänsehautmomente. Bei Skerryvore verschmelzen flammend heiß klingende Dudelsäcke, Geigen und Akkordeons mit funky Rhythmen zu fesselnden Songs. Treibender Folk, harte Gitarren, aber auch sanfte Klänge und allem voran eine gemeinsame Leidenschaft sind das Erfolgsrezept von The O'Reillys and the Paddyhats. Außerdem auf der Bühne zu sehen sind CelKilt, Whistlin' Donkeys, The Tumbling Paddies und das Saint City Orchestra, und natürlich ist, wie immer, die eine oder andere kleine Überraschung geplant. Für das leibliche Wohl wird auch gesorgt: Traditionelle Speisen und Getränke aller Herrenländer werden auf einer bunten Meile einzigartiger Gastronomiestände präsentiert. Als Gäste des Irish Folk Open Airs geht ihr nicht nur auf Weltreise, sondern schlemmt bei toller Musik in unbeschreiblich schöner Atmosphäre.

Der Kartenvorverkauf für das Irish Folk Open Air 2023 beginnt am 5. November. Tickets und Infos rund ums Festival und die Camping-Reservierung gibt es unter www.irishfolk-poyenberg.de

10. Juni 2023 • Poyenberg

DIE NÄCHSTE
RendsburgerLeben
erscheint am
1.12.

Anzeigenschluss
21.11.



MOVIE NIGHT!

KIELYMPIA – UNSERE STADT UND DIE SPIELE 1972

Vor 50 Jahren haben die Olympischen Segelwettbewerbe in Kiel stattgefunden. Aus Amateur-Aufnahmen und Interviews hat Filmemacher Gerald Grote mit dem Verein ZeitZeugenStudio einen Geburtstagsfilm produziert: KIELympia – Unsere Stadt und die Spiele 1972.

Die Siebziger Jahre waren die Blüte der Schmalfilmzeit. Darum überrascht es nicht, dass viele Amateur:innen ihre Kamera zur Hand nahmen und diese dynamische Entwicklung der Region in und um Kiel im bewegten Bild festgehalten haben. Immerhin war dies eine der kreativsten und emotionalsten Phasen der Stadtentwicklung.
Die bislang unveröffentlichten Aufnahmen ermöglichen heute den Blick auf eine aufstrebende Gemeinde, die sich teilweise neu erfindet. Jene gefühlvoll beschwingten Bilder zeigen eine bunte Welt voll unbeschwerter Heiterkeit und Optimismus. Aber auch die Kehrseite der Medaille, als der Terror in jene Fröhlichkeit einbrach und der olympische Gedanke seine völkerverbindende Vitalität mit aller Kraft unter Beweis stellen musste.

Am 20.11. um 17 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+/AleksandarNakic

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

*Nachlass nur gültig im Aktionszeitraum für Neukunden und ausgewählte Produkte ab 300 € Selbstbeteiligung.
Ein Angebot der ÖRAG Rechtsschutzversicherungs-AG, Hansaallee 199, 40549 Düsseldorf, www.oerag.de

Rechtsschutz mit 20 % Nachlass*. In der Woche vom 21.11. bis 25.11.2022.

Inklusive Rechtsservice **MEIN**RECHT und eines der besten Anwaltsnetzwerke in Deutschland.

spk-mittelholstein.de

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**

Plus™System

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

2.649.-*
statt 3.099,– EUR**

Stressless® POWER

PROFITIEREN SIE VON UNSERER GROSSEN SOFA-AKTION:

Plus™System

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