

# Kielerleben

## KULTUR-RAUSCH

Endlich wieder da: Konzerte,  
Lesungen, Theater & DJ-Culture

## ES IST SO WEIT: ERNTEZEIT

Köstliches mit Kürbis und tolle  
Tipps zum Thema Einmachen



Jetzt Vorteile  
nutzen!

[www.coop.de/sparen](http://www.coop.de/sparen)

# Herbst. Herbst. Hurra!

Buntes Blätterrascheln im Schrevenpark, Kuschelabende  
vorn Kamin und muckelige Momente in Kiels Cafés



**ZUERST  
FENSTER & TÜREN,  
dann die Heizung  
sanieren!**

Wir klären auf

# ACHTUNG HAUSBESITZER!

**Erst die Fenster, dann die Heizung...**

Vereinbaren Sie heute noch einen Termin  
und lassen Sie sich von uns beraten.



[glasbau-schwarz.de](http://glasbau-schwarz.de)

STANDORT: Schlehenkamp 14 · 24146 Kiel · Telefon (0431 58 08 100)





fDie KIELerleben-Crew:

v. li.: Mirjam, Gesa, Kathrin W., Sebastian,  
Kristina, Maya, Andreas, Mareike, Daniela,  
Jörg, Kathrin M., Frank, Ramona

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Herbst, Herbst, Hurra! Die Jahreszeit, die uns mit ihrer herrlichen Farbenpracht, kuscheligen Abenden vor dem Kamin und einer Fülle kulinarischer Köstlichkeiten erfreut, ist endlich da! Nun zeigt sich die Natur von ihrer schönsten Seite, verwöhnt uns mit einem Spektakel der wärmsten Rot-, Gelb- und Orangetöne. Jetzt kann geerntet werden: Kürbisse, Äpfel, Birnen und Trauben finden ihren Weg in die Küchen. Der Kürbis ist DER strahlende Star der Saison und spielt die Hauptrolle in so manch großartigen Gerichten. Ein paar davon möchten wir mit dir teilen und laden dich ein, unsere leckeren Kürbis-Rezepte zu genießen (ab Seite 76). Außerdem haben wir einen Ratgeber zum Thema Einmachen und Einkochen parat, damit du das ganze Jahr über Freude an deinen Ernteschätzen hast (Seite 16/17).

Aber der Herbst hat natürlich noch mehr zu bieten: Ausgedehnte Spaziergänge durch raschelnde Blätter im Schrevenpark, gemütliche Stunden in

unseren Kieler Lieblingscafés und Ausflüge zu den buntesten Märkten stehen nun an der Tagesordnung. Die klare Luft erfrischt den Geist und lässt uns die Hektik des Alltags vergessen. Genauso wie ein Trip ins herbstliche Husum, auf den das Team Förde Fräulein dich dieses Mal mitnimmt (Seite 18).

Begleite uns also in dieser Ausgabe auf eine inspirierende Reise durch das herbstliche Schleswig-Holstein und lass dich von seiner Magie verzaubern!

Ein dreifaches Herbst, Herbst, Hurra!

*Deine Kathrin Wesselmann und  
die KIELerleben-Crew*



**DORIS HELDT**  
Wrangelstraße 27  
24105 Kiel

Mobil 0177.33 30 310  
Büro 0431.88 80 802  
Mail doris@heldt.immo



Alle Angebote sehen



ZU VERKAUFEN

**Direkt im Seglerparadies // STRANDE  
Handwerker-Haus // ca. 565 m² Garten**

Für Segler // Reihemittelhaus mit Eck-  
grundstück // in Hafen- und Strandnähe  
Kaufpreis 590.000 € // Provision 3,57 %



Energiebedarfsausweis  
486,44 kWh (m²\*a)  
Energieklasse H  
Energieträger Erdgas  
Warmwasser enthalten  
Baujahr 1956 (Heizung 2013)



**RAISDORF // Haus // Erdgeschoss 2018 modernisiert: jetzt  
ein offener Küchen-/Wohn-/Essbereich // sep. Hausw.raum**

Wintergarten 2003 // 2. WC 2005 // Bad 2008  
zu ca. 50 % nicht ausgebaut // ca. 645 m² Wfl.  
// Ihr Preisgebot bitte // Provision 1,19 %



Energiebedarfsausweis:  
484,92 kWh (m²\*a)  
Energieklasse H  
Energieträger Gas  
Warmwasser enthalten,  
Baujahr 1951  
schöner, alter Kachelofen

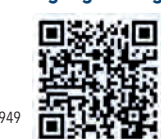


Scheune 1992 ausgebaut // z. T. frei // DachG  
zu ca. 50 % nicht ausgebaut // ca. 645 m² Wfl.  
// Ihr Preisgebot bitte // Provision 1,19 %



**Resthof MÖNKEBERG // 5 Wohng.  
ca. 80 m² Pool im Erdgeschoss  
m. direktem Gartenzugang // ruhig**

Energiebedarfsausweis:  
181,15 kWh (m²\*a)  
Energieklasse F  
Energieträger Öl  
Warmwasser enthalten  
Häuser Baujahr 1900 + 1949  
Heizungen 1995 + 2002



#drohnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt





Kiel im Herbst: so schön!



Ausflugstipp:  
herbstliches Husum



Deftiges mit Kürbis



Fotoshooting mit einem Fischer



Entspannung für  
Körper und Geist



Endlich wieder Kultur-Rausch!

## HERBST, HERBST, HURRA!

Bunte Märkte in und um Kiel	7
Darum lieben wir den Kieler Herbst	8
Eiskaltes Vergnügen: Winter-Surfen	10
Herbstliche Events und Aktionen	12
Einmachen & Einkochen: Tipps & Tricks	16
Ein herbstlicher Ausflug nach Husum	18

## STADTGESCHEHEN

Fleet Food Markt und Oktoberfest	25
Ein maritimes Shooting in Möltenort	26
Frische News aus der City	28

## ARBEIT & AUSBILDUNG

Entscheidungshilfe beim Berufsstart	37
Überflieger-Wettbewerb für Start-ups	38
Berufsunfähigkeit: die passende Versicherung	40

## WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Gemütliches und Kuscheliges	42
Rund ums Haus	44

## MODE & BEAUTY

Herbsttrends	56
Andere Länder, andere Mode	61

## GESUNDHEIT & WELLNESS

Entspannung in der goldenen Jahreszeit	63
Fit für den Jahresendspurt	66
Buchtipp: Mutmacherinnen	68
Grippeimpfung: wichtig und sinnvoll	72
Medikamente im Alter	74

## HUNGER & DURST

Saisonstar Kürbis: leckere Rezepte	76
VeggieWorld: Messe in Hamburg	84

## KULTUR & UNTERHALTUNG

Kunst, Kultur & Bühnenshows	88
KIELerleben präsentiert:	94

**Kultur Rausch**

## JEDEN MONAT DABEI

Editorial	3
Horoskop	70
Impressum	114





Radio an:  
Jeden Morgen  
ab 7 Uhr!

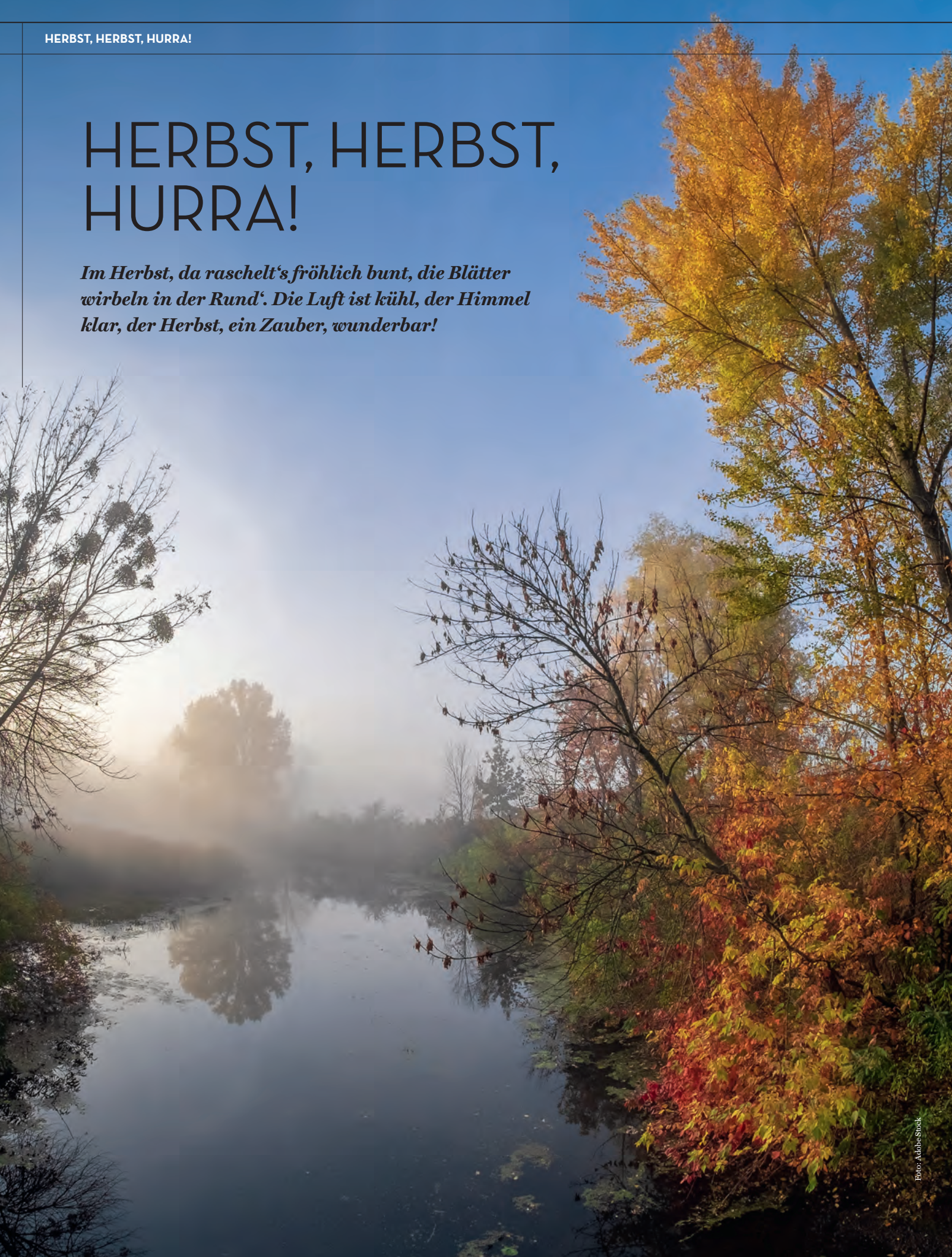
**DER R.SH MOIN! ANRUF**  
**SHARON & MATZE WECKEN SIE MIT 500 EURO!**

**RSH**  
RADIO SCHLESWIG-HOLSTEIN



# HERBST, HERBST, HURRA!

*Im Herbst, da raschelt's fröhlich bunt, die Blätter  
wirbeln in der Rund'. Die Luft ist kühl, der Himmel  
klar, der Herbst, ein Zauber, wunderbar!*





# BAUERN- UND REGIONALMARKT

*Ein Hauch von Landluft weht durch die lebendige Kieler Innenstadt!*

Vom 6. bis zum 8. Oktober wird der Bauern- und Regionalmarkt das Herz der Stadt erobern und regionale Selbstvermarkter\*innen sowie Handwerker\*innen präsentieren jeden Tag von 10 bis 18 Uhr ihre landwirtschaftlichen und handgefertigten Schätze.

Ein Spaziergang über den Markt wird zu einer kulinarischen Reise durch die Region. Frisches Obst und Gemüse, duftende Blumen, handgefertigter Käse und feinste Wurstwaren – die Vielfalt ist groß. Die Besucher\*innen können sich auf authentische, lokale Aromen freuen, die direkt von den Erzeugern\*innen auf den Markt gebracht werden.

## VERKAUFSOFFENER SONNTAG

Für diejenigen, die das Einkaufen lieben, gibt es am 8. Oktober einen zusätzlichen Grund zur Vorfreude, denn an diesem Tag öffnen die Geschäfte von 13 bis 18 Uhr ihre Türen für die stadtweite Sonntagsöffnung „Ich fühl mich Kiel“. So kannst du nach Herzenslust bummeln, einkaufen und die Innenstadt in ihrer ganzen Pracht genießen. Mehr Informationen unter: [kiel-sailing-city.de/bauern-und-regionalmarkt](http://kiel-sailing-city.de/bauern-und-regionalmarkt)



Foto: Georg Angerer

# HERBSTLICHE STIMMUNG IN MOLFSEE

*Vom 30. September bis zum 8. Oktober ist es wieder soweit: Der Herbstmarkt im idyllischen Freilichtmuseum Molfsee öffnet seine Pforten von 9 bis 18 Uhr.*

Die liebevoll restaurierten historischen Häuser bilden eine malerische Kulisse für den Herbstmarkt. Ein lebhaftes Treiben erfüllt die Luft, durchzogen vom verlockenden Duft von frischem Apfelkuchen, Kaffee, Bratwurst und anderen regionalen Köstlichkeiten.

Jeder spürt: Es ist wieder Zeit für den Herbstmarkt im Freilichtmuseum Molfsee. Über 120 Ausstellerinnen und Aussteller präsentieren ihre Waren auf dem weitläufigen Museumsgelände. Hier findet man regionale Produkte, warme Kleidung für Groß und Klein, hochwertiges Kunsthandwerk

sowie Pflanzen und herbstliche Dekoration für Zuhause und den Garten. Die Nordbauern laden mit zahlreichen regionalen Erzeugern zu einem kleinen Bauernmarkt im Rahmen des Herbstmarktes ein, bei dem selbstproduzierte Waren im Mittelpunkt stehen. Neben den altbekannten Anbietern gibt es auch neue Stände wie beispielsweise die Falafel-Fabrik aus Kiel. Für den Hunger beim Bummeln über den Markt ist bestens gesorgt. Das Museum setzt verstärkt auf Nachhaltigkeit im Gastronomiebereich und arbeitet daran, den Einweg-Müll zu reduzieren. Der Eintritt in das Museum und somit zum Herbstmarkt beträgt 10 Euro für Erwachsene (ermäßigt 8 Euro), 3 Euro für Kinder und Jugendliche, sowie 21 Euro für die Familienkarte. Wer ab dem 16. September ein Online-Ticket für den Herbstmarkt über die Museumswebsite unter [landesmuseen-sh.ticketfritz.de](http://landesmuseen-sh.ticketfritz.de) erwirbt, gelangt erfahrungsgemäß schneller ans Ziel.“



Foto: Landesmuseen Schleswig-Holstein



# 10 Gründe

## WARUM WIR DEN KIELER HERBST LIEBEN

*Spaziergänge durch den Schrevenpark, Nachmittage auf den Herbstmärkten der Region, kuschelige Abende zu Hause oder gemütliche Stunden in unseren Kieler Lieblingscafés: Es gibt so viele Gründe, warum das Team aus der Förde-Fräulein-Redaktion die goldene Jahreszeit liebt.*

### 1. LANGE SPAZIERGÄNGE DURCH DEN SCHREVENPARK

Der Schrevenpark in Kiel entpuppt sich im Oktober zu einem echten Farbschauspiel. Orange und gelb eingefärbte Bäume umringen den Schreveenteich und spiegeln sich in der glatten Oberfläche. Das Laub, das auf den sandigen Schotterweg hinabfällt, knistert leise unter den Schuhen und die milden Strahlen der Herbstsonne scheinen sanft durch die goldenen Baumkronen. Stundenlang könnten wir durch diese wunderschöne Herbstkulisse spazieren.

### 2. DIE HERBSTMÄRKTE DER REGION ERKUNDEN

Die wunderschönen Herbstmärkte gehören zum Oktober dazu, wie der Kürbis zu Halloween. Wir lieben es, an den Wochenenden die Herbstmärkte in Molfsee, auf Gut Emkendorf und Co. zu erkunden und durch die vielen Ausstellungen der Kunsthandwerker\*innen zu stöbern. Dazu einen heißen Kakao oder Apfelpunsch in der Hand – perfekt!

### 3. SICH IN DEN KIELER CAFÉS EINMUCKELN

Nach einem langen Spaziergang durch Laub und klare Luft wärmen wir uns gerne mit einem heißen Getränk wieder auf. Bei gutem Wetter genießen wir unseren Cappuccino natürlich draußen in der Herbstsonne. Wenn der Himmel sich jedoch mit grauen Decken behängt, ziehen wir uns in unsere Lieblingscafés zurück, etwa das Resonanz Café, das Brunswik oder das Schiffercafé.

### 4. KUSCHELIGE STRICKPULLIS TRAGEN

Im Oktober wird es langsam Zeit, die leichten Sommerkleidchen und kurzen Hosen ganz hinten in den Schrank zu verbannen. Es war schön, die laue Sommerbrise an den nackten Beinen zu spüren. Doch nun ist es Zeit für grobe Strickjacken, kuschelige Schals und warme Pullis, die wir uns bei frischen Temperaturen überwerfen und in denen wir uns an eisigen Tagen so richtig schön verkriechen können.



Fotos: Förde Fräulein





## 5. EINEN GEMÜTLICHEN TAG IM BETT VERBRINGEN

Wenn der Himmel grau und düster ist, so ist es absolut verziehen, wenn du einfach nur einen gemütlichen Sonntag im Bett verbringen möchtest. Und manchmal ist es das schönste auf der Welt, nach einer anstrengenden Woche den ganzen Tag Tee im Bett zu trinken, Essen zu bestellen und einen Serienmarathon zu starten. Wenn dann noch der Regen gegen das Fenster prasselt, ist der Gemütlichkeitsfaktor perfekt!

## 6. EINEN HERBSTKRANZ BASTELN

Du findest sie auf Herbstmärkten, in Blumengeschäften und auf dem Wochenmarkt: Herbstkränze in den schönsten Farben. Sie sind der einfachste Weg, ein Stückchen der goldenen Jahreszeit in die eigenen vier Wände zu holen. Schau mal unter [www.foerdefraeulein.de/last-minute-diy-herbstkranz/](http://www.foerdefraeulein.de/last-minute-diy-herbstkranz/) – dort findest du eine Anleitung, wie du ohne viel Aufwand und in kurzer Zeit einen Herbstkranz selber basteln kannst.

## 7. EIN GUTES BUCH LESEN

Im Herbst ist endlich wieder Zeit zum Lesen. Dick eingepackt auf einer Parkbank oder eingemummelt in einer Decke auf dem Sofa: Das raue Herbstwetter lädt dazu ein, in fremde Welten abzutauchen und sich endlich wieder einem fesselnden Buch zu widmen – ganz egal, ob Fantasy-Abenteuer, spannender Krimi oder romantischer Liebesroman.

## 8. ÄPFEL PFLÜCKEN

Die süße Frucht ist aus vielen Herbstrezepten nicht wegzudenken und besonders in Kombination mit Zimt lockt es jeden aus seinem Versteck. Äpfel gehören einfach zum Oktober! Besonders Spaß macht es, die Äpfel selbst pflücken zu gehen – im heimischen Garten oder beim Obstbauern deines Vertrauens, beispielsweise Obsthof Stubbe.

## 9. EINEN APFELKUCHEN BACKEN

Natürlich wollen die Äpfel anschließend auch verarbeitet werden. Liebst du es auch so sehr, wenn der Duft von frisch gebackenem Kuchen durch deine Wohnung strömt? Wir können uns kaum entscheiden, was wir am liebsten mögen: den klassischen gedeckten Apfelkuchen, Apple-Crumble oder Apfelkuchen vom Blech?

## 10. EINEN HALLOWEENKÜRBIS SCHNITZEN

Einst eine US-amerikanische Tradition, längst auch schon nach Deutschland rüber geschwappt: Halloween. Am 31. Oktober spuken Hexen und Gesiter auf den Straßen – ganz nach dem amerikanischen Vorbild: Süßes, sonst gibts Saures! Die Süßigkeitenjagd überlassen wir gerne den Jüngsten, auf eine Kürbislaterne möchten wir jedoch nicht verzichten. Praktisch: Die Reste lassen sich übrigens super zu Kürbissuppe verwerten!





WELLENREITEN IN DER OSTSEE

## EISKALTES VERGNÜGEN

*Brr ... Surfen in der Ostsee?  
Im Herbst und Winter?  
Was für die meisten total  
verrückt klingt, ist für eine  
kleine Gemeinschaft eingefleischter  
Surfer\*innen ein Highlight:  
Surfen in den kalten Jahreszeiten.*



Foto: Stacy Zinoveva/Unsplash

**B**ikini oder Badeshorts, Sonne, die vom Himmel strahlt und Temperaturen, die an südseeähnliche Zustände erinnern, dabei lässig ein paar Moves auspacken und die Wellen abreiten ... Das ist Surfen in der Ostsee – nicht. Sondern das genaue Gegenteil. Man steckt in einem viel zu dicken Neoprenanzug, wobei das Reinquetschen schon gute 10 Minuten dauert, zieht sich Handschuhe über die Finger, Booties an die Füße und eine dicke Haube über den Kopf, so dass nur noch die Nasenspitze und die Augen zu erkennen sind. Klingt schrecklich? Ist aber total befreiend. Denn sobald man das geschafft hat und sich überwunden hat, in die eiskalte Ostsee zu steigen, folgt das große Glück. Jede noch so chaotische Welle wird mitgenommen, die Gischt, die auf den Wangen brennt, gekonnt ignoriert und das Gefühl, wenn man nach einer kalten, aber erfolgreichen Surfsession aus dem Wasser watet, ist einfach genial. Doch wieso tut man das überhaupt?

## WELLENREITEN IN DEUTSCHLAND

Wo Kite- und Windsurfer\*innen damit gesegnet sind, auch im Sommer aufs Wasser zu können, müssen Wellenreiter\*innen sich gedulden

und mit weniger schönen Tagen zufriedengeben. Das liegt vor allem daran, dass in den Herbst- und Wintermonaten die Bedingungen fürs Wellenreiten deutlich besser werden. Die Winde nehmen zu und erzeugen größere und konstante Wellen. Die kühlere Jahreszeit ist außerdem bekannt für längere Perioden von Swells, was bedeutet, dass die Wellen länger anhalten und sich regelmäßiger brechen.

## LEERE STRÄNDE, GUTE WELLEN

Wellenreiten an der Ostsee ist also wirklich eine aufregende Erfahrung. Obwohl die Wellen vielleicht nicht so groß sind wie an einigen anderen Küstenregionen, bietet die Ostsee schöne Bedingungen für Anfänger\*innen und erfahrene Surfer\*innen – insofern du bereit bist, dich der Kälte zu stellen! Viele schätzen außerdem die Ruhe und Weite der Ostseestrände, die im Herbst und Winter selbstverständlich weniger überlaufen sind als in den warmen Monaten. Also schnapp dir (d)ein Board, suche dir einen guten Spot oder eine passende Surfschule und genieße die Wellen entlang der malerischen Ostseeküste. Viele Infos und Surfschulen findest du unter [www.surfen-sh.de/wellenreiten](http://www.surfen-sh.de/wellenreiten).



## SURFSPOTS & SURFSCHULEN in Kiel und Schleswig-Holstein:

Bülk  
Strand Damp  
Hohwacht  
Timmendorfer Strand  
Brasilien/Kalifornien  
Weißenhäuser Strand  
Fehmarn  
Pelzerhaken  
Sankt Peter-Ording  
Sylt/Westerland





Sie betreiben die Rune Sauna an der Kiellinie:  
Lorenz Höfler, Jakob Schupp, Benjamin Lappan (v. l.)



## SAUNA-GANG AM NEUEN STANDORT DER KIELLINIE

*Seit Anfang September haben Sauna-Fans in Kiel einen Hot Spot zum Schwitzen an neuem Standort: Rune Sauna hat an der Kiellinie eröffnet!*

Erst schwitzen, dann baden! Das konnten Saunierende in Kiel seit Anfang des Jahres hervorragend am Sandhafen, wo der Barbetrieb während der Wintermonate geschlossen hatte. Nach sechswöchiger Aufbauphase eröffnete Kiels Rune Sauna nun am neuen Standort direkt neben dem Camp 24/7 auf dem Privatgelände des Kanuclubs. Nachdem das Angebot der Inhaber Lorenz Höfler, Benjamin Lappan und Jakob Schupp Anfang des Jahres bereits gut genutzt wurde,

erhoffen diese sich nun noch mehr Zulauf. Und das nicht nur, weil die 12 Quadratmeter große Sauna für 15 Personen nur wenige Meter vom Badesteg der Landeshauptstadt entfernt liegt: „Weil die Rune Sauna eine Textilsauna ist, fühlen sich hier Männer wie Frauen gleichermaßen wohl – ohne das Gefühl zu haben, beobachtet zu werden“, sagt Lorenz Höfler. Darüber hinaus finden künftig regelmäßige Veranstaltungen statt, wie ein „Run & Sauna“, bei dem die Teil-

nehmenden erst gemeinsam joggen und anschließend saunieren oder Sauna-Meditationen. Für mindestens zwei Jahre ist hier ein sozialer Treffpunkt entstanden, der die Umgebung zweifellos beleben wird. Melde dich an und schau dich um auf der Website oder auf Instagram!

**Rune Sauna**  
Düsternbrooker Weg 46, Kiel  
[www.runesauna.de](http://www.runesauna.de)  
Do-So, 16-21 Uhr

Fotos: S. Schulten

**MO. 30. OKT.**

**18 Uhr**



# Halloween PARTY

**CASINO  
KIEL**

GRUSEL-SPIELE,  
SCHLAMMBOWLE  
UND HEXENSUPPE IM  
HORROR-AMBIENTE

WIR VERKLEIDEN UNS!  
SIE AUCH?

CASINO KIEL | Holstenbrücke 30 | 24103 Kiel | [casino-kiel.de](http://casino-kiel.de)

Einlass ab  
**18**  
mit Personalausweis



## LASS DICH INSPIRIEREN

Endlich ist es wieder soweit: Vom 27. bis 29. Oktober findet die langersehnte Info- und Verkaufsmesse **Bauen Wohnen Lifestyle** des dänischen Messe-Experten CompassFairs in der Wunderino Arena Kiel statt. War die Durchführung der Messe in den vergangenen Jahren wegen der Entwicklungen rund um Covid-19 nicht möglich, stehen die rund 140 Aussteller\*innen aus der Region nun in den Startlöchern, um die Gäste mit Inspiration, praktischen Planungstipps und Fachwissen zu Wohn- und Bautrends zu empfangen. „Unsere Aussteller\*innen und wir arbeiten schon an neuen und tollen Ständen, um unseren Messe-Gästen wieder ein unvergessliches Erlebnis zu breiten“, so Martin Boilesen von CompassFairs. Der Marketingleiter weiß, wie sehr sich die Hersteller\*innen nach den Corona-Restriktionen auf persönliche Gespräche mit den Besucher\*innen freuen. „Dafür schaffen wir mit unserer dänischen Mentalität den



perfekten Rahmen“, sagt Boilesen und meint damit nicht nur skandinavisches Hygge und Herzlichkeit, sondern auch Wohn- und Lifestyletrends zum Anfassen. „Innerhalb von zwei Stunden haben unsere Gäste einen Überblick über Preise, Leistungen und potentielle Partner\*innen für ein neues oder verbessertes Zuhause“, betont er. Suchst du Partner\*innen und Ideen, um dein Traum-

bad zu realisieren, den Garten in eine Oase zu verwandeln oder auf erneuerbare Energien umzustellen? Dann bist du hier genau richtig. Und wer sich weniger für ein schickes Bad oder innovative Fenster interessiert, findet spannende Neuheiten in Sachen Lifestyle, Genuss und Einrichtung. Sichere dir eine Freikarte unter [www.bauenwohnen-lifestyle.de](http://www.bauenwohnen-lifestyle.de). Regulär zahlst du zehn Euro.

## LICHTERMEERE ENTLANG DER OSTSEE UND KIELER FÖRDE

Im Herbst erstrahlen die Urlaubsorte entlang der Ostseeküste Schleswig-Holstein in vollem Glanz und läuten die winterschöne Zeit an der Ostsee ein! Sei beim „Lichtermeer 2023“ dabei und lass dich verzaubern von den zahlreichen bunten Lichtern, Illuminationen, Feuershows und Fackelwanderungen. Zieht es dich eher in die Ferne? Dann findest du hier weitere Lichtermeere: [www.ostsee-schleswig-holstein.de/lichtermeer](http://www.ostsee-schleswig-holstein.de/lichtermeer)



**LANDGESTÜT TRAVENTHAL**

**GESTÜTS-WEIHNACHT**

**28. + 29. Okt.**

**4. + 5. November**

Frau Holle, Weihnachtsmann, Ponyreiten

23795 Traventhal (bei SE) • [www.landgestuet-traventhal.de](http://www.landgestuet-traventhal.de)

HISTORISCHER HENGSTSAAL

### 27.-29. Oktober:

#### Illuminierter Kurpark, Laboe

An dem Wochenende erstrahlt der Laboer Kurpark von 16 bis 21.30 Uhr. Neben den illuminierten Bäumen warten auch außergewöhnliche Lichtobjekte und zauberhafte Lichtwesen auf dich.

#### 28. Oktober: Lichtermeer in Eckernförde

Ab 17.30 Uhr findet der traditionelle Fackelzug in Eckernförde statt. Anschließend wird mit Musik und weiteren Attraktionen das Lichtermeer gefeiert.

#### 8. Oktober: Lichtermeer in Schönberg

Um 19 Uhr startet der Fackel- und Laternenlauf Richtung Strand mit musikalischer Begleitung. Am Hotel Strandräuber wird

das Lichtermeer bei Musik und Heißgetränken weitergefeiert.

#### 28. Oktober: Lichtermeer in Heikendorf und Mönkeberg

Von 18 bis 21 Uhr werden Heikendorf und Mönkeberg zum Leuchten gebracht. Neben dem illuminierten Strand und der beleuchteten Promenade organisiert die Jugendfeuerwehr einen Fackellauf, GlassUP lädt zum Paddeln ein und der Klavierkünstler Sven Wildböer sorgt für die musikalische Unterhaltung. Für Essen und Trinken sorgen das ToHuus und ein Crêpes-Stand. In Mönkeberg wird die dunkle Jahreszeit mit Bratwurst und Punsch von der Jugendfeuerwehr und der Mönkeberger Knochenbruchgilde und Livemusik eingeleitet.





## HANDGEMACHTE SCHÖNHEITEN

Vom 6. bis 8. Oktober versammeln sich wieder über 50 ausgesuchte Aussteller\*innen zu einem besonderen Kunstevent im Ostseebad Laboe. Die herrliche Hafeneventfläche und der Rosengarten des kultigen Ostseebades werden wieder zu einem beeindruckenden Sammelsurium schöner Dinge an der herbstlichen Sonnenseite der Kieler Bucht. Die Ausstellenden des **Handgemacht-Marktes** fertigen ihre Werke zum großen Teil professionell in der eigenen Werkstatt bzw. dem eigenen Atelier. Schmuck- und Textildesign, Papier- und Buchbindearbeiten sowie Glas- und Schmiedearbeiten und vieles mehr locken Kunstinteressierte an die Förde. Mehr Infos unter [www.handgemacht-maerkte.com](http://www.handgemacht-maerkte.com).

**6.-8. Oktober, 10-19 Uhr • Ostseebad Laboe**

Foto: Adobe Stock

## FERIENPASS SORGT FÜR ACTION UND SPASS

Langeweile in den Herbstferien? Das muss nicht sein. Das Ferienpassbüro des Amtes für Kinder- und Jugendeinrichtungen organisiert auch in diesem Jahr ein spannendes Programm für alle Kinder und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren. Die Teilnehmer\*innen können sich auf rasante Action, kreative Workshops und sportliche Herausforderungen freuen. Anmeldungen sind jetzt unter [www.kiel.de/ferienpass](http://www.kiel.de/ferienpass) möglich. Das Herbstprogramm bietet viele Höhepunkte – vom Wasserskiabenteuer bis zum 4D-Minigolf, vom Lasertag bis zum Besuch der TolkSchau. In Gruppen mit Gleichaltrigen können die Teilnehmer\*innen an einem Klettercamp, an Surf- und Segelkursen oder Fotoworkshops teilnehmen. Auch Einradfahren, Angeln, Programmieren, Waldentspannung und Schachspielen stehen zur Auswahl. Die Plätze für alle Angebote sind begrenzt. Bei der Buchung einer Veranstaltung oder Aktion wird der Ferienpass automatisch erworben.

Wer bei der Buchung Hilfe benötigt, kann sich direkt ans Ferienpassbüro im Neuen Rathaus, Zimmer A 101a/b, Andreas-Gayk-Straße 31, wenden. Das Ferienpassteam ist erreichbar unter Tel.: 0431 / 901 29 38 und 901 29 39 sowie unter der Mailadresse [Ferienpass@Kiel.de](mailto:Ferienpass@Kiel.de).



## Ostseebad Laboe Hafenplatz



45 Aussteller – das kreative Event

KunstHandwerk  
& Kurioses

6.-8.  
Okt.

Handgemacht



Deutschland-  
ticket



# Meine Flatrate für Bahn und Bus.



**Jetzt dein Deutschlandticket  
bei NAH.SH abonnieren:**  
[nah.sh/deutschlandticket](http://nah.sh/deutschlandticket)



**NAH.SH**  
Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.





## KULTUR UNTER REETDACH

Im westlichen Kiel steht ein reetgedeckter Hof, gefüllt mit Kultur in verschiedenster Art und Weise: Jazz, Folk, ein eigenes Musiktheater, Vorträge, Ausstellungen, Lesungen, Kindertheater, Tanz und vieles mehr. Eine Wundertüte an Veranstaltungen! Aber auch das gemütliche Treffen kommt nicht zu kurz, sei es bei leckeren Koch-events, am Tresen der „Wunder-Bar“, den vielen Kursen oder bei den neuen Treffen in der „WärmeZeit“, einem Aufwärmen von Körper und Seele. Das Highlight im Oktober: Kultur, Croissant & Konfitüre für kulturhungrige Frühstückfans mit wechselndem Bühnenprogramm am Sonntag, den 22. Oktober, im **Kultur- und Kommunikationszentrum Hof Akkerboom e. V.**, das ganze Programm gibts unter [www.hof-akkerboom.de](http://www.hof-akkerboom.de).

**im Oktober • Hof Akkerboom, Kiel**



## BETTCHEN, WECHSEL DICH!

**Kieler\*innen genießen Kieler Hotels: Ab 1. November geht der „Bettenwechsel“ in die nächste Runde.**

Vom 1. November bis zum 1. Mai 2024 werden in Kiel die Betten gewechselt! Seit zwölf Jahren ermöglicht die beliebte Kieler Sonderaktion „Bettenwechsel“ den Menschen in Kiel und Umgebung, sich zu vergünstigten Konditionen in ausgewählten Hotels an der Kieler Förde selbst einmal verwöhnen zu lassen. Eine Begeisterung, die nach wie vor bei den Gästen und Hoteliers ungebrochen ist. Aus insgesamt 13 Kieler Hotels kannst du deinen persönlichen Favoriten auswählen. Alle teilnehmenden Häuser überzeugen

individuell und decken unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse ab. Kieler\*innen, die im Zentrum wohnen und vorzugsweise in einem Hotel im ruhigen Umland übernachten möchten, werden hier genauso fündig wie Menschen, die in den Kieler Randgebieten wohnen und sich nach urbaner Abwechslung in der Innenstadt sehnen. Ebenso vielfältig wie die Auswahl an Hotels sind die Gründe für die Inanspruchnahme der Aktion: ob für eine kleine Wellness-Auszeit, den Genuss von etwas Luxus oder um

einfach mal von zu Hause rauszukommen. Andere wiederum nutzen den Bettenwechsel pragmatisch, um zum Beispiel den Heimweg nach einem Veranstaltungsbesuch zu verkürzen oder um in den eigenen vier Wänden Platz für Besuch zu schaffen.

Die Preise für eine Übernachtung im Doppelzimmer inklusive Frühstück variieren je nach Kategorie zwischen 34 Euro und 79 Euro pro Person und Nacht inklusive Frühstück. Ab sofort sind alle teilnehmenden Hotels im Welcome Center Kieler Förde, Stresemannplatz 1-3, Kiel, in der Tourist-Information Heikendorf, Strandweg 2, Heikendorf, telefonisch unter 0431 / 67 91 00 sowie online unter [www.kiel-sailing-city.de/bettenwechsel](http://www.kiel-sailing-city.de/bettenwechsel) buchbar!

### EINE SCHÖNE GESCHENKIDEE

Für die Aktion „Bettenwechsel“ gibt es auch einen Gutschein, der zum Beispiel ein besonderes Geschenk für Freund\*innen und Familie aus Kiel ist. Wichtig: Die Sonderaktion kann ausschließlich von Bewohner\*innen im Raum Kiel mit den Postleitzahlen 241... und 242... genutzt werden. Eine Überprüfung des Wohnortes erfolgt sowohl bei der Buchung als auch beim Check-In im Hotel. Dies gilt auch für diejenigen, die einen Gutschein geschenkt bekommen haben.







## ZAUBERHAFTHE MUSTER UND EXKLUSIVE ACCESSOIRES

Das Museum Tuch + Technik wird beim Webermarkt zum Forum für hochwertige Handwerkskunst: Angeboten werden individuelle und meist handgefertigte Kreationen aus feiner Seide, flauschigen Wollstoffen und rustikalen Leinen- und Baumwollgeweben – aber auch aus Leder, Filz oder Papier. Mit dabei sind in diesem Jahr gut 30 Aussteller\*innen aus ganz Deutschland – eine Weberin kommt aus Dänemark, eine weitere Textilkünstlerin aus Schweden. Im Rahmenprogramm sind Spinn- und Webvorführungen geplant – die Handwerker\*innen lassen sich dabei gerne über die Schulter schauen. Mehr Infos unter [www.tuchundtechnik.de](http://www.tuchundtechnik.de).

**14.+15. Oktober, 10-18 Uhr •  
Museum Tuch + Technik, Neumünster**

Foto: Ellblinnen Anne Andresson

## HERBSTZEIT IST GARTENZEIT



Im Herbst beginnt nicht nur die Ernte vieler bei uns angebauter Obstsorten, sondern auch die Pflanzzeit. Auch wenn heute dank der Containerkultur (im Topf herangezogene Pflanzen) ein Verpflanzen das ganze Jahr über möglich ist, so ist und bleibt der Herbst die beste Pflanzzeit für winterharte Gartenpflanzen. Wer über das Anlegen eines neuen Beetes oder einer neuen Hecke nachdenkt, ist jetzt genau richtig. Ab Mitte Oktober bietet die **GartenBaumschule Dittmann** junge Ziersträucher, Obstgehölze, Heckenpflanzen und Wildgehölze als wurzelnackte

Pflanzen (ohne Erd- bzw. Topfballen) an. Für jede Gartensituation und jeden Bedarf findet man hier den richtigen Hausbaum – als Schattenspende, Sichtschutz oder Gestaltungselement. Es stehen viele Arten und Sorten in verschiedenen Größen zur Auswahl. Weitere Informationen unter [www.garten-dittmann.de](http://www.garten-dittmann.de).



**Kultur Hof Akkerboom**

Sonntag, 01.10., 16.00 Uhr  
**JazzCafé mit rainerjazz**  
Eintritt: 10,-

Freitag, 06.10., 20.00 Uhr  
**Glenfiddle in Concert**  
Eintritt: 15,-

Sonntag, 22.10., 11.00 Uhr  
**Kultur, Croissant & Konfitüre**  
Frühstück mit Bühnenprogramm  
Eintritt: 15,- inkl. Frühstück

Freitag, 27.10., 20.00 Uhr  
**Irish Night – Folk Session**  
Eintritt: 5,-



Foto: Usbeih Hardel

**Kultur- und Kommunikationszentrum  
HOF AKKERBOOM E.V.,**

Stockholmstraße 159, 24109 Kiel, [hof-akkerboom@web.de](mailto:hof-akkerboom@web.de),  
0431/524260 Programm unter [www.hof-akkerboom.de](http://www.hof-akkerboom.de)



## Herbstzeit ist Pflanzzeit!



**Haus-Bäume, Obstgehölze, Rosen,  
Ziergehölze, Stauden, Gräser, Hecken,  
Blumenzwiebeln, Erden, Deko...**

**Kieler Chaussee 65 - 24214 Gettorf  
Tel. 04346/9452 - [www.garten-dittmann.de](http://www.garten-dittmann.de)**

*... alles, was ein Garten braucht!*





# EINMACHEN & EINKOCHEN

*Mit diesen Tipps und Tricks bringst du jetzt deine Ernteschätze ins Glas.*

## WISSENSWERTES, VORBEREITUNG & LAGERUNG

Für das Einmachen solltest du ausschließlich reifes, vollaromatisches Obst verwenden. Wasche die Früchte gründlich und schäle sie bei Bedarf oder nach Belieben. Stiele, Kerngehäuse, Steine und Ähnliches sorgfältig entfernen. Schimmeliges Obst solltest du nicht mehr verarbeiten, Druckstellen kannst du großzügig herauschneiden.

Weiches Obst nach Belieben, zum Beispiel für Konfitüre, schon vor dem Kochen fein pürieren, härtere Sorten hinterher. Eine noch feinere Konsistenz erzielst du mit einer Passiermühle, der sogenannten Flotten Lotte. Alternativ kannst du ein feines Sieb benutzen und die Masse mithilfe eines Schneebesens vorsichtig hindurchstreichen. Lagere Eingemachtes stets dunkel und kühl, etwa in der Speisekammer oder im Keller. Überprüfe in den ersten Tagen regelmäßig, ob die Gläser wirklich fest verschlossen sind. Einkochtes Obst, Kompott und Konfitüre sind dann bis zu einem Jahr haltbar.

### KEIMFREI

Keime und Bakterien lassen das Eingemachte schnell verderben. Wer Twist-off-Gläser oder -Flaschen verwendet, sollte diese vor ihrem Einsatz sterilisieren, insbesondere wenn die Behältnisse bereits zum Einmachen verwendet wurden. Eine Möglichkeit ist, Wasser in einem Topf zu erhitzen und die Gläser 10 Minuten darin auszukochen. Alternativ die Gläser gründlich auswaschen und mit Alkohol ausschwenken.





## UNTERSCHIEDLICHE METHODEN

*Wie stelle ich Konfitüre her? Wie koche ich richtig ein? Wir haben Antworten:*

- **KONFITÜRE:** Vorbereitetes Obst mit Gelierzucker (Mengenverhältnis siehe Verpackung) in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen, 4 Minuten sprudelnd kochen lassen und in sterile Gläser füllen. Rezeptideen siehe unten. Unsere Empfehlung für erstklassige Ergebnisse: der Kupfer-Marmeladentopf von de Buyer (siehe rechts), erhältlich unter [www.debuyer.com/de](http://www.debuyer.com/de).
- **EINGEMACHTES OBST:** Obst in Stücke schneiden (bei Bedarf vorgaren) und in sterilen Gläsern mit Zuckersirup bedecken. Verschließen und einkochen.
  - Einkochen im Ofen Eine Fettpfanne wenige Zentimeter hoch mit Wasser befüllen, die Einmachgläser hineinstellen. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze 30–60 Minuten einkochen.
- **EINKOCHEN AUF DEM HERD:** Küchenhandtuch in einen großen Topf legen, Einmachgläser mit Abstand und stabil daraufsetzen. Wasser einfüllen, bis die Gläser zu zwei Dritteln bedeckt sind. Das Wasser zum Kochen bringen, das Einkochgut 30–60 Minuten einkochen.



## DIE TOP-3-FRUCHTKONFITÜREN

*Lieblingskonfitüren für das nächste Frühstück oder zum Verfeinern von Süßspeisen oder Soßen:*

### WÜRZIGE PFLAUMENKONFITÜRE

Für 4 Gläser (à ca. 350 ml)  
Zubereitungszeit 45 Minuten

**1,4 kg Pflaumen** putzen, waschen, entsteinen und in Würfel schneiden. Früchte, **3 Sternanis**, **1 Zimtstange**, **5 Gewürznelken**, **5 Kardamomkapseln**, **3 cm Ingwer** in dünnen Scheiben und **500 g Gelierzucker (2:1)** unter Rühren in einem Topf aufkochen, 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Gewürze und Ingwer entfernen, heiße Konfitüre in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese verschließen, die Konfitüre auskühlen lassen.

### BIRNEN-VANILLE-KONFITÜRE

Für 4 Gläser (à ca. 300 ml)  
Zubereitungszeit 45 Minuten

**1,4 kg Birnen** waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Mit dem ausgelösten Mark von **1 Vanilleschote samt Schote** sowie **200 ml trockenem Weißwein** und **600 g Gelierzucker (2:1)** unter Rühren aufkochen. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Vanilleschote entfernen, die Konfitüre fein pürieren, heiß in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese verschließen und die Konfitüre auskühlen lassen.

### APRIKOSEN-MARZIPAN-KONFITÜRE

Für 4 Gläser (à ca. 350 ml)  
Zubereitungszeit 35 Minuten

**1,4 kg Aprikosen** waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Mit **100 g fein gewürfelter Marzipanrohmasse**, abgeriebener Schale sowie Saft von **1 Biozitrone** und **500 g Gelierzucker (2:1)** in einem Topf aufkochen. Alles 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Dann nach Belieben **3–4 EL Amaretto** einrühren. Konfitüre fein pürieren, in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese verschließen und die Konfitüre auskühlen lassen.



# 6 TIPPS

## FÜR EINEN HERBSTLICHEN AUSFLUG NACH HUSUM

*Wenn der Herbst Einzug hält, sich allmählich das Laub färbt und das Wetter langsam wieder rauer wird, ist es höchste Zeit für einen herbstlichen Ausflug nach Husum! So ging es für das Team Förde Fräulein mit der DB Regio Schleswig-Holstein in die charmante Hafenstadt.*





## TIPP 1: BAHNFAHRT NACH HUSUM

Unser herbstliches Abenteuer startet bequem und umweltfreundlich mit einer Zugfahrt der DB Regio Schleswig-Holstein. Während wir uns gemütlich im Sitz zurücklehnen, können wir die Aussicht auf die vorbeiziehenden Landschaften bewundern, die in leuchtenden Farben strahlen. Ein Highlight auf der Strecke von Kiel nach Husum ist die Überquerung der Rendsburger Hochbrücke, von der du einen sagenhaften Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal hast. Deine passende Verbindung findest du unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) oder in der App DB Navigator.



Im Herbst ist es besonders schön, wenn die bunte Natur am Zugfenster vorbei rauscht oder es über die Rendsburger Hochbrücke geht



## TIPP 2: HUSUMS HAFEN ERKUNDEN

Im Husumer Hafen ankern Segelboote direkt an der Kaimauer und Restaurants, Cafés und Eisdielen locken mit köstlichen Angeboten. Am Außenhafen gibt es übrigens täglich fangfrische Krabben und saisonalen Fisch zu kaufen. Zu den Husumer Krabbentagen vom 13. bis 15. Oktober legen die Kutter sogar im Binnenhafen an. Auch findest du hier den Speicher Husum, in dem unter anderem Konzerte, Poetry Slams, Jazzfrühschoppen und weitere kulturelle Veranstaltungen stattfinden. Ein paar Häuser weiter tauchst du in der spannenden Ausstellung im Nationalpark-Haus in das Welterbe Wattenmeer ein.



Dicht an dicht reiht sich an der Promenade ein buntes Häuschen an das andere, Boote ankern direkt an der Kaimauer – willkommen am Hafen!



## TIPP 3: BUMMELN UND STÖBERN

In einer kleinen Nebenstraße vom Hafen entdecken wir das süße Antiquariat Streblow und können gar nicht anders, als und durch die vielen Bücher zu blättern. Auch in Neustadt, so heißt eine schmale Straße, die wir vom Hafen aus ansteuern, reihen sich allerlei inhaber\*innengeführte Läden an heimelige Cafés! Von buntem Geschirr und herbstlichen Dekoartikeln, wie sie im Concept Store Alter August zu finden sind, bis hin zu den feinen Delikatessen, Küchenartikeln und Geschenkideen bei Frachtgold ist alles dabei!





## TIPP 4: SÜSSES ZWISCHENDURCH

Zeit für eine Pause im Künstlercafé! Der Blick in die Vitrine mit den zahlreichen Torten entpuppt sich als Qual der Wahl – wie soll man sich da denn entscheiden? Okay, es wird die Mousse-au-Chocolat-Tarte mit frischen Beeren. Das herbstlich-warme Wetter erlaubt es uns, in dem hübschen Garten des Cafés Platz zu nehmen. Zwischen Stockrosen, einem Zitronenbaum und Heidepflänzchen schlemmt und schlürft es sich hervorragend! Und auch das Frühstück hier ist der absolute Wahnsinn!



Im Künstlercafé kannst du nicht nur deinen Kaffeedurst stillen, sondern auch von den leckersten Kuchen und Torten naschen

## TIPP 5: SCHLENDERN DURCH DEN SCHLOSSPARK

Bei einem entspannten Spaziergang durch den Husumer Schlosspark kommen wir in den Genuss einer malerischen Herbstkulisse. Bunt gefärbte Blätter rascheln unter den Füßen und das Sonnenlicht fällt geheimnisvoll durch die Baumkronen und taucht den gesamten Park in ein goldenes Licht. Herrlich, diese Ruhe abseits des Stadtgetümmels. Tipp: Die Räumlichkeiten des Schlosses vor Husum (so heißt es, weil es zur Erbauungszeit direkt vor der Stadtgrenze lag) sind größtenteils erhalten geblieben und können besichtigt werden.

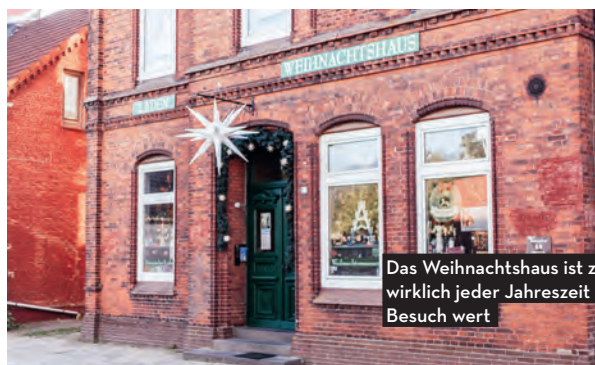


Bei einem Bummel durch den Husumer Schlosspark hast du stets das hübsche Schloss vor Husum im Visier



## TIPP 6: DAS WEIHNACHTSHAUS HUSUM

Auch wenn Herbst ist, katapultieren wir uns an der nächsten Station gedanklich mitten in den Winter: ab ins Weihnachtshaus! Hier bekommst du zum Beispiel originelle Baumanhänger, funkelndes Lametta und hölzerne Weihnachtsfigürchen. Du kannst sogar das Weihnachtsmuseum besichtigen, in dem du alles von der Entstehungsgeschichte verschiedener Weihnachtsbräuche über die Herstellung von Weihnachtspyramiden bis hin zu Christbaumschmuck aus vergangenen Zeiten erfährst.



Das Weihnachtshaus ist zu wirklich jeder Jahreszeit einen Besuch wert



### MIT DB REGIO NACH HUSUM

**Deine Verbindung und dein Ticket findest du in der App DB Navigator oder auf [www.bahn.de](http://www.bahn.de)**

**Bedingt durch Bauarbeiten gibt es aktuell zwei wichtige Hinweise:**

1. Bis zum 18. Oktober fallen viele Züge der Linie RE 74 (Husum – Kiel) zwischen Kiel-Hassee CITTI-PARK und Kiel Hbf aus und werden durch Busse ersetzt.
2. Zwischen Husum und St. Peter-Ording (RB 64) fahren bis Mitte Dezember statt Zügen ausschließlich Busse.





## 26. HUSUMER KRABBENTAGE

*Am 14. und 15. Oktober lädt Husum zum traditionellen Stadtfest ein: Rund um den Binnenhafen locken die Husumer Krabbentage mit kulinarischen Highlights, Showkochen, Live-Musik und Krabbenpul-Meisterschaft.*

Genüsslich bummeln und schlemmen können Krabbenfans auf der bunten Meile über Schiffbrücke, Hafenstraße, Zingel und Marktplatz. Entspanntes Einkaufsvergnügen gibt es außerdem: Von 12 bis 17 Uhr öffnen die Husumer Einzelhändler\*innen für den Shoppingssonntag. Mittelpunkt ist die Showbühne an der Schiffbrücke, Moderator Stefan Wolter begleitet Publikum, Showköche und Bühnenkünstler\*innen gewohnt gut gelaunt durchs bunte und schmackhafte Programm der Krabbentage.

### ERÖFFNUNG MIT MUSIK

Die festliche Eröffnung wird am Samstag um 11 Uhr mit dem traditionellen Krabbenschluck zelebriert. Für maritime Feierstimmung sorgt dabei der Shantychor „De Buddelshipper e.V. Heide“. Beim 1. Showkochen kochen Klaus Carstensen und Thomas Friess mit den Gästen Gerichte rund um die Krabbe zum Thema Watt und Marsch, Himmel und Erde. Am Nachmittag lassen die Köche der Westküste e.V. ihrer Kreativität freien Lauf beim Suppen-Samstag – Gäste bringen bitte Appetit mit! Am Sonntag wird die kleine Nordseegarnele von den Köchen der Westküste e.V. auf japanische Art zubereitet. Wer probiert, tut Gutes: Der Verkaufserlös unterstützt die Jugendarbeit des Vereins. Beim 2. Showkochen bereitet Max Bohn vom Nordfriesischen Lammkontor das Hallig-Brot in neuem Gewand zu – auch dabei wird die Krabbe einen köstlichen Auftritt haben. Die Husumer Krokusblütenmajestät Lasse Fromberg rundet das Bühnenprogramm ab mit dem 3. Showkochen. Zum 8. Mal findet die Husumer Krabbenpul-Meisterschaft statt – am Sonntag, 15. Oktober, um 13 Uhr. Husumer\*innen und Gäste sind herzlich eingeladen, die amtierende Krabbenpul-Meisterin herauszufordern – Anmeldungen werden an der Bühne angenommen.

### SPENDENÜBERGABE

Rechtzeitig zum großen Finale am Sonntag um 17 Uhr, treffen sich alle wieder vor der Showbühne, denn dann wird der „er-kochte“ Spendencheck an die Jugendgruppe des Vereins der Köche Westküste e.V. übergeben.

## ERDBEBEN TÜRKIE UND SYRIEN



Jetzt spenden!

Starke Erdbeben haben in der Türkei und Syrien ein unvorstellbares Ausmaß der Zerstörung hinterlassen. Tausende Menschen sind tot und Zehntausende verletzt. Aktion Deutschland Hilft leistet Nothilfe. Mit Nahrungsmitteln, Trinkwasser und medizinischer Hilfe. Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende!



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30  
Jetzt spenden: [www.Aktion-Deutschland-Hilft.de](http://www.Aktion-Deutschland-Hilft.de)







**Aktion  
Deutschland Hilft**  
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen

## ...über 120 Top-Aussteller!



50 & 60 PLUS  
WIEDEREINSTIEG



EXISTENZGRÜNDUNG



TRAINEE



STUDIUM  
WEITERBILDUNG



PRAKTIKUM  
AUSBILDUNG



JOBWECHSEL

# job messe

16.

## 04 | 05 NOV 2023

SÜVERKRUP  
AUTOMOBILE  
MERCEDES-BENZ  
WITTLAND

mit vielfältigem  
Karriere-  
programm!

jobmessen.de

EINTRITT  
FREI!





# HAMBURG WOMAN ERSTRAHLT IM NEUEN GLANZ

*Der Relaunch der HAMBURG WOMAN ist da - mit einer ordentlichen Portion Frische und einem Schuss aufregender Veränderung! Die vielfältige Welt von Fashion, Beauty und Lifestyle erwacht zu neuem Leben.*



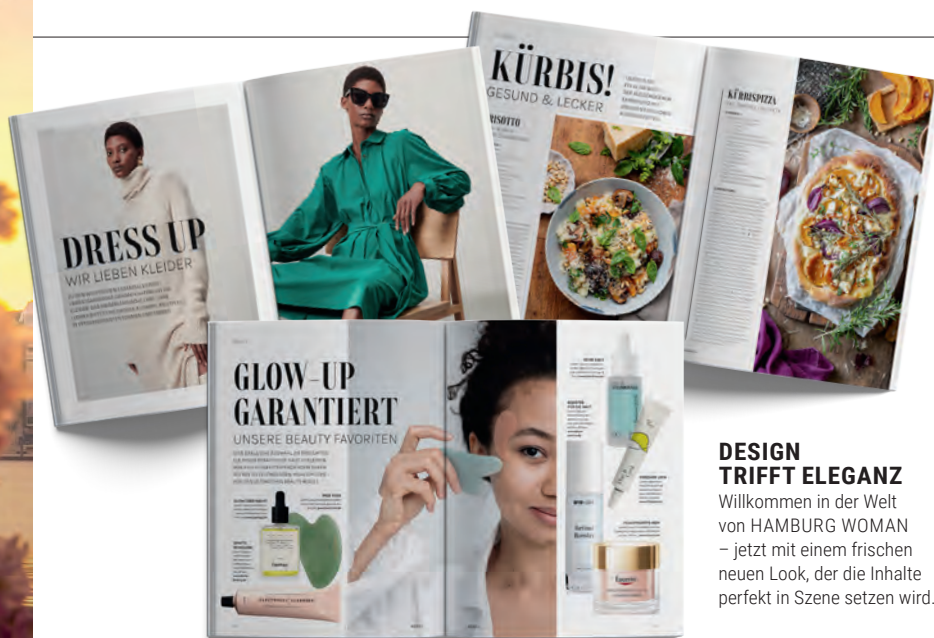
Die pulsierende Metropole an der Elbe hat Grund zum Feiern: die Hamburg Woman ist zurück! Nach einer längeren Pause wird das beliebte Magazin in neuem Glanz erstrahlen und seinen Leser\*innen neben ganz viel angesagtem Lifestyle viele Tipps und Trends aus der Fashion und Beauty-Welt sowie der Gastroszene bieten. Auf Instagram und Online ist der Relaunch bereits vollzogen - dank eines aufgestocktes Team gibt es aktuelle News und Tipps. Aktuelle beispielsweise Top-Frühstückslocations. Die Printausgabe zieht im kommenden Jahr nach - pünktlich zum Weltfrauentag am 8. März 2024 wird sie wieder als Print-Magazin erhältlich sein. Viermal im Jahr und mit einer Auflage von 30.000 Magazinen pro Ausgabe sowie als ePaper. Verteilt wird die Hamburg Woman in der ganzen Stadt, vor allem aber in ausgesuchten Stadtteilen im Alstertal, den Walddörfern, in der HafenCity und rund um die Alster. Damit

erreicht das Magazin eine kaufkräftige Leserschaft in lukrativen Vierteln, was sie wieder zu einem großartigen Medium und Multiplikator für anspruchsvolle Unternehmerinnen und Unternehmer werden lässt.

## EMOTIONAL, ABER NICHT SENTIMENTAL

HAMBURG WOMAN ist mehr als nur ein Magazin. Es ist ein Filter, ein Kurator und ein Storyteller, der sich durch best-in-class Inhalte und Erlebnisse von anderen Magazinen abhebt. Die Inhalte sind emotional, aber niemals sentimental; reflektiert, aber nicht belehrend; kunstvoll, aber nicht artifiziell; selektiv, aber nicht eklektisch. HAMBURG WOMAN ist am Puls der Zeit, aber niemals Mainstream. Dieses Printmagazin bietet abwechslungsreichen Content, der nachhaltige Wirkung in der Zielgruppe generiert.





### DESIGN TRIFFT ELEGANZ

Willkommen in der Welt von HAMBURG WOMAN – jetzt mit einem frischen neuen Look, der die Inhalte perfekt in Szene setzen wird.

Von Fashion und Beauty über Kunst & Kultur bis hin zu Travel & Lifestyle – HAMBURG WOMAN verkörpert grenzenlose Kreativität und Qualität.

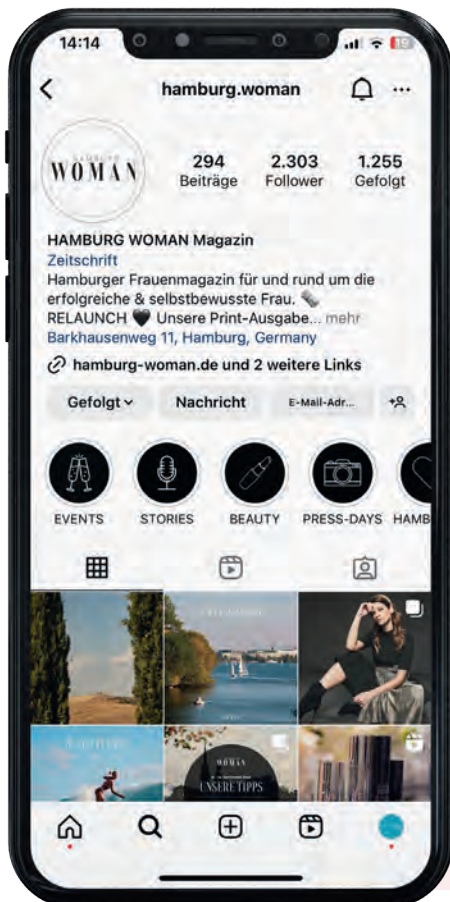
### INSPIRIERENDE THEMEN FÜR JEDEN GESCHMACK

Die Inhalte von Hamburg Woman sind vielfältig und reichen von den neuesten Fashion-Trends über Beauty-Tipps bis hin zu inspirierenden Lifestyle-Themen und Interior-Trends – hier finden die Leser\*innen alles, was das Herz begehrt. Dazu gibt es wieder spannende und aufschlussreiche Interviews mit den führenden Frauen der Stadt, sei es aus Business, Sport und Politik, aber natürlich auch aus Kunst, Kultur und Gesellschaft. Wir geben der anspruchsvollen Hamburgerin die Plattform zurück, die sie verdient hat.

### ONLINE-PRÄSENZ & SOCIAL MEDIA

Anfangs lag der Schwerpunkt der Hamburg Woman nur auf Print. Das ändert sich mit dem Relaunch komplett! Sowohl die Website, als auch die Social-Media-Kanäle werden jetzt gleichberechtigt mit aktuellem Content versehen und bieten dem Redaktionsteam die Möglichkeit, jederzeit und kurzfristig auf aktuelle Themen der Stadt zu reagieren. Zusätzlich schafft ein regelmäßig erscheinender Newsletter einen informativen Austausch in der Hamburg Woman Community. Neben hochwertigen Inhalten bietet er Gewinnspiele, aktuelle Hamburger News und exklusive Einblicke in Events – eine dynamische Präsenz, die sowohl den Leser\*innen und den Werbetreibenden gleichermaßen einen hohen Mehrwert bietet.

Nutzen Sie die Vorteile der Neuausrichtung mit verstärkter Onlinepräsenz. Ein Blick auf Instagram lohnt sich, denn es gibt dort nicht nur das Neueste aus den Bereichen Fashion, Beauty, Food und Lifestyle, sondern auch aus Kunst und Kultur. Und freuen Sie sich jetzt schon auf den 8. März 2024, der Tag, an dem die Hamburg Woman wieder als Print-Magazin erscheint. Das wird mit Specials gebührend gefeiert. Am besten melden Sie sich gleich zum Newsletter – siehe links – an, damit sie diesen Moment nicht verpassen.



## HAMBURG WOMAN

### FOLGEN SIE HAMBURG WOMAN AUF INSTAGRAM UND ABONNIEREN SIE DEN EXKLUSIVEN NEWSLETTER:

@hamburg.woman und tragen Sie sich für den Newsletter auf [www.hamburg-woman.de](http://www.hamburg-woman.de) ein

➔ Unter allen neuen Abonent\*innen verlost HAMBURG WOMAN tolle Gewinne, wie z. B. einen Spa-Day, Beauty-Produkte & vieles mehr.



# STADTGESCHEHEN

*Der Herbst hält auch in der Fördestadt Einzug, doch keine Sorge: von trister Stimmung keine Spur! Wir zeigen dir, welche Kieler News und Adressen Licht ins Dunkle bringen und den Oktober zum Leuchten bringen.*

## DER #IGERSKIEL-MOMENT DES MONATS

PRÄSENTIERT VON #IGERSKIEL



**Instagrammer:** Malte Pries

**Instagram:** @mapri.photography

**Gerät:** Canon 60D & Objektiv Sigma 17-70mm 2.8-4.0 (gewählt 42mm / 5.6), 30 Sekunden Belichtungszeit

**Der Moment:** „Das Bild ist Ende Mai gegen 23 Uhr entstanden. Bei einer nächtlichen Fotosession samt Langzeitbelichtung mit Fokus auf der Gablenzbrücke entschied ich mich im Anschluss noch für dieses Motiv: die Kaistraße. Zunächst wollten die Ampelphasen bzw. das Verkehrsaufkommen nicht mitspielen und die Zeit saß mir im Nacken – es drohte die Gefahr, zu dunkel zu werden. Doch dann klappte es und ich konnte glücklich nach Hause gehen.“



# FLEET FOOD MARKET

**Die Kieler Gastro-Szene lädt erneut zu einem kulinarischen Fest ein, bei dem regionale Anbieter\*innen und aufstrebende Start-ups ihre Gaumenfreuden präsentieren.**

Nach dem Erfolg der Premiere im September ist die Vorfreude groß. Kiel-Marketing und die Gewerbetreibenden des Quartiers setzen sich gemeinsam dafür ein, zu zeigen, dass ein zeitgemäßes Innenstadterlebnis auf höchstem Niveau in der City möglich ist. Zwischen dem Alten Markt und dem Holstenfleet entsteht vom 4. bis zum 8. Oktober eine lebendige Atmosphäre, die das urbane Flair Kiels in seiner besten Form verkörpert. Der Fleet Food Markt vereint Tradition und Innovation und bietet eine breite Palette an Speisen und Getränken, die von den frischesten lokalen Zutaten inspiriert sind. Von traditionellen norddeutschen Gerichten bis hin zu internationalen Geschmacks-



erlebnissen wird für alle etwas geboten. Die Möglichkeit, mit den Erzeuger\*innen in Kontakt zu treten und mehr über die Herkunft der Produkte zu erfahren, macht das kulinarische Erlebnis noch authentischer. Neben den etablierten Größen der Kieler

Gastronomie-Szene haben auch aufstrebende Start-ups die Chance, ihre innovativen Konzepte und Kreationen zu präsentieren. Mehr Informationen unter [www.kiel-sailing-city.de/fleet-street-food-market](http://www.kiel-sailing-city.de/fleet-street-food-market).

Foto: Jan-Michael-Böckmann

# LILLE OKTOBERFEST

**O'zapft is! Oder auf Norddeutsch: Moin, Moin!**

Das Kieler Oktoberfest bei lille ist zurück! Am 6. und 7. Oktober und heißt es auf dem Gelände der lille Brauerei Kiel „O'zapft is"! Dieses Mal präsentiert die Brauerei das Event als Markt für die ganze Familie. Mit tollen Musiker\*innen, Foodtrucks mit Neuinterpretationen bayrischer Klassiker sowie einem Abendprogramm in der Brauerei. Natürlich darf auch der Fassanstich nicht fehlen. Dafür hat sich das Team etwas ganz Besonderes überlegt: Gemeinsam mit Modus Brewing aus Australien hat es ein Festbier gebraut – das East Coast Festbier. So kann gleichzeitig in Australien und Kiel angezapft werden! Der Eintritt ist an beiden Tagen frei. Weitere Infos zum Programm findest du unter [www.lillebraeu.de](http://www.lillebraeu.de).





# TREFFEN SICH EIN FISCHER, 'NE FOTOGRAFIN UND ZWEI REDAKTEURINNEN ...

*Was wie die Einleitung eines schlechten Witzes klingt, ist in Wahrheit die Entstehungsgeschichte eines maritimen Interviews samt coolem Cover-shooting!*

Schon seit 2019 produzieren wir – die KIEL-erleben-Crew – einmal im Jahr im Auftrag von Kiel-Marketing das Kieler Förde Magazin. In dem Urlaubsmagazin finden vor allem Tourist\*innen jede Menge Ausflugstipps, Insiderwissen und Einblicke in die schönsten Ecken unserer geliebten Fördestadt. Für die neue Ausgabe haben wir uns gemeinsam überlegt, den Heikendorfer Fischer Björn Fischer (ja, er heißt wirklich so) zum Thema Fischfang in der Ostsee zu befragen und zu porträtieren. Null problemo, das machen wir doch mit links! Doch was, wenn jemand aus dem Team dann ganz spontan vorschlägt, den lässigen Fischer, der doch eigentlich „nur“ als Interviewpartner angedacht war, auch aufs Titelcover zu setzen? Wir können dir sagen, was dann passiert: Da kriegen wir plötzlich ein wenig Muffensausen, denn trotz unseres guten Auges für schöne Bilder

sind wir keine ausgebildeten Fotograf\*innen. Bei einem Covershooting gibt es jedoch ganz schön viel zu beachten ...

## PERFEKTE ARBEITSTEILUNG

Zum Glück stand uns für das Shooting ein echter Profi zur Seite: Verena Karl arbeitet als selbstständige Fotografin und hat das KIELerleben-Team an den Möltenorter Hafen begleitet. Und so konnte bei dem Termin schließlich jede\*r das tun, was er oder sie am besten kann: Die Redakteurinnen Maya und Finja haben fleißig ihre Interviewfragen gestellt, Björn Fischer stand den beiden Rede und Antwort, während er nebenbei locker-flockig ein paar Fischbrötchen belegte, und Verena hat ihn anschließend auf seinem Kutter SK 14 Tümmler ins rechte Licht gerückt und fantastisch fürs Cover abgelichtet!



Ein Beruf, ein Nachname:  
Fischer Björn Fischer auf seinem Kutter SK 14 Tümmler



Den fertigen Beitrag über Björn Fischer findest du in der aktuellen Ausgabe des Kieler Förde Magazins, erhältlich ab dem 6. Oktober im Welcome Center Kieler Förde, in der Tourist-Information Heikendorf und in über 200 Auslagestellen in ganz Schleswig-Holstein.

Fotos: Finja Thiede, Verena Karl | Fotofrauenfotografie



Der eine schnibbelt, die andere knipst!



Die zwei rasenden Reporterinnen  
Finja und Maya (v. l.)  
am Möltenorter Hafen



Björn Fischer steht Maya Rede und Antwort





## SONST FELLNASEN STATT FISCHER

Wenn Verena nicht gerade Fischer auf'm Kutter fotografiert, knipst sie am liebsten Vierbeiner zusammen mit ihren Herrchen und Frauchen! Unter dem Namen Fellnasen Fotografie hält sie dann einzigartige Momente zwischen Mensch und Tier fest, wobei sie zu Letzterem eine eindeutige Haltung hat: „Für mich ist eine Fellnase nicht nur ein Tier, sondern ein Wegbegleiter, ein Familienmitglied, ein wahrer Freund, einfach unser Ein und Alles.“ Dass jeder Hund, jede Katze, jedes Pferd anders tickt, ist für sie kein Problem: Schnarchnasen werden mit vollem Einsatz motiviert, Energiebündeln wiederum begegnet Verena mit viel Ruhe, Geduld – und natürlich Leckerlis in der Tasche!

getan? Mit ihren einfühlsamen Aufnahmen rückt Verena deine wahre Schönheit in den Fokus, ganz gleich, ob bei einem klassischen Shooting zum Beispiel am Strand, oder einem Shooting im edgy oder fashionorientierten Stil.

### FOTOGRAFIN GESUCHT?

Wenn auch du auf der Suche nach einer Fotografin bist, die dich und deine(n) Vierbeiner liebevoll in Szene setzt, deine Hochzeit begleitet oder einfach nur deine ganz persönliche Geschichte erzählt, dann melde dich bei Verena über die Mailadresse [fellnasenfotografie.sh@gmail.com](mailto:fellnasenfotografie.sh@gmail.com) oder via

Kontaktformular unter [www.fellnasen-fotografie.com](http://www.fellnasen-fotografie.com). Wer schon mal einen Blick auf Verenas Werke werfen will, schaut außerdem auf ihren beiden Instagram-Accounts vorbei: [@fellnasenfotografie.sh](https://www.instagram.com/fellnasenfotografie.sh) und [@you.byfellnasenfotografie](https://www.instagram.com/you.byfellnasenfotografie).



Verena Karl

### YOU BY FELLNASEN FOTOGRAFIE

Doch auch ohne Vierbeiner vor der Linse gelingen Verena traumhafte Aufnahmen – etwa bei Paar- oder sogar Hochzeitshootings. Die Kunst liegt darin, die berühmte Chemie zwischen den Pärchen einzufangen und sie so abzulichten, wie sie wirklich sind: mal innig, mal emotional, mal verspielt. Bei Einzelshootings hingegen geht es ganz alleine um dich – denn mal im Ernst: Wann hast du das letzte Mal etwas nur für dich selbst





# IM TREND SEIT 125 JAHREN

*Eine der ältesten Genossenschaften feiert bald Geburtstag. Vor rund 125 Jahren begann die Geschichte der coop. Mit Vorteilen und Rabatten und einer attraktiven Sparanlage ist die Mitgliedschaft für viele Menschen aktueller denn je. Vorstandsmitglied Norman Boje erklärt, was dahintersteckt.*



In der Kieler Sörensenstraße baut die coop das ehemalige Stammhaus neu auf. Hier entsteht ein Quartier aus eigenen und vermietbaren Büroflächen, Einkaufsmöglichkeiten, KITA, betreutem und inklusivem Wohnen.

## Die coop definiert sich als eine Konsumgenossenschaft. Was bedeutet das?

Das Prinzip ist bei jeder Genossenschaft gleich. Menschen schließen sich zusammen, um gemeinsam stärker zu sein. Wir sind nicht profitorientiert und richten uns stets an den Bedürfnissen unserer Mitglieder aus. Die lauteten schon vor knapp 125 Jahren bei unserer Gründung: sparen, sparen, sparen. Damals waren vor allem Lebensmittel knapp und teuer. Durch den Zusammenschluss der Gründerinnen und Gründer konnten sie günstigere Preise verhandeln.

## Heute sind Lebensmittel zum Glück hierzulande nicht mehr knapp. Welchen Einfluss hat das auf die coop?

Das stimmt. Die Bedürfnisse haben sich gewandelt – und wir mit ihnen. Heute bieten wir unseren Mitgliedern Rabatte und Vorteile bei einer breiten Palette an regional starken cooperationspartnern.



2,5 Prozent Rabatt auf jeden REWE-Einkauf plus 10 % auf wechselnde Sortimente wie Obst und Gemüse, Bio-Produkte oder Drogerieartikel: Nur zwei von zahlreichen Vorteilen für cooptimisten.

Die Grundidee ist die Gleiche wie bei unserer Gründung: Durch die Macht der Vielen – sage und schreibe 72.000 cooptimisten, wie wir unsere Mitglieder nennen – können wir attraktive Konditionen verhandeln. Inzwischen genießen cooptimisten Vorteile bei über 50 cooperationspartnern aus den Bereichen Einkauf, Freizeit, Gesundheit, Reisen und Service. Darüber hinaus investiert unsere Genossenschaft in den nachhaltigen Bau sowie die Entwicklung und Verwaltung von Gewerbe- und Wohnimmobilien. Den Gewinn zahlen wir als Dividende an unsere Mitglieder aus. Denn jedem cooptimisten gehört ein Stück der coop. Und mit den Wohnimmobilien bieten wir unseren Mitgliedern darüber hinaus genossenschaftlichen, bezahlbaren Wohnraum.

## Wie genau funktioniert das?

Mit dem Eintritt in die Genossenschaft erwirbt – in der Fachsprache „zeichnet“ – man mindestens einen Anteil an der coop. Damit gehört einem ein Teil des Unternehmens und man ist automatisch am Erfolg beteiligt. Viele nutzen die Mitgliedschaft daher auch als Sparanlage und zeichnen mehrere Anteile. Wir merken deutlich, dass das Bedürfnis nach Sparen wieder gestiegen ist. Viele möchten mehr als die sonst maximal zugelassenen 55 Anteile zeichnen. Bis 31.10.2023\* sind daher sogar bis zu 200 Anteile möglich.

## Und was ist mit denen, die erstmal kleiner anfangen wollen?

Kein Problem. Schon mit einem Anteil profitieren cooptimisten zu 100 % von den Vorteilen und Rabatten – zum Beispiel 2,5 % Rabatt bei jedem REWE-Einkauf, bis zu 50 % Rabatt bei Apollo-Optik und vergünstigten Tarifen für Ökostrom. coop lohnt sich also auf jeden Fall.

Mehr Infos auf [www.coop.de/cooptimist-werden](http://www.coop.de/cooptimist-werden)

\* Die Aktion gilt vom 01.07.2023 bis 31.10.2023. Da die zu erwerbende Anzahl an Genossenschaftsanteilen in diesem Zeitraum begrenzt ist, behalten wir uns vor, die Aktion vorzeitig zu beenden. Die Zahlung der Anteile in Raten ist bei dieser Sonderaktion nicht möglich.



## INDIVIDUELLE MALKURSE IN KLEINER RUNDE WUNSCHPORZELLAN GESTALTEN

*Bunte Blumen, detaillierte Hundeporraits, Leuchttürme und maritime Motive – wer die Arbeiten der Kursteilnehmer\*innen der Kieler Porzellan- und Glasmalerin Dr. Marion Scupin sieht, gerät sofort ins Staunen.*

Die Kunsthandwerkerin bietet regelmäßig zwei Kurse in ihrer Werkstatt an für alle, die sich an der besonderen Technik versuchen wollen. Vierwöchig dienstags von 17.45 bis 20.15 Uhr (127 Euro) oder donnerstags von 15.30 bis 18.30 Uhr (152 Euro) können Interessierte ihre Leidenschaft für das Kunsthandwerk entdecken (maximal sechs Personen pro Kurs). Auch ein einzelner „Schnupperkurs“ ist möglich. Werkzeuge, Farben und Öle sowie der Brand sind im Preis enthalten. „Man braucht kein besonderes künstlerisches Talent, wir arbeiten ohne Leistungsdruck, jede\*r kann sich sein Motiv selbst aussuchen, die Freude am Gestalten steht im Vordergrund“, erklärt Dr. Marion

Scupin.

Nicht nur für Erwachsene ist das Porzellanmalen ein großer Spaß, auch Kindergeburtstage (ab zehn Jahre) können mit bis zu acht Personen gefeiert werden, ebenso sind Jungesell\*innenabschiede ein besonderes Ereignis. Wer sich selbst nicht an das einzigartige Kunsthandwerk wagt, kann auch individuelle Arbeiten in Auftrag geben, seien es Serviettenringe mit Initialen als Tischkarte für die perfekte Hochzeitsfeier oder persönlich gestaltete Türschilder – das liebevoll dekorierte Porzellan ist einfach das perfekte Geschenk. In der Galerie auf [www.wunschporzellan.de](http://www.wunschporzellan.de) gibt es einen umfassenden Überblick über die Arbeiten der Künstlerin.



**Werkstatt für Porzellan- und Glasmalerei  
Kieler Schwan – Wunschporzellan  
Dr. Marion Scupin, Carl-Loewe-Weg 3, Kiel  
Tel.: 0431/16 07 44 63  
[dr.marion.scupin@t-online.de](mailto:dr.marion.scupin@t-online.de)  
[www.wunschporzellan.de](http://www.wunschporzellan.de)  
[www.kieler-schwan.de](http://www.kieler-schwan.de)**



## JETZT ALTE DIAS UND NEGATIVE DIGITALISIEREN LASSEN

Sie lagern zu Tausenden auf Dachböden oder im Keller: alte Dias oder Negative mit schönen Erinnerungen! Diaprojektoren werden rar und es wird zunehmend schwer, die alten Erinnerungen anzuschauen. Zudem verblassen oft die Farben, sodass einst schöne Bilder nur noch flau aussehen. **VICO** schafft Abhilfe und digitalisiert alte Dias und Negative in bester Qualität. Der professionelle Fujifilm Scanner mit hochwertiger optischer Einheit sorgt für hervorragende Ergebnisse. Bei jedem Scan werden von Hand Farben, Helligkeit und Kontrast korrigiert, sodass optimale Dateien von den wertvollen Dias und Negativen erstellt werden. Übrigens: Das Scannen findet bei VICO im Haus statt, wertvolle Medien werden nicht per Post verschickt! Neben Dia-Digitalisierung sind auch Scans von Kleinbild- oder Mittelformatnegativen sowie von alten Pocket-Filmen möglich! Einfach die Expert\*innen bei VICO nach den Möglichkeiten fragen: So können alte Erinnerungen problemlos gesichert und von der CD nachbestellt werden. Für weitere Fragen steht das VICO-Team am Exerzierplatz jederzeit gern zur Verfügung, Tel.: 0431 / 982 62 24.

Foto: VICO

## SICHERN SIE IHRE ALTEN SCHÄTZE



Handarbeit  
aus Kiel  
schon ab  
0,35 € pro Scan

## PREMIUM SCAN SERVICE

ALLE INFOS  
UNTER  
0431-98262 24

- » Scan von Negativ (SW+Color) oder KB-Dia
- » in verschiedenen Auflösungen möglich
- » inkl. manueller Farb- und Dichtekorrektur
- » Handarbeit im eigenen Labor - kein Verschicken Ihrer wertvollen Originale

**ab 0,35€ pro Scan - jetzt informieren**



# WIE WEIT IST DER TNG-GLASFASERAUSBAU IN KIEL?

*Die Arbeiten am großen Glasfaserprojekt sind weiterhin in vollem Gange und haben mittlerweile einige Meilensteine erreicht. Viele Kieler Stadtteile und umliegende Gemeinden sind im Bau weit fortgeschritten. In den ersten Gebieten sind die Kund\*innen am Netz und können die vollen Vorzüge ihres schnellen Glasfaseranschlusses genießen.*



Informationen vor Ort: Glasfaser-Infopoint von TNG bei Famila in Elmschenhagen

## AM NETZ

Als erster Kieler Stadtteil ist Suchsdorf ans Netz gegangen und mit inzwischen über 90 % angeschlossenen und aktivierten Kund\*innen der Spitzenreiter. In Hassee und Russee wurde die Aktivierung gestartet und die Zahl der im Netz surfenden Kund\*innen steigt täglich. Auch im Kieler Umland hat sich viel getan. So hat der Ausbau in Flintbek riesige Fortschritte gemacht und das Netz ist aktiv. Über zwei Drittel der Kund\*innen sind an das Netz angeschlossen. Ein ähnliches Bild zeigt sich auch in Kronshagen.

## IM BAU

Weiterhin laufen die Tiefbauarbeiten in den restlichen Gebieten auf Hochtouren. Noch im September haben die Arbeiten in Hasseldieksdamm begonnen und auch im Amt Schrevenborn sind in Heikendorf und Mönkeberg die Tiefbauarbeiten gestartet. Ein nächster Erfolg ist die Backbonequerung der Schwentine,

denn diese Verbindung der Haupttrassen sorgt für eine weitere Absicherung und schafft Redundanzen für das Glasfasernetz.

## BAUSTART IN DEN NÄCHSTEN STADTTEILEN

Nachdem die Vermarktung erfolgreich abgeschlossen und die Planung fertiggestellt wurde, stehen jetzt auch die letzten Stadtteile kurz vor dem Ausbaustart. In Elmschenhagen, Pries, Wellsee und Oppendorf beginnen die Tiefbauarbeiten noch in diesem Herbst.

Insgesamt haben jetzt über 70.000 Kieler\*innen und Bewohner\*innen der umliegenden Gemeinden die Möglichkeit, sich dem Glasfasernetz von TNG anzuschließen.

## GLASFASER-INFOPOINT - TNG INFORMIERT VOR ORT

Um die Kund\*innen noch besser informieren zu können, steht neben dem

Shop in der Kieler Innenstadt ab sofort der neue Glasfaser-Infopoint beim Famila in Elmschenhagen bereit. Dort können sich alle Interessierten persönlich beraten lassen und mehr zum Glasfaserausbau erfahren.

Du hast Fragen oder möchtest einen kostenlosen Glasfaseranschluss von TNG buchen? Die TNG-Mitarbeitenden beraten und informieren ausführlich über die Produkte und das Glasfaserprojekt. Bei einem Vertragsabschluss stehen sie unterstützend zur Seite und kümmern sich um die komplette Auftragsabwicklung.

## GLASFASER-INFOPOINT

Parkplatz Famila Elmschenhagen  
Preetzer Straße 289

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 12 bis 18 Uhr  
Samstag 10 bis 16 Uhr





## LIEBER VERKAUFEN ALS STEHLEN LASSEN

In vielen Wohnungen und Häusern liegt Goldschmuck, der nicht mehr getragen wird. Sei es, weil der Schmuck aus der Mode ist, weil der Schmuck geerbt ist oder weil es keine passenden Anlässe gibt, um den Schmuck zu tragen. Doch gestohlen werden soll er auch nicht. Dabei ist das Risiko gar nicht so klein, denn Goldschmuck gehört zu den wichtigsten Beuten nicht nur für Einbrecher\*innen, sondern auch für Trickdiebe und -betrüger\*innen.

### DEM DIEBSTAHL ZUVORKOMMEN

Vor Einbrüchen schützen Alarmanlagen und gesicherte Fenster, bei Trickbetrüger\*innen kann man nur wachsam sein.

Sie schaffen sich vielmehr unter einem Vorwand Zutritt zu Wohnungen und Häusern. Zu den beliebten Maschen gehört es, Porzellan oder Pelze anzukaufen, aber auch bei Angeboten von Handwerksleistungen ist Vorsicht geboten. Mit diesem Hintergrund ist es doch viel schöner, den Goldschmuck bei **Zeitanker** zu verkaufen, bevor er gestohlen wird. Ab dem 4. Oktober kannst du deinen Goldschmuck bei Timo Keil in der Holtenauer Straße 88 in Kiel wieder problemlos und sicher verkaufen. Einfach ohne Termin zu den Öffnungszeiten montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr sowie von 16 bis 19 Uhr vorbeikommen und bitte den Personalausweis mitbringen. Weitere Informationen unter Tel. 0431 / 56 51 78.

## 15.000 MEDIEN IM SOPHIENHOF

Vom 6. bis 8. Oktober laden drei Kieler Büchereivereine wieder zu Bücherflohmärkten im Sophienhof ein. Im Angebot sind zunächst insgesamt 15.000 Medien. Leseratten können erneut nach Herzenslust stöbern und Interessantes gegen eine Spende mitnehmen. Neben Büchern aus allen Genres sind auch Hörbücher, Zeitschriften, CDs, CD-ROMs und DVDs sowie Schallplatten und Bildbände zu finden. Wegen des parallel stattfindenden „Bauern- und Regionalmarktes“ ist gleich hinter dem Eingang Literatur zur Region sowie zu Pflanzen und Garten

oder Natur zu bekommen. Im Obergeschoss, – dem Durchgang zwischen dem Sophienhof und dem Holstentörn – kann am Freitag und Sonnabend von 10 bis 20 Uhr sowie am Sonntag von 13 bis 18 Uhr nach Belieben ausgesucht werden. Gefördert wird die Veranstaltung von der PSD Bank Kiel, die schon bei den bisherigen Bücherei-Aktionen Hauptförderer war. Weitere Unterstützungen kommen von der Bäckerei Steiskal, von der Drogeriemarktkette dm und von der Nordische Leuchtröhrengesellschaft mbH. Aus den Einnahmen des Bücherflohmarktes werden Aktionen der gemeinnützigen Vereine finanziert und neue Literatur für die betreffenden Büchereien angeschafft. Eine weitere Veranstaltung im Sophienhof wird es an den drei Tagen vom 3. bis 5. November geben. Der Bücherflohmarkt ist eine Gemeinschaftsaktion des Büchereivereins Dietrichsdorf e.V., des Büchereivereins Suchsdorf e.V. und des Fördervereins Kinderbücherei Schützenpark „KiKiBü“.



nordische.  
Lichtwertung und mehr...

## ZEITANKER

kauft an:

Goldschmuck  
Goldbanduhren  
Zahngold  
Silberschmuck  
Silberbesteck  
versilbertes Besteck  
Zinn

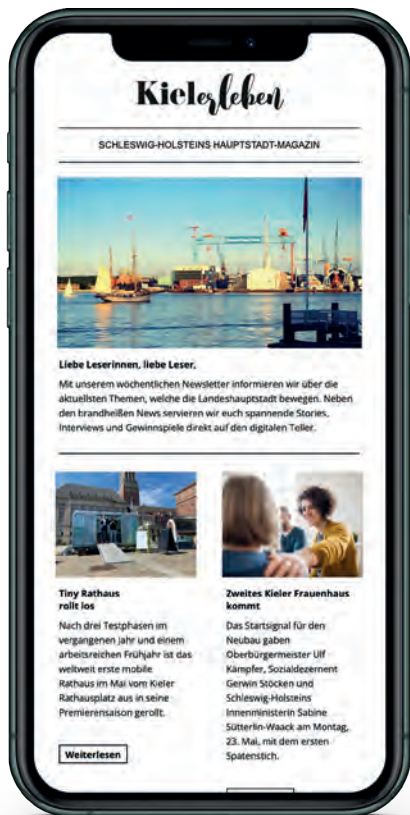
**Holtenauer Straße 88**  
**Kiel**

montags - freitags  
10 - 14 Uhr  
16 - 19 Uhr  
samstags geschlossen

Tel. (0431) 565178  
[www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu)



# 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](http://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](http://kielerleben.de/newsletter)



## DIE WELT STEHT KOPF

Was ist eigentlich das Gemeinwohl? Neben dieser zentralen Frage wird in der aktuellen Ausstellung „Die Welt steht Kopf“ rund um die Gemeinwohl-Ökonomie im Kieler Rathaus vom 6. bis zum 25. Oktober erklärt, wie wir unsere Welt mit dem alternativen Wirtschaftsmodell der Gemeinwohl-Ökonomie nachhaltiger und gerechter gestalten können. Auf Plakaten werden die Grundgedanken und Detailthemen der Gemeinwohl-Ökonomie-Bewegung veranschaulicht, sodass für alle Interessierten etwas dabei ist. Die Vernissage findet am 6. Oktober um 15 Uhr statt, die Ausstellung kannst du bis zum 25. Oktober montags bis freitags von 6 bis 18 Uhr im Kieler Rathaus, 3. OG, Fleethörn 9 besuchen.

## IM MAX NACHTTHEATER

## KIELER KEHLEN SINGEN IM OKTOBER

Nach dem heißen Start von **Kiel Singt** geht es nun in die nächste Runde. Kiel Singt ist eine Veranstaltung, bei der jeder herzlich willkommen ist, unabhängig von Geschlecht. Es ist eine offene Singelegenheit, die darauf abzielt, gemeinsam Freude am Gesang zu erleben. Das Wichtigste, was benötigt wird, ist die Begeisterung fürs Singen! Normalerweise versammeln sich alle Teilnehmenden monatlich mit

einer großen Anzahl von Menschen und singen ein vielfältiges Repertoire bekannter Lieder verschiedener Musikrichtungen, hauptsächlich aus dem Rock- und Popbereich. Eine KielSingt-Veranstaltung gleicht einem Konzert, bei dem Kiel selbst die Bühne ist und das Publikum der Chor. Jeder, der dabei ist, singt mit. Die Lieder werden an jedem Abend spontan ausgewählt, und es sind keine Vorbereitung

oder musikalischen Kenntnisse erforderlich. Die Liedtexte werden auf eine große Leinwand projiziert, an der euch ein erfahrener Chorleiter anleitet. Die professionelle Live-Band und der gesamte Chor unterstützen euch mit ihrem Sound. Karten und weitere Infos unter [www.kiel-singt.de](http://www.kiel-singt.de).

**8. Oktober, 15 & 19 Uhr •  
MAX Nachttheater**





Advertorial

# „VIELFALT IST UNSERE LEIDENSCHAFT“

*Jeder Tag, an dem wir unsere Welt ein wenig bunter machen, ist ein guter Tag.*

## TRENDBUNTSTIFTE – NACHHALTIG, STYLISH UND EXTRA SOFT

Ob Schreiben oder Zeichnen, Scribbeln oder Ausmalen: Das alles gelingt trendigen Teens noch viel besser, wenn schon der Griff zum Stift richtig Spaß macht. Mit den neuen Black Edition Buntstiften liefert Faber-Castell dir die idealen Tools: Sie sind aus hochwertigem schwarzem Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft gefertigt, sehen stylish aus, liegen dank ihrer ergonomischen Dreieckform perfekt in der Hand – und garantieren fantastische Malergebnisse. Durch ihren extra weichen Farbabstrich kommen die brillant leuchtenden Farben besonders schön zur Geltung; die Supersoft-Mine, die durch eine Spezialverleimung bruchgeschützt ist, sorgt auch auf dunklem oder farbigem Papier für tolle Effekte.



## FANGFRISCH AUS DER WELT DER FARBEN

Entdecke die „Farbkarte“ – die Kundenkarte aus dem artundgrafik Bereich. Wähle zwischen der reinen Informationskarte (Basiskarte schwarz) oder der Premiumkarte (Karte grün, gegen Gebühr), mit der du bei jedem Einkauf sofort zehn Prozent Rabatt erhältst. Weiterhin erhalten die Premiumkarten-Nutzer\*innen unter anderem Vorteile bei Aktionen von Hugo Hamann und jeden Monat ein besonderes Angebot aus dem Sortiment.

Mehr Infos unter [www.buerokompetenz.de/farbkarte](http://www.buerokompetenz.de/farbkarte)



### Hugo Hamann

Holtener Straße 10-12, Kiel  
Tel.: 0431 / 511 12 23  
[ihr-einkauf@buerokompetenz.de](mailto:ihr-einkauf@buerokompetenz.de)  
[www.buerokompetenz.de/fachgeschaefte-kiel](http://www.buerokompetenz.de/fachgeschaefte-kiel)

## FARB:KLECKS – JETZT MITMISCHEN!

Perfekt für den Einstieg in die farbenfrohe Acrylmalerei. Entdecke am 13. Oktober, wie vielfältig Acrylfarben und das Zubehör sein können. Unter Anleitung der Dozentin Claudia Kassner werden Farben auf den Keilrahmen gebracht. Bildaufbau, Einsatz der Farbe und Materialkunde kommen nicht zu kurz.

Der farb:klecks Kurzworkshop findet im Fachgeschäft Hugo Hamann statt, es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Anmeldung unter [www.buerokompetenz.de/artundgrafik](http://www.buerokompetenz.de/artundgrafik).



## LAMY MITTEN IN KIEL

Willkommen bei LAMY. Das Team von Hugo Hamann möchte dich einladen, in die neue LAMY Produkt- und Markenwelt einzutauchen. Lass dich begeistern von den hochwertigen Design-Schreibgeräten, von zeitlos moderner Ästhetik und perfekter Funktionalität.





## STÖBERMEILEN IN UND UM KIEL

Man braucht ja wirklich selten etwas und doch findet man auf Flohmärkten meist die schönsten Schätze. Da kann man gar nichts gegen machen, und wenn es nur eine Portion Pommes ist. Auch im Oktober finden wieder zahlreiche Flohmärkte in Kiel statt, die zum Stöbern und Feilschen einladen.

- 1. Oktober:** Kieler Innenstadt
- 3. Oktober:** Schönberg Fußgängerzone
- 6. Oktober:** Café Gold, Hasseldieksdammer Weg 13
- 8. Oktober:** Rewe Center Kiel
- 8.+22. Oktober:** Prinz Willy Flohmarkt und Kleidermarkt
- 15. Oktober:** Famila Markt Kiel-Wik
- 22. Oktober:** Kaufland Kiel Mettenhof

Foto: Adobe Stock



## ADVENTSKALENDERAKTION FÜR DAS KIELER HOSPIZ

Wie in den vergangenen Jahren veranstaltet der Lions Club Kiel-Oben auch 2023 wieder die Adventskalender-Gewinnaktion, die traditionell dem Hospiz „Kieler Förde“ zugute kommt. Im Jahr 2022 konnten damit 14.600 Euro an das Kieler Hospiz gespendet werden.

Der Lions Club Kiel-Oben freut sich sehr, dass fast alle Sponsor\*innen aus dem Vorjahr und auch einige neue mit dabei sind. Die 4.000 Adventskalender werden ab dem 30. Oktober in den beteiligten Geschäften verkauft, der Lospreis beträgt weiterhin 5 Euro. Das Kalendermotiv hat erneut der Kieler Fotograf Tom Körber zur Verfügung gestellt.

Weitere Informationen zu der Aktion gibt es unter [www.kieler-adventskalender.de](http://www.kieler-adventskalender.de).

## FÜR MEHR MOBILITÄT IN KIEL

*Gemeinsam mit der Kieler Verkehrsgesellschaft unterzeichnete Oberbürgermeister Ulf Kämpfer eine Absichtserklärung für eine Mobilitätswende in der Landeshauptstadt.*

Vor dem Hintergrund des Fach- und Arbeitskräftemangels sowie der aktuell angespannten Situation der KVG, der nur im Schulterschluss aller Akteur\*innen und

Hand in Hand mit der Belegschaft begegnet werden kann, hat die Stadt Kiel in ihrer Funktion als Aufgabenträgerin und Gesellschafterin der KVG Kieler Verkehrsgesellschaft mbH eine gemeinsame Absichtserklärung

unter dem Titel „Halten – Gewinnen – Wiederhochfahren“ geschlossen. „Dieser Letter of Intent ist ein wichtiger Meilenstein und ich bin froh, dass wir in vielen Gesprächen schnell diesen Fahrplan erarbeiten konnten. Wir brauchen in Kiel eine funktionierende Mobilität – und die schaffen wir nur mit zufriedenen, gesunden und motivierten Kolleg\*innen“, sagte Ulf Kämpfer nach der Unterzeichnung des Papiers. Die Absichtserklärung sieht einige konkrete Maßnahmen vor, wie die Erarbeitung eines Masterplanes „Halten – Gewinnen – Wiederhochfahren“ bis 30. November 2023, eine weitere abgestimmte Fahrplanreduzierung (ab 14. Oktober) sowie eine Testphase für den befristeten Wegfall der Regelung „Einstieg vorn“ und die Gewinnung von fahrtüchtigen Ruheständler\*innen der KVG. Weitere Infos unter [www.kiel.de](http://www.kiel.de).



Foto: Adobe Stock





Kieler Volksbank Vorstandssprecher Bernd Schmidt, Cornelia Biskup, Knut Hoffmann und Vorstands-Mitglied Timo Kaiser (v. l.)

## KIELER VOLKSBANK IN KRONSHAGEN

# AUS GUTEM GRUND CLEVER BERATEN

*Die Kieler Volksbank eröffnete nach dreimonatigem Umbau ihre Filiale in Kronshagen neu und vertraut weiterhin auf ein bekanntes Gesicht sowie die Philosophie des Unternehmens.*

Am 18. September war es endlich soweit: Die Kieler Volksbank eröffnete feierlich ihre renovierte Filiale in den Räumlichkeiten des Gebäudes in der Kieler Straße 63. Dabei betonte Vorstandssprecher Bernd Schmidt die zentrale Philosophie: „Wir sind vor Ort für die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden da“, und widersprach dabei einem berühmten Satz von Microsoft-Gründer Bill Gates – Bankgeschäfte seien notwendig, Banken jedoch nicht. Ganz und gar nicht bestätigen konnten dies nicht nur Bernd Schmidt und Vorstandsmitglied Timo Kaiser, sondern auch ganz entschieden der neue Filialleiter in der Kronshagener Geschäftsstelle, Knut Hoffmann.

## GESCHÄFTE AUF AUGENHÖHE

„Die Grundlage unseres Geschäfts bleibt die Begegnung auf Augenhöhe mit den Kundinnen und Kunden“, betonte Hoffmann. Die persönliche Beratung vor Ort behalte ihre herausragende Bedeutung, gestärkt durch die täglichen Bestätigungen der geschätzten Kundinnen und Kunden. Dabei ist der 36-Jährige ein Mitarbeiter, der es wissen muss. Vor 17 Jahren begann seine Reise bei dem Kieler Kreditinstitut als Auszubildender. 2016 übernahm er die Leitung der Hauptstelle am Europaplatz und nun zusätzlich die Filiale, die er bereits bestens kennt. In der Vergangenheit war der junge

Familienvater regelmäßig selbst als Kundenberater im Einsatz und kennt die Bedürfnisse der Kronshagenerinnen und Kronshagener.

## NEUE ÄRA DER BANK-BERATUNGEN

Den Umzug selbst realisierte das gesamte Team bereits am 15. August, nachdem es drei Monate lang – während der temporären Umbauphase – einen Baucontainer nutzte, der wohl symbolisch für das sichtbarste Zeichen des Wandels der Kieler Volksbank steht. Für die Zukunft setzt das Unternehmen auf eine ausgewogene Mischung aus persönlicher Beratung und fortschreitender Digitalisierung. Passend zum 125-jährigen Jubiläum der Kieler Volksbank markiert die modernisierte Filiale einen Meilenstein. Vier Beratungsräume stehen bereit, besetzt von Spezialistinnen und Spezialisten für Absicherung, Vorsorge, Vermögen und



Baufinanzierung. In dieser neuen Ära bleibt auch der telefonische Kontakt ein essenzieller Kanal, während jüngere Kunden vermehrt auf Online-Lösungen oder überregionalen Austausch setzen. Trotzdem steht fest: Die hohe Qualität der Dienstleistungen wird in der modernen Ausrichtung der Kieler Volksbank stets gewahrt.

## ANREIZ ZU WECHSELN

Nicht ohne Grund vertrauen aktuell über 59.000 Kundinnen und Kunden, davon 26.000 Mitglieder, der Kieler Volksbank: Sie legt großen Wert auf Transparenz bei der Beratung. Dies bedeutet, dass sie sich dafür einsetzt, ihre Kundinnen und Kunden umfassend zu informieren und die komplexen Zusammenhänge der Finanzmärkte verständlich zu erklären. Dies ist besonders wichtig für junge Menschen, die oft wenig Erfahrung mit Finanzangelegenheiten haben. Die Kieler Volksbank engagiert sich dafür, diese Komplexität zu durchbrechen und die Zusammenhänge in der Finanzwelt klar und verständlich darzustellen. Für Menschen bis 29 Jahre bietet die Kieler Volksbank überdies ein kostenloses Studentenkonto inklusive kostenloser Kreditkarte an.

**Kieler Volksbank**  
**Kieler Str. 63 a, 24119 Kronshagen**  
**Tel.: (0431) 980 20**  
**[www.kieler-volksbank.de](http://www.kieler-volksbank.de)**



# ARBEIT & AUSBILDUNG

*Auf den kommenden Seiten erwarten dich spannende Einblicke in die Welt der Arbeit und Ausbildung. Wir präsentieren Tipps für dein Berufsleben und werfen einen Blick auf die neueste Ausgabe von „geht los!“ – das Magazin für Berufsstarter\*innen.*



## NEUES SEMINAR:

## FEHLZEITENALARM IM BETRIEB?

Jede\*r kennt es: Fällt ein Teammitglied aus, bleibt Arbeit liegen. Fehlzeiten haben nicht nur Auswirkungen auf Einzelne, sondern auf das gesamte Team und den Betrieb. Ziel

des neuen Seminars der **Berufsbildungsstätte Kiel** ist es, hinter die Gründe für Fehlzeiten außerhalb der üblichen Fehlzeitenquote zu schauen. Gemeinsam erarbeiten

die Teilnehmenden passende und günstige Umgangsweisen, um eine „echte Anwesenheit“ im Team zu erreichen – das heißt, gesunde Mitarbeitende kommen möglichst motiviert zur Arbeit, die Kranken bleiben zu Hause, um ihre Arbeitsfähigkeit dauerhaft zu erhalten.

## JETZT ANMELDEN

Du bist interessiert, die Herausforderung Fehlzeiten aus einer anderen Perspektive zu betrachten? Du möchtest Erfahrungen mit anderen austauschen und vielleicht gemeinsam neue Ideen dazu entwickeln? Dann melde dich gern an. Anmeldungen für das Seminar nimmt Lina Christiansen unter Tel.: 0431 / 53 33 25 11 und per Mail an [lchristiansen@hwk-luebeck.de](mailto:lchristiansen@hwk-luebeck.de) entgegen. Mehr Infos unter [www.hwk-luebeck.de](http://www.hwk-luebeck.de).



Durch richtige Führung Fehlzeiten minimieren



## AUF DER ZIELGERADEN IN RICHTUNG SCHULABSCHLUSS ENTSCHEIDUNGSHILFE BEIM BERUFSSTART

Bei mehr als 325 Ausbildungsberufen und über 20.000 verschiedenen Studiengängen ist es wirklich nicht so einfach, sich zu entscheiden ... Aber diese Zahlen zeigen auch: Es gibt richtig viele Ausbildungswege und Berufe. Und nur ein Bruchteil davon ist einem bekannt.

In der neuen Ausgabe des Azubimagazins „geht los!“ stellen Sebastian Schulten und sein Team verschiedene Berufe vor und geben Ausbildungsstarter\*innen die wichtigsten Infos. Merke: Das Naheliegende muss nicht immer das Beste sein. Für Schüler\*innen ist es wichtig, sich Gedanken über sich selbst, über ihre Wünsche, Bedürfnisse und Fähigkeiten zu machen. Je freier sie an die Sache herangehen, desto mehr können sie entdecken –

vielleicht auch Dinge, die ihnen vorher gar nicht bewusst waren. Die Berufswahl beginnt mit Fantasie, erst danach kommt die praktische Umsetzung. Das „geht los!“-Team gibt viele Tipps und Anregungen, wie man den passenden Beruf findet. Von der gelungenen Bewerbung über das Vorstellungsgespräch bis hin zu den ersten Tagen in der Ausbildung. Damit die Leser\*innen einen Überblick bekommen, präsentiert die Redaktion einige interessante Berufsbilder und vor allem Betriebe und Unternehmen aus Schleswig-Holstein und Hamburg, die fähige Nachwuchskräfte suchen. Vielleicht ist in der Jobbörse ja genau das richtige Stellenangebot dabei. Jetzt online reinschauen unter [www.gehtlos-sh.de!](http://www.gehtlos-sh.de!)



### JETZT EINSTEIGEN!

UND TEIL DES KVG-TEAMS WERDEN.  
WIR SUCHEN:

- Busfahrer\*in mit FS Klasse D
- Kfz-Mechatroniker\*in
- Quereinsteiger\*in für die Führerscheinausbildung zum\*r Busfahrer\*in
- Azubi zur Fachkraft im Fahrbetrieb
- Azubi zum\*r Kfz-Mechatroniker\*in mit Schwerpunkt System- und Hochvolttechnik



DIE  
HALTESTELLE  
DEINER ZUKUNFT



[karriere.kvg-kiel.de](http://karriere.kvg-kiel.de)

**KVG**  
fahr ich gern!



# INNOVATIVE GESCHÄFTSIDEEN GROSS DENKEN!

*Sechs Start-ups aus Schleswig-Holstein erobern das Silicon Valley.*



Jubel bei den Überfliegern 2023: Clemens Winter, Benjamin Klink, Dr. Henning Winterfeld, Dr. Timo Schöber, Frank Simoneit, Alexander Claas, Torben Jessen, Wirtschaftsminister Claus Ruhe Madsen, Angel Alberto Isais Diaz, Axel Schulz (The Bay Areas), Bastian Klemke, Julian Seyfarth, Dr. Anke Rasmus (StartUp SH), Adrian Sarwari, Johanna Bartels, Yves Lehmkuhl, Denise Hank und Börrie Schneider (Marketing Club Schleswig-Holstein).

Laromed, Lambda9, Nascit, Plantobelly, lvup!HR und Epic AI haben im Finale des 5. Überflieger-Wettbewerbs triumphiert. Diese sechs aufstrebenden Unternehmen sind übergücklich und bereiten sich auf eine intensive Start-up-Reise nach San Francisco und ins Silicon Valley vor. Zum Jubiläum des Wettbewerbs wurde erstmals ein Sonderpreis für etablierte Start-ups vergeben. Bastian Klemke von Plantobelly freut sich über den Sieg: „Wir werden das Silicon Valley grün machen.“ Sein Start-up hat ein System zur professionellen Feuchtigkeitüberwachung von Straßenbäumen und Stadtbegrünung entwickelt. Clemens Winter von Laromed ist ebenfalls gespannt auf die Reise: „Wir wollen prüfen, ob unsere Innovation auch für den US-Markt interessant sein könnte.“ Laromed entwickelt smarte, vollautomatisierte Pflegelösungen

und gehört zu den Gewinner\*innen in der Kategorie Later Stage. Wirtschaftsminister Claus Ruhe Madsen betonte bei der Preisverleihung die Bedeutung von Innovationen für Deutschland und Schleswig-Holstein. Er gehört auch zur Jury des Wettbewerbs und ist überzeugt von der Innovationskraft der Region.

## THINK BIG!

Die Reise ins Silicon Valley steht unter dem Motto „Think big!“ und bietet den Start-ups die Möglichkeit, amerikanische Investoren, Start-ups und Wirtschaftsvertreter persönlich zu treffen. Der Überflieger-Wettbewerb wird bereits zum fünften Mal von den Vereinen StartUp SH, Marketing Club Schleswig-Holstein und The Bay Areas in Zusammenarbeit mit dem Wirtschaftsministerium

veranstaltet. Zum Jubiläum wurde ein Sonderpreis für etablierte Start-ups ausgelobt. Die Reise ist für Februar 2024 geplant und dauert 14 Tage für die Later Stage Start-ups, um ihre Kontakte zu vertiefen und sich stärker auf Internationalisierung und Wachstum zu konzentrieren.

Der Wettbewerb wurde durch das Engagement von etablierten Unternehmen und Institutionen möglich gemacht. Die Sponsor\*innen unterstützen die jungen Unternehmen in Schleswig-Holstein und fördern die Vernetzung sowie Partnerschaften. Sowohl der Marketing Club als auch The Bay Areas überreichten den neun Finalist\*innen kostenlose Jahresmitgliedschaften, um das Netzwerken vor Ort zu erleichtern und den Austausch mit den Gründerinnen und Gründern zu fördern.





## GOETHES ZUKUNFT LIEGT AM KIELER WESTRING

Fast wie ein Osterspaziergang sieht es aus, wenn die Schüler\*innen der Goethe-Gemeinschaftsschule Kiel auf der hauseigenen Berufsinformationsmesse (BIM) stöbern. Im Rahmen der Berufsorientierung schafft die Messe einen Begegnungsort von potenziellen Bewerber\*innen und Aussteller\*innen. Von der Ausbildung bis zur weiterführenden Schule oder Studium – wer sucht, der wird hier fündig. Insbesondere die Vielfalt der fast 50 Unternehmen beeindruckt. Organisiert wird die Ausstellung von Markus Michalski (kommissarischer stellvertretender Schulleiter): „Vor der Messe ist nach der Messe. Wir fangen direkt am nächsten Tag an, uns bei den Unternehmen zu bedanken und für das nächste Jahr zu planen. Hier arbeiten alle mit Herzblut und Hand in Hand für die Schüler\*innen – so sorgt der Verbraucherbildungskurs von Herrn Kruse für das Catering der Unternehmen. Schön zu sehen, dass wir hier so etwas Besonderes etabliert haben.“ Der neue kommissarische Schulleiter Daniel Schimmer freut sich und lächelt: „Wer weiß, vielleicht hätte Goethe hier eine ganz andere berufliche Richtung eingeschlagen.“ Interessierte Unternehmen, die im nächsten Jahr auf der Messe ausstellen wollen, können sich unter [info@ggs-kiel.org](mailto:info@ggs-kiel.org) bei Herrn Michalski anmelden.

## ALLES RUND UM BERUFE UND AUSBILDUNG

Die jobmesse kiel ist die Messe für Beruf, Ausbildung, Trainee und Praktika. Zahlreiche regional, national und international agierende Unternehmen präsentieren sich auf der jobmesse in Kiel zur direkten Kontaktaufnahme.



Die Vermittlung von freien Stellen und Ausbildungsplätzen sowie Angebote von Traineeprogrammen, Praktika und Projekten für Diplomarbeiten und verschiedenster Weiterbildungsmöglichkeiten gehören ebenfalls zum Angebot des Recruiting-Events. Die branchenübergreifende Messe in Kiel präsentiert Karrierechancen für alle Qualifikationen und alle Generationen. Auch das Rahmenprogramm entlang des roten Teppichs lohnt sich. Mehr Infos unter [jobmessen.de/de/kiel](http://jobmessen.de/de/kiel).

**4. + 5. November • Süverkrüp Automobile, Kiel-Wittland**

Foto: Adobe Stock

Für Kiel, Heikendorf, Rendsburg und Büdelsdorf suchen wir  
**Mitarbeiter / Verkäufer im**  
**Sanitätshaus** (m/w/d)  
 auch Quereinsteiger



**in Voll- & Teilzeit**

Zum Bewerbungsformular:



**Konstantin Schlotgauer**  
 Havelstraße 6  
 24539 Neumünster  
[bewerbung@kowsky.com](mailto:bewerbung@kowsky.com)





## Kinderosteopathie in der Praxis am Schloss

Wünschen Sie für Ihr Neugeborenes einen zusätzlichen Gesundheitscheck, eine Unterstützung beim Start ins Leben oder eine Steigerung des Wohlbefindens?

Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder unterscheiden sich deutlich von einem Erwachsenen. Die Geschehnisse vor, während und unmittelbar nach der Geburt, die enorme Dynamik in der Entwicklung der verschiedenen Gewebe und Organe, der physiologischen Prozesse sowie der sensomotorischen und emotionalen Entwicklung in den ersten Lebensjahren erfordern besondere diagnostische und therapeutische Vorgehensweisen, Aufmerksamkeit und Schulung des Osteopathen.

Unser Osteopath Maximilian Hake hat sich speziell in diesem Bereich weitergebildet und im Anschluss an sein Studium eine zusätzliche Ausbildung zum Kinderosteopathen absolviert.

Sie treffen in der Praxis am Schloss auf geballte therapeutische Kompetenz in einer ganz neuen, gemächlichen und an die Bedürfnisse der Kinder angepassten Praxis.

Auch unsere Erwachsenen Klient\*innen werden osteopathisch von unseren Osteopath\*innen Herrn Hake und Frau Gerick professionell betreut.

**Physio-  
therapeut\*innen  
gesucht!**

**CAROLIN MÖLLER + TEAM**  
**PRAXIS AM SCHLOSS**  
 Burgstraße 2 • 24105 Kiel  
 Tel. 0431 / 98 65 43 00  
[cm@ttz-kiel.de](mailto:cm@ttz-kiel.de) • [www.ttz-kiel.de](http://www.ttz-kiel.de)



# ABSICHERUNG, DIE SICH DEM LEBEN ANPASST

*Für diese Versicherung musst du nicht in ein vorgegebenes System passen, denn sie passt sich deiner individuellen Situation an.*

Ob Gleitzeit, Teilzeit oder eine komplette Auszeit – die Arbeitswelt wird immer flexibler. Mit veränderten Arbeitszeiten wird es gleichzeitig immer wichtiger, auch einen Blick auf die Absicherung bei Berufsunfähigkeit zu werfen. Kann der Beruf aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr ausgeübt werden, können die Folgen gravierend sein. Denn der gesetzliche Schutz reicht nicht aus, um den Lebensstandard zu halten, und greift nur dann, wenn keine andere Erwerbstätigkeit mehr möglich ist. Die Lösung: eine private Berufsunfähigkeitsversicherung. Bislang finden verkürzte Arbeitszeiten aber in den Tarifen der Versicherer kaum Berücksichtigung. Arbeitnehmer\*innen in Teilzeit zahlen in aller Regel genauso viel wie Vollzeitbeschäftigte. Ein neuer Tarif der Gothaer schützt im Ernstfall nicht nur vor den existenziellen Folgen einer Berufsunfähigkeit, er punktet auch mit flexiblen Anpassungsmöglichkeiten. Mehr dazu unter [www.gothaer.de](http://www.gothaer.de).

## ANPASSUNGSFÄHIGE ABSICHERUNG

„Der neuen Flexibilität in der Arbeitswelt müssen wir auch beim Thema Berufsunfähigkeit gerecht werden“, erklärt Michael Kurtenbach, Vorstandsvorsitzender der Gothaer Lebensversicherung. „Wir sind sehr stolz darauf, die erste Berufsunfähigkeitsversicherung mit einer Work-Life-Balance-Option auf den Markt zu bringen“, so Kurtenbach weiter. Das bedeutet: Reduziert eine Versicherungsnehmerin oder ein Ver-



sicherungsnehmer die Arbeitszeit, kann auch die Berufsunfähigkeitsrente maximal im gleichen Verhältnis prozentual abgesenkt werden. Das verringert natürlich auch den Beitrag. Wird die Arbeitszeit später wieder erhöht, kann die Rente im gleichen Verhältnis aufgestockt werden – und zwar ohne erneute Risikoprüfung. Die Anpassung ist

beliebig oft möglich. Weitere Neuerungen: Bei der Antragstellung wurden die Abfragezeiträume zu stationären und ambulanten Behandlungen stark verkürzt. Vereinfacht wurde auch die Frage nach den Freizeitaktivitäten – lediglich Extremsportarten müssen nun noch angegeben werden. (akz-o)

Foto: swetild/Gothaer AG/akz-o

Herzlich Willkommen  
bei inlingua Kiel

Die neuen  
Sprachkurse  
starten jetzt!

JETZT FÜR  
SPRACHKURSE  
ANMELDEN!

Alle Kurse  
mit Einstufung,  
muttersprachlichen  
Trainern und Fokus  
auf das Sprechen

Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse

**inlingua**

Sprachen sind inlingua.

Alter Markt 7, Kiel  
Tel. 0431-98 13 80

[www.inlingua-kiel.de](http://www.inlingua-kiel.de)



# QUEREINSTIEG IN DIE VERSICHERUNGSBRANCHE

***Wer sich neu orientieren möchte, startet bei der DOMCURA AG mit einem modernen Traineeprogramm und festem Gehalt durch!***

Die **DOMCURA AG** ist seit über 40 Jahren in Kiel ansässig und Deutschlands führender Assekurateur. Sie ist bereits für über 300 Menschen ein attraktiver und zuverlässiger Arbeitgeber. „Wir übernehmen Dienstleistungen für Versicherungen von der Policierung bis zur Schadenregulierung.“

Uns alle verbindet ein Ziel: ausgezeichneten Versicherungsschutz mit erstklassigem Service bieten“, sagt Gabriele Fiedler, Personalleiterin bei der DOMCURA AG und ergänzt: Nun hat sich die innovative und wachsende Unternehmung etwas Neues ausgedacht, um Menschen in eine qualifizierte und spannende Beschäftigung zu bringen. „Wir haben eine Vielzahl wichtiger Aufgaben, für die wir Menschen brauchen, die motiviert sind. Wir suchen Menschen, die sich beruflich neu orientieren möchten, den Einstieg oder die Rückkehr in den Beruf planen“, so Gabriele Fiedler.

## NEUES AUSBILDUNGSFORMAT

Die DOMCURA AG hat gemeinsam mit der Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein ein tolles Traineeprogramm entwickelt, bei dem

die theoretischen Inhalte durch die WAK und die notwendige Praxis bei der DOMCURA AG am Theodor-Heuss-Ring 49 in Kiel vermittelt werden. Die Trainees erhalten vom ersten Tag an ein festes, attraktives Gehalt und schließen mit einer anerkannten Qualifizierung zum geprüften Versicherungsvermittler (m/w/d) mit IHK-Abschluss ab. Die Trainees gehen danach in einer Festanstellung verschiedensten Aufgaben im Innendienst nach. Die erste Fortbildung startet im November. „Wir freuen uns über viele Bewerbungen, gerne auch in Kurzform. In einem Informationstreffen werden wir alles Weitere besprechen“, sagt Suse Gengel vom Recruitingteam. Weitere Infos findest du unter [www.domcura.de/karriere](http://www.domcura.de/karriere).



## Endlich das Richtige starten?

**(Quer-)Einstiegsprogramm mit IHK-Abschluss**

- ☒ Festanstellung ab 1. Tag
- ☒ Systematische Einarbeitung
- ☒ Anerkannten Abschluss machen



**DOMCURA.DE/KARRIERE**



# WOHNEN & WOHLFÜHLEN



*In Sachen Gemütlichkeit unschlagbar ist nicht nur dieses Sofa, sondern auch der Herbst. Schnapp dir alle Decken und Kissen, die du finden kannst, und mache es dir bequem in deinem Zuhause.*





Advertorial

## FISCHER'S LAGERHAUS WOHN- ACCESSOIRES MIT CHARME

*Im Oktober bezaubert fischer's LAGERHAUS mit zwei ganz wunderbaren Warenwelten: Die Seecontainer bringen türkisches Flair ins Zuhause und sorgen für weihnachtliche Vorfreude.*

Die Hamam-Kultur der Türkei hat wundervolle Textilien hervorgebracht, das Weberdorf Buldan produziert besonders schöne, farbenfrohe Handtücher und Bademäntel aus reiner Baumwolle in hervorragender Qualität.

Frisch eingetroffen sind auch Schemel, Barhocker und Tische aus richtig altem Kastanien- und Pinienholz, die mit ihrer besonderen Haptik einen ganz eigenen Charakter in den Raum tragen!

### FREU DICH DRAUF

Wer sagt, dass Vorfreude die schönste Freude sei, hat recht. Die bezaubernde Themenwelt „Vorfreude“ stimmt auf die besinnliche Zeit ein und sorgt für weihnachtliche Momente und winterliche Gemütlichkeit.

Mundgeblasene Glasanhänger, Kränze und Glocken oder handgeschnitzte Holzengel? Kommt zum Stöbern und lasst euch vom stimmungsvollen Glanz der Teelichter verzaubern.

Doch auch der Herbst hat noch seinen Charme – mit indischen Palmblättern und Bouquets aus Trockenblumen findet ihr in fischer's LAGERHAUS für jede Saison die schönste Deko, Inspiration inklusive.

**fischer's  
LAGERHAUS**  
handgefertigte Waren und ausgefallene Wohnkultur

**fischer's LAGERHAUS**  
Mergenthalerstraße 22  
Schwentinental

Mo-Fr von 10-19 Uhr, Sa 10-18 Uhr  
[www.fischers-lagerhaus.de](http://www.fischers-lagerhaus.de)

### VORMERKEN

7. Oktober 2023 –  
Türkei  
21. Oktober 2023 –  
Vorfreude



# 10 € GUTSCHEIN

bei einem Einkauf ab € 30,- \*

\* Gültig bis zum 31. Oktober 2023.  
Im Geschäft abgeben. Pro Person nur ein  
Gutschein einlösbar. Nicht kombinierbar  
mit anderen Rabattaktionen. Auch aus-  
geschlossen sind Einkäufe im Onlineshop,  
von Büchern oder Geschenkgutscheinen.





# ABSCHIED VON ALTEN FENSTERN

*Die richtige energetische Sanierung beginnt immer beim Fenster – nicht mit einer Wärmepumpe.*

Das Modernisieren von Altgebäuden ist heute wichtiger denn je. Ohne eine umfassende Beratung kann hier viel falsch gemacht werden. Die richtige Reihenfolge der Maßnahmen spart viel Geld und leistet einen maximalen Beitrag zum Klimaschutz. Auch wenn das Thema Heizung und hier vor allem die Wärmepumpe gerade besonders die Gemüter erregt: Fakt ist, technisch veraltete Fenster verursachen die größten Wärmeverluste und kosten Hausbesitzer\*innen nicht nur unnötig viel Geld, sondern verursachen auch erhebliche CO<sub>2</sub>-Emissionen. In der aktuellen politischen Diskussion ist es falsch, nur über Wärmepumpe oder Fernwärme zu diskutieren. Erst müssen die Hausaufgaben da gemacht werden, wo die größten

Energieverluste entstehen – und das sind Fenster und Türen, die vor 1995 eingebaut wurden.

## DIE FENSTER IN PERFEKTION

**Glasbau Schwarz** ist ein Fachhandelspartner des deutschen Fenster- und Türenherstellers GAYKO. Durch den Einsatz von GAYKO-Fenstern und -Türen kann enorm viel Energie eingespart werden – selbst älteren Gebäuden, beispielsweise aus den 80er-Jahren, wird so ein modernes „Neubaufeeeling“ verliehen. Die Energieeffizienz, der Wohnkomfort und die Behaglichkeit eines Hauses hängen maßgeblich vom Wärmeverlust über Fenster

und Haustüren ab. Eine strategische Sanierung mit innovativen GAYKO-Fenstern und -Türen kann in Zukunft auch eine kleinere und günstigere Heizanlage bedeuten. Warten lohnt sich hier nicht, da die Bedingungen für energetische Modernisierungen heute so gut sind, dass alle Hauseigentümer\*innen, die nicht handeln, unnötig viel Geld für zu hohe Heizkosten ausgeben. Energetische Sanierungen werden mit bis zu 20 Prozent der Investitionssumme durch den Staat gefördert, das gilt auch für die Montagekosten und die Mehrwertsteuer. Schau mal bei Glasbau Schwarz in Elmschenhagen vorbei und lass dich individuell beraten! Mehr unter [www.glasbau-schwarz.de](http://www.glasbau-schwarz.de)



Advertorial

## KAUFHAUS DER KUNST

# Kleine Freuden FÜR DEN ALLTAG

*Im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf warten einzigartige Schätze, die deinen Tag aufhellen.*

KAUFHAUS  
DER KUNST

Hafenstr. 27,  
Heikendorf  
Mobil: (0176) 54  
92 85 44

## BECHER-BOTSCHAFT

Diese witzigen Becher im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf für je 13 Euro sind echte Kracher! Mit ihren maritimen Motiven zaubern sie dir ein Grinsen ins Gesicht. Als Bonus gibt es noch kleine Teller, die perfekt als Unterlage für Kekse oder den Teebeutel dienen – für je 6 Euro.



## GEMÜTLICHE UMARMUNG GEFÄLLIG?

Komm, lass uns in flauschige Umarmungen mit diesen kuscheligen Kissen im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf eintauchen! Gerade jetzt, wo der Herbst die Tage länger und kühler macht, sind diese Kissen perfekt, um sich hinzukuscheln und in die Traumwelt abzuwandern. Und das Beste: Es gibt sie schon ab 20 Euro inklusive Füllung!



## MÄUSCHEN, MACH MAL „PIEP“!

„Wo ist der Käse?“, fragte die Maus und hatte sogleich einen genialen Plan! In Heikendorf gibt es ein umwerfendes Mäuse-Buch für 19,99 Euro. Aber das ist noch nicht alles – im Kaufhaus der Kunst findest du auch die knuddeligen Mäusefiguren Julia, Sam und Opa als Stofftiere für jeweils 13,50 Euro. Jetzt fehlt nur noch der Käse, um das Mäuseabenteuer zu komplettieren!



## HELLIGKEIT ZUM MITNEHMEN

Hol dir eine „Tüte Licht“, denn die Tage werden wieder dunkler. Sie enthält insgesamt vier kleine Päckchen mit Maxi-Teelichtern und einer Aufhängung. Damit kannst du die letzten sonnigen Tage auf der Terrasse oder dem Balkon noch besser genießen. Im Kaufhaus der Kunst kosten sie nur jeweils 11 Euro.

TISCHKULTUR MIT  
EINER PRISE NORD-  
DEUTSCHLAND

Begrüße den Tag mit einem herzlichen „Moin“ auf dem Tisch! Diese großartigen Tischsets sind im Kaufhaus der Kunst für 6,50 Euro pro Stück zu haben. Und das Sahnehäubchen: Sie bestehen aus recycelter Baumwolle! Du kannst zwischen Tischsets mit den Aufdrucken „Moin“, „Ankerplatz“ und Seepferdchen-Motiven wählen.





# KÜCHENTRÄUME ERFÜLLEN MIT KÜCHEN JANZ!

*In einer schönen, gut ausgestatteten Küche macht es gleich viel mehr Spaß, den Kochlöffel zu schwingen. Küchen Janz hilft dir dabei, deinen ganz persönlichen Küchentraum in die Realität umzusetzen.*

Das Jubiläumsjahr geht in den Endspurt und Küchen Janz haut im Oktober gemeinsam mit top Markenherstellern, wie zum Beispiel Interliving, next125, Schüller, Wert-Küche, Culineo, Decker, Nolte, Miele, Siemens, Gaggenau, AEG und Samsung, nochmal einen raus! Denn zusätzlich zu 95 Jahren Küchen Janz feiert auch die Einkaufsgesellschaft VME/MHK ihren 10. Geburtstag. Zu diesem Anlass können Küchenplaner\*innen an den Küchen-Vorteilstage im Oktober ordentlich absahnen. Neben einem Einkaufsvorteil von bis zu 1.500,- €\* schenkt Küchen Janz beim Küchenneukauf ab 7.500,- € einen Miele Geschirrspüler vom Typ G5155 SCVi\*\*. So ist jedes noch so große Schlachtfeld

nach dem Backen oder Kochen schnell beseitigt. Die Lieferung und Montage sind dabei genauso wie die Küchenplanung komplett inklusive und auch eine 0,0% Finanzierung über 36 Monate\*\*\* lässt sich ohne weiteres realisieren. Die Auswahl an Küchen und Einbaugeräten reicht von preisbewussten Einstiegsmodellen bis hin zur designorientierten Luxus-Marke. Es ist also für jeden Geldbeutel etwas dabei! Aber aufgepasst: Die Küchen-Vorteilstage gelten nur noch diesen Monat bis zum 31. Oktober. Höchste Zeit, Küchen Janz in Schönkirchen einen Besuch abzustatten! Weitere Informationen erhältst du telefonisch unter 04348/91700 oder online unter [www.kuechen-janz.de](http://www.kuechen-janz.de).

Fotos: Adobe Stock

NUR IM OKTOBER

## KÜCHEN- VORTEILSTAGE!

%

Bis zu 1.500 €\* sparen  
+ Geschirrspüler geschenkt\*\*



Alle Küchen, auch **NEUE**  
Kollektion jetzt mit  
**HERSTELLER  
SONDER  
RABATT!**

Bis zu 1.500 €\* sparen  
beim Küchenneukauf ab 7.500,- €

+

+ **Miele** Geschirrspüler  
geschenkt\*\*

%

**95**  
Jahre

1928 2023

inter  
living

KÜCHEN  
**JANZ**

Möbel Janz GmbH  
Schönberger Landstr. 59-61  
24232 Schönkirchen  
Telefon (04348) 9170-0

Folgen Sie uns: [f](#) [p](#) [v](#) [i](#) [t](#)

[www.kuechen-janz.de](http://www.kuechen-janz.de)

Für ein gutes Bauchgefühl

**0%**  
FINANZIERUNG  
MÖGLICH

LIEFERUNG &  
MONTAGE  
**GRATIS**

\*Nicht in bar auszahlbar. Gilt nicht auf Aktionsware. Aktionsvorteile nicht kombinierbar. Vorteile gültig bis 31.10.2023. \*\* Gilt nur bei Neubestellung einer frei geplanten Küche bis zum 31.10.2023 ab einem Auftragswert von 7.500 Euro. Ausgenommen reduzierte Ware, geschützte Markenware und Aktionsware. Aktionsvorteile nicht kombinierbar. \*\*\* Unser Finanzierungsbeispiel: Küche Barzahlungspreis: 4999 Euro - Gebühren: 0 Euro - Anzahlung: 0 Euro = Nettodarlehensbetrag 4999 Euro - monatliche Rate: 138,86 Euro - Laufzeit 36 Monate - Sollzins p.a.: 0,00 % - effektiver Jahreszins: 0,00 %. Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Effektiver Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00 % p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die CreditPlus Bank AG, Augustenstraße 7, 70178 Stuttgart. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß § 6a Abs. 3 PAngV dar. Gilt auf alle Neuaufträge, ab einem Einkaufswert von 500 Euro (Mindest-Monatsrate 15 Euro). Wenn nicht anders angegeben sind alle Preise Abholpreise in Euro und verstehen sich ohne Dekoration. Modellabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. **Gültig bis zum 31.10.2023.**

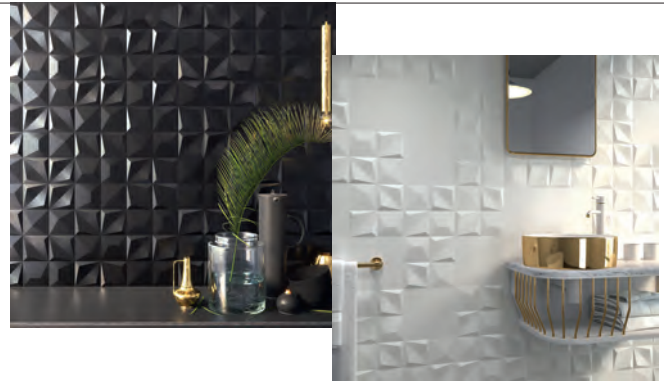


## GENIESSE DEN HERBST

Zurück zur Natur: Klare Formen und Linien, natürliche Materialien und gemütliche Textilien prägen den angesagten skandinavischen Einrichtungsstil. Ein Schlüsselbegriff, der diesen Trend beschreibt und aus dem Dänischen stammt, ist „Hygge“. Dieser Stil setzt auf natürliche Materialien, helle Farben und gemütliche Textilien, um ein behagliches Ambiente zu schaffen. Besonders wirkungsvoll wird dieser Look durch die Auswahl passender Pflanzen akzentuiert. Eine empfehlenswerte Pflanze hierfür ist beispielsweise die Samtheide „Fluffy“ von Gardengirls. Mit ihren flauschigen Blättern, Blütenknospen und der ungewöhnlichen silbernen Farbe zieht sie alle Blicke auf sich – egal, ob drinnen oder draußen. Zudem ist die Heide einfach zu pflegen und trotz des Winters. Selbst nach dem Schneiden behalten die Zweige bis zum nächsten Frühjahr ihre silberne Farbe.



Foto: Adobe Stock



## NEUE WANDOPTIK IN 3D

Der neueste Trend in der Fliesenwelt: 3D-Volumenfliesen mit Miniatur-Reliefs. Die vier Fliesen der Serie Shapes begeistert mit verschiedenen Miniatur-Reliefs auf 25 x 25 cm. Verlegt man die Fliesen eher spielerisch, erzeugen sie spannende Lichteffekte. Diese spezielle Optik ermöglicht eine spektakuläre Gestaltung jeder Räumlichkeit. Erhältlich ist die Serie in vier verschiedenen Farbvarianten: Weiß, Rauch, Schwarz und Bronze. Ganz mutige Gestalter\*innen können sie auch untereinander kombinieren. Das besondere Highlight ist die Möglichkeit, die Fliesen zu hinterleuchten. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. In der neuen Ausstellung in der Deliusstraße 11 in Kiel präsentiert **RABE Fliesen & Marmor GmbH** Neuheiten und Klassiker von Dune für alle Geschmacksrichtungen. Mehr Infos unter [www.rabe-kiel.de](http://www.rabe-kiel.de).

## 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 können Musterschränke begutachtet werden. Auch Wohnaccessoires sind erhältlich. Beratungstermine unter Tel.: 0431 / 210 78 80.



### RAUMKREATIV

Einrichtungen nach Maß.

**TISCHLEREI MB**  
Ihr Meisterbetrieb aus Kiel

20 Jahre Tischlerei Meisterbetrieb

**T. 0431 - 210 78 80**

[raumkreativ.com](http://raumkreativ.com)

Besuchen Sie unsere Ausstellung am  
Wilhelmplatz, Eckernförder Str. 44



**Einbauschränke + Küchen**  
**Raumplus Schranksysteme Fachhändler**  
**Fenster + Türen**  
**Parkett und Vinylböden**



# UNABHÄNGIGKEIT AUF DEM DACH

*Die Photovoltaikanlagen von Trava Solar überzeugen nicht nur durch ihre Energieeffizienz, sondern durch weitere ökologische Vorteile.*

„Trava Solar legt großen Wert auf ein harmonisches Zusammenspiel von Energieerzeugung und ansprechendem Design“, sagt Fachberater Torsten Klüss. „Im Gegensatz zu einem unansehnlichen Flickenteppich aus Solarmodulen auf dem Dach, bietet unsere elegante und lückenlose Aufdachlösung eine ästhetisch ansprechende Alternative.“ Statt die Optik des Hauses zu beeinträchtigen, fügt sich die hochwertige Photovoltaikanlage harmonisch in das Erscheinungsbild ein.

Die Photovoltaikanlagen bieten zahlreiche ökonomische und ökologische Vorteile. Durch die Nutzung der unerschöpflichen Energiequelle Sonne können nicht nur die Stromkosten erheblich gesenkt, sondern auch der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck reduziert und ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden. Gleichzeitig wird die Unabhängigkeit von steigenden Energiepreisen erreicht. Zusätzlich zur Einsparung der Umsatzsteuer, die bei der Anschaffung einer Photovoltaikanlage zurzeit entfällt, ist die Nutzung der verfügbaren Fläche effizienter und der Ertrag höher.



„Von der individuellen Beratung über die sorgfältige Planung bis hin zur fachgerechten Installation stehen unseren Kunden erfahrene Experten zur Seite“, so Klüss. „Nutzen Sie die Kraft der Sonne für ein sauberes, energieeffizientes Zuhause. Setzen Sie auf Qualität, Stil und Zukunftssicherheit und vertrauen Sie Ihrem regionalen Photovoltaikanbieter.“ Für Besitzer von E-Autos oder diejenigen, die es werden wollen gibt es jetzt mit einem Zuschuss von bis zu 10.200 Euro eine besonders attraktive Förderung. Auch dazu beraten die Mitarbeiter von Trava Solar gerne. [www.trava-solar.de](http://www.trava-solar.de).

Foto: Trava Solar

## WIE SCHÜTZEN SOLARANLAGEN UNSERE UMWELT?

*Solaranlagen sind insbesondere im Kontext der nachhaltigen Energieerzeugung und Umweltschutz von Bedeutung. Hier sind fünf Gründe, warum Solaranlagen wichtig sind.*



**1. ERNEUERBARE ENERGIEQUELLE:** Solaranlagen nutzen die Energie der Sonne, eine unerschöpfliche und erneuerbare Energiequelle. Dies reduziert unsere Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen und mindert somit den negativen Einfluss auf die Umwelt.

**2. UMWELTFREUNDLICH UND EMISSIONSFREI:** Solaranlagen produzieren saubere, grüne Energie, die keine schädlichen Emissionen oder Treibhausgase erzeugt. Dies trägt erheblich zur Verringerung der Luftverschmutzung und des Klimawandels bei.

**3. KOSTENEINSPARUNGEN:** Der Einsatz von Solaranlagen kann langfristig zu erheblichen Kosteneinsparungen führen. Nach der Amortisation der Anfangsinvestition sind die Sonnenstrahlen kostenlos und können dazu beitragen, die Energiekosten für Haushalte und Unternehmen zu senken.

**4. UNABHÄNGIGKEIT VON ENERGIEVERSORGERN:** Solaranlagen ermöglichen es den Nutzern, unabhängiger von herkömmlichen Energieversorgern zu werden. Sie können ihren eigenen Strom erzeugen und unter Umständen Überschussenergie ins Netz einspeisen, was zu einer zusätzlichen Einnahmequelle führen kann.

**5. FÖRDERUNG DER TECHNOLOGIEENTWICKLUNG:** Durch die verstärkte Nutzung von Solaranlagen wird die Nachfrage nach Solar- und Energiespeichertechnologien angekurbelt. Dies fördert die Innovation und Weiterentwicklung dieser Technologien, was letztlich zu effizienteren und kostengünstigeren Lösungen führen kann.

Foto: Adobe Stock



Advertorial

## WENIGER HÜRDEN FÜR MIETERHÖHUNGEN

In seinem Urteil vom 23. November 2022 (VIII ZR 59/21) hat der Bundesgerichtshof klargestellt, dass die Formerfordernis des § 559b Abs. 1 Satz 2 BGB kein Selbstzweck ist. Entscheidend sei vielmehr, dass mit der geforderten Information für den Mieter ein maßgeblicher Erkenntnisgewinn verbunden ist. Es genüge also, wenn der Mieter den Grund und den Umfang der Mieterhöhung anhand der Erläuterungen als plausibel nachvollziehen könne. In dem konkreten Fall pochte ein Mieter unter anderem darauf, dass der Vermieter, die für verschiedene Modernisierungsmaßnahmen jeweils entstandenen Gesamtkosten in einzelne Positionen untergliedern müsse, um das Formerfordernis zu erfüllen. Die BGH-Richter hielten eine solche Untergliederung (bspw.

nach Gewerken) hingegen nicht für erforderlich, da der Mieter die Plausibilität der Mieterhöhung auch ohne diese erkennen könne. Es reiche aus, wenn der Vermieter die für eine bestimmte Modernisierungsmaßnahme anfallenden Kosten als Gesamtsumme ausweise und den hierin enthalten Instandhaltungsanteil durch die Angabe einer Quote oder eines bezifferten Betrages kenntlich macht.

Das Urteil dürfte für die Erstellung einer Modernisierungsmieterhöhung eine dankenswerte Erleichterung darstellen. Nachdem das Vermieten in letzter Zeit immer kompliziert wird, dürften sich viele Mitglieder über diese Vereinfachung freuen. Der Verein erstellt Mieterhöhungen für seine Mitglieder gerne. Wer die Stimme der



Rechtsanwalt Sönke Bergemann,  
Geschäftsführer Haus & Grund Kiel

privaten Eigentümer stärken möchte, sollte jetzt Mitglied beim Eigentümerverein Haus & Grund Kiel werden. Die rund 11.000 Mitglieder geben Haus & Grund Kiel ein starkes Mandat und mit jedem Mitglied wächst die Meinungsmacht. Mitglied werden ist ganz einfach: entweder direkt auf der Geschäftsstelle im Sophienblatt 3 oder online unter [www.haus-und-grund-kiel.de](http://www.haus-und-grund-kiel.de).

Foto: Haus & Grund Kiel

## Photovoltaik nachhaltig und schön:

**Flickenteppich auf dem Dach? Das muss nicht sein!  
Mit Trava-Solarmodulen in unterschiedlichen Größen  
bewahren Sie die ansprechende Optik Ihres Hauses.**



*Tolle  
Neuigkeiten:  
Solar war noch  
nie so  
günstig!*

**Schnell sein lohnt sich!**

**E-Mobilität wird belohnt:**

**Besitzer von E-Autos oder die,  
die es werden wollen, erhalten  
bis zu 10.200 € Förderung für  
eine PV-Anlage!**

**Lassen Sie sich ein unverbindliches und kostenloses Angebot bei Ihrem  
regionalen Photovoltaik-Anbieter machen!**



**TRAVA SOLAR**  
SOLARDÄCHER

**Servicebüro Kiel**  
24111 Kiel, Wilmersdorfer Str. 30  
04 31 / 69 10 77 19 - [www.trava-solar.de](http://www.trava-solar.de)



# OstseeMakler

Immobilien-Verkauf  
kann so einfach sein.

## Gutschein

für eine kostenlose  
Immobilienbewertung

6 x im Norden

Laboe | Gettorf | Kappeln  
Bordesholm | Schleswig |  
Lütjenburg

[www.ostseemakler.de](http://www.ostseemakler.de)

T (04346) 363 988 - 0



Seit über  
20 Jahren

## BANNIGFEIN.

# NORDDEUTSCHE DESIGNEXPERTISE

Das Wort „bannigfein.“, entlehnt aus dem Plattdeutschen, beschreibt auf perfekte Weise die Philosophie dieses norddeutschen Designunternehmens: außerordentlich fein. Als norddeutsche Designmarke entwickelt bannigfein. exklusive und nachhaltige Produkte in Schleswig-Holstein und lässt sie von ausgewählten regionalen Betrieben herstellen. Im dazugehörigen Designstudio werden darüber hinaus individuelle Lösungen auf Kund\*innenwunsch erarbeitet. Hierzu gehören spezielle Adaptionen der Serienprodukte in Bezug auf Material, Farbe und Dimension sowie maßgeschneiderte Neuentwicklungen als Unikat oder Kleinserie. Das Studio geht in seinem Leistungsspektrum über das reine Möbeldesign hinaus und bietet die Konzeption und Planung von individuellen Einbauten bis hin zu ganzheitlich gestalteten Interieurs im Bereich Wohnen, Büro, Retail, Hotel, Gastronomie und Ausstellung.



Centerpiece AJE, Eiche geölt

Die Expertise und das Engagement von bannigfein. sind darauf ausgerichtet, die Visionen der Kund\*innen Wirklichkeit werden zu lassen und dies auf außerordentlich feine Weise.

**bannigfein., Schwanenweg 5a, Laboe**  
**Tel.: 04343 / 439 09 66**  
**[www.bannigfein.com](http://www.bannigfein.com)**



# WERTANLAGE VOM OFENBAUER

Ein moderner Kachelofen steigert spürbar den Wohnkomfort. Dank der Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten und Designs verleiht er dem Wohnraum eine hochwertige, sehr individuelle Ausstrahlung. Seine

Keramik-Oberflächen geben die gespeicherte, wohltuende Strahlungswärme über viele Stunden ab. Die Heiztechnik arbeitet brennstoffsparend, emissionsarm nach den neuesten gesetzlichen Vorgaben und mit hohem Wirkungsgrad. Kachelöfen sind zudem vernetzbar mit anderen regenerativen und auch herkömmlichen Wärmeerzeugern.

Ein Holzheizsystem punktet mit hoher Flexibilität und Versorgungssicherheit durch Nutzung des nachwachsenden heimischen Brennstoffs Holz und bietet somit größtmögliche Freiheit und Unabhängigkeit. Für eine selbst genutzte oder vermietete Immobilie kann ein moderner Kachelofen, Heizkamin oder Kaminofen eine krisensichere und solide Geldanlage sein, die sich langfristig auszahlt. Denn eine Immobilie mit einer hochwertigen Holzfeuerstätte lässt sich besser und zu höheren Preisen vermieten oder verkaufen.



Seit über  
80 Jahren

## FAHRENKRUG

KACHELÖFEN UND KAMINE

[www.fahrenkrug-kamine.de](http://www.fahrenkrug-kamine.de)

- Heizkamine
- Ersatzteile
- Kachelöfen
- Zubehör
- Speicheröfen
- Wartung
- Stilkamine
- Reparaturen
- Fliesenarbeiten

Eichenbergkamp 14-16  
24149 Kiel  
Telefon 0431/20 15 15

Kirchenstraße 11  
24211 Preetz  
Telefon 04342/78 78 65





## DAS NEUE HEIZUNGSGESETZ GEG

**Endlich gibt es eine Entscheidung des Bundestags beim Heizungsgesetz.**

Ab 2024 sollen Heizungen bei Neubauten mit mindestens 65 Prozent erneuerbarer Energie betrieben werden. Das ist jetzt bereits Pflicht, aber nur in geringerem Maße. Bei bestehenden Immobilien müssen zunächst die Kommunen eine Wärmeplanung vorlegen. Die Heizungen dürfen weiterlaufen und repariert werden. Erneuert man seine Heizung, erhält man vom Staat unter bestimmten Voraussetzungen eine Kostenerstattung von bis zu 70 Prozent. Jede\*r Eigentümer\*in soll 30 Prozent Förderung für den Einbau einer klimafreundlichen Heizung erhalten. Hinzu kommen weitere 30 Prozent für Geringverdienende im Eigenheim und 20 Prozent Geschwindigkeitsbonus, also ein maximaler Fördersatz von 70 Prozent. Dazu soll es Zuschüsse für weitere Effizienzmaßnahmen wie Gebäudedämmung geben. Die maximal förderfähigen Kosten bei Sanierung und Heizungstausch steigen auf 90.000 Euro.

### WÄRMEPLANUNG

Städte wie Kiel mit mehr als 100.000 Einwohner\*innen sollen bis Mitte 2026 eine Wärmeplanung vorlegen, kleinere Kommunen bis zum 30. Juni 2028. Hierbei geht es um die Frage, ob und in welchem Maße eine klimafreundliche Fernwärmeversorgung geplant ist.

Vermieter\*innen haben beim Einbau einer klimafreundlichen Heizung Anspruch auf einen staatlichen Fördersatz von 30 Prozent. Ein Teil der Kosten kann auf die Mieter\*innen umgelegt werden. Dieser richtet sich danach, ob eine staatliche Förderung in Anspruch genommen wird: Falls ja, können zehn Prozent der Kosten auf die Mieter\*innen umgelegt werden, ohne Förderung sind es maximal acht Prozent. In beiden Fällen darf die Miete jedoch um maximal 50 Cent pro Quadratmeter steigen, bei weiteren Modernisierungsarbeiten um maximal drei Euro pro Quadratmeter. Voraussetzung dafür ist, dass der Gesetzesentwurf auch noch den Bundesrat passiert. Mehr Infos dazu gibt es unter [www.HELDT.immo](http://www.HELDT.immo) #lieblingsmaklerinkiel #drohnenpilotin #immobilienheldt

Von DORIS HELDT / Immobilien HELDT

Eva Sandra Pluta und Martin Boris Becker,  
Haus & Grund-Mitglieder seit 2000

**Unsere  
Immobilie?**  
**Dafür haben  
wir jemanden!**



Haus & Grund berät und unterstützt Immobilieneigentümer und solche, die es werden wollen. Für einen Jahresbeitrag ab 60,- Euro. **Mehr Infos bei Haus & Grund Kiel unter 0431 6636-123 oder [www.haus-und-grund-kiel.de](http://www.haus-und-grund-kiel.de)**

Recht & Steuern | Vermieten & Verwalten | Bauen & Renovieren | Technik & Energie



**Wir stehen für Qualität in der  
Zinshausverwaltung**

**GEG, UVI, EnSikuMaV**

**oder Gaspreisdeckel –**

**wir behalten immer  
den Überblick!**

**Wechseln Sie jetzt und profitieren Sie  
von unserer Fusion.**

T. 0431-90 69 77 – [ulrike.beretta@schuett.de](mailto:ulrike.beretta@schuett.de)

T. 0431-220 33 222 – [thilo.reer@hv-kiel.de](mailto:thilo.reer@hv-kiel.de)



**Hans Schütt®**  
Immobilien GmbH



**Haus & Grund®**  
Immobilien GmbH Kiel



# GRÜNE ALLWETTER-OASE

**„Mit viel Erfahrung und Expertenwissen haben die Mitarbeiter von Nelson Park Terrassendächer die Planung, Gestaltung und den Bau unserer Überdachung ausgeführt“, sagt die zufriedene Kundin Frau Paul.**

„Seit wir unser Terrassendach haben, ist der Raum für Erholung und gemütliches Beisammensein unsere Terrasse.“ Vom Frühjahr bis in den Herbst verbringen Frau Paul und ihre Familie unzählige Stunden auf der Terrasse, die dank des Daches einen besonderen Raum für Erholung und gemütliches Beisammensein bietet.

„Der Entschluss, unsere Terrasse überdachen zu lassen, war eine der besten Ideen der letzten Jahre“, sagt sie. Die Firma **Nelson Park Terrassendächer** hat ein Terrassendach mit Ganzglasschiebeelementen gebaut. Das moderne, schlichte Design und die großen Glaselemente sorgen für einen unverbauten Blick in den Garten. Je nach Wetterlage können die Glaselemente auf- und zugeschoben werden, damit kann man für eine optimale Belüftung und Temperatur sorgen. Problemlos könnte sich die Überdachung schrittweise zu einem Kaltwintergarten erweitern lassen, der eine interessante und preisgünstige Alternative zum Warmwintergarten ist. Anders als dieser ist er weder beheizt noch isoliert.

Vor allem bei südlich gelegenen Kaltwintergärten kann aber die natürliche Sonneneinstrahlung optimal genutzt werden. Er ist ein idealer Aufenthaltsort für Pflanzen, die den Winter im Norden nicht überleben würden. Eine Markise bietet bei zu großer Sonnen-

einstrahlung ausreichend Schatten. Die in die Profile eingebauten LED-Lichtleisten beleuchten die Terrasse in den Abendstunden mit einem angenehmen und in der Helligkeit abstufbarem Licht. Weitere Infos unter [www.nelsonpark-td.de](http://www.nelsonpark-td.de).



## Zum Saisonende: 12% Rabatt auf alle Terrassenüberdachungen



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



### Nelson Park Terrassendächer

Servicebüros in Ihrer Nähe:

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](http://www.nelsonpark-td.de)

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



# ALLES NEU BEI KNUTZEN HOME

*Dass sich bei Knutzen Home in den letzten Monaten viel verändert, ist längst bekannt. Nun ging es einer weiteren Abteilung an den Kragen, die deutschlandweit einzigartig ist.*

An seinen neuen Arbeitsplatz hatte sich Norman Geng nicht allzu lange zu gewöhnen. Das neue Gesicht der Filialleitung der Sicht- und Sonnenschutzabteilung stieß im Juni 2023 zum Team der Kieler Einrichtungsspezialist\*innen dazu und erlebt nun die Neuausrichtung des Hauses mit. Der Umbau der Abteilung wird ab Oktober abgeschlossen sein und stellt dann die größte ihrer Art in Deutschland dar.

Auf zwei Etagen erwartet die Kundschaft hier die neuesten Trends und Produkte in Sachen Sicht- und Sonnenschutz. Im Erdgeschoss findest du eine Vielzahl von Jalousien und Rollos, die du selbst mitnehmen kannst, zu unschlagbaren Niedrigpreisen. Ein besonderes Highlight ist die Partnerschaft mit der Firma HEFA, die hochwertige Markisen und Terrassendächer für den Outdoorbereich anbietet. So hat sich das Angebot der

Inneneinrichtung für Zuhause um den Outdoorbereich erweitert. Außerdem rundet der Insektenschutz das Sortiment ab.

Die erste Etage ist der Ort für Maßbestellungen und eine vollumfängliche Beratung. Doch das Besondere daran? Der Fokus wurde auf Nachhaltigkeit gelegt.

Viele Produkte und Kollektionen sind aus recycelten Materialien produziert und können nach ihrer Nutzung zu 100 Prozent



Im Juni übernahm Norman Geng die Filialleitung bei Knutzen Home

Mitarbeiterin Annika Nagel steht zu allen Fragen gern zur Verfügung

kompostiert werden. Bei der Herstellung wurde auf faire Bedingungen und möglichst Schadstofffreie Produktion geachtet. Für die technikbegeisterten Kundinnen und Kunden bietet **Knutzen Home** außerdem SmartHome-Elemente für den Sicht- und Sonnenschutz an, die alles elektronisch steuerbar machen. Und als i-Tüpfelchen kannst du individuelle Drucke im Plissee in jeder Größe bestellen. Deine Vorlage sollte dabei eine Auflösung von 300 Dots per Inch haben (dpi).

Schau doch einfach mal vor Ort rein oder klick dich durch [www.knutzen-home.de](http://www.knutzen-home.de)

Fotos: S. Schulten



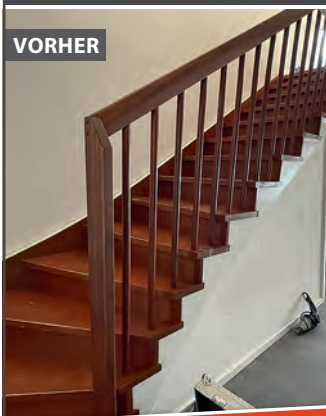
## KNUTZEN HOME

DIE MIT DEM GRÜNEN HAUS!

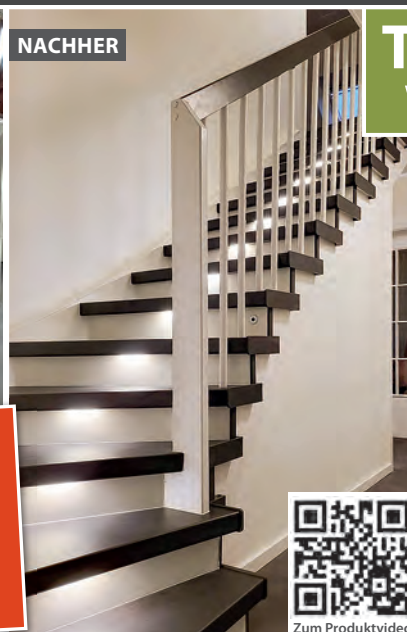
16 x in Schleswig-Holstein

[WWW.KNUTZEN-HOME.DE](http://WWW.KNUTZEN-HOME.DE)

VORHER



NACHHER



Beratungs- & Aufmaßtermin vereinbaren!

**04321-2517160**

oder

**0151-61728795**

per mail:

[Treppen@knutzen-home.de](mailto:Treppen@knutzen-home.de)



Zum Produktvideo

## TREPPENRENOVIERUNG

Wir machen Ihre Treppe schön!

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.

Für alle **offenen und geschlossenen Treppen!**

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



BERATUNG & AUFMASS

Bei Ihnen oder in einem unserer 16 Treppenstudios entwerfen wir Ihre neue Traumtreppe. Im Anschluss erfolgt der Aufmaßtermin vor Ort.



FACHGERECHTE MONTAGE

Die Montage erledigen unsere Profis für Sie in 2-5 Tagen, je nach Komplexität und Menge der Stufen. Hierbei ist die Treppe jederzeit begehbar.

Besuchen Sie auch unsere großen Treppenstudios in den Filialen.

KNUTZEN HOME **KIEL**  
Asmusstr. 19-21  
Tel. 0431 / 74 808

KNUTZEN HOME **KIEL**  
Bahnhofstr. 14  
Tel. 0431 / 64 25 24

KNUTZEN HOME **KIEL**  
Kehrwieder 13  
Tel. 0431 / 73 84 15

KNUTZEN HOME **SCHÖNBERG**  
Eichkamp 18  
Tel. 04344 / 41 32 20



# DEINE EINRICHTUNG, DEINE WAHL

## AKTIONSTAGE

bis 29. Oktober  
10% Aktionsrabatt\*  
alternativ Finanzkauf  
bis 36 Monate 0%

\* ausgenommen reduzierte, Aktions- und markengeschützte Ware (Fa. Brühl, Ligne Roset)

*Aktionstage bei HMC Möbel Company in Schwentinental: Sichere dir noch bis zum 29. Oktober tolle Angebote und komm zum Sonntagsshopping vorbei!*



## NEU: MODELL RORO SPRING VON BRÜHL

Entdecke das neue RORO Spring Sofa von Brühl – ein Verwandlungskünstler mit flexiblen Rückenlehnen und drehbaren Sitzen für ultimativen Sitzkomfort. Zwei Polsterungen, Einzelsofa oder Eckgruppe sowie eine große Stoff- und Lederauswahl sind verfügbar. RORO Spring vereint modernes Design mit erstklassigem Komfort dank Taschenfederkern-Sitzpolstern und hochwertiger Verarbeitung.

## WANDELBARE WOHNWAND

Das individuelle Planungssystem für den Wohn- und Essbereich von Brühl ist die perfekte Lösung für deine Einrichtungsbedürfnisse. Mit einer Auswahl an 24 Lackfarben und sechs Holzurnieren kannst du dein persönliches Design kreieren. Gestalte ganze Wohn- und Regalwände nach deinen Vorstellungen oder wähle aus Sideboards, Lowboards und Vitrinen.

## SONNTAGS- VERKAUF

am 29. Oktober  
von 12 bis 17 Uhr

## SCHLAFSOFA MULTY VON LIGNE ROSET

Der Design-Klassiker von „ligne-roset“ unter den Schlafsofas. Ein universeller Klassiker für Gäste oder um einfach mal selbst zu relaxen. Drei Positionen sind möglich: sitzen, relaxen, schlafen. Schnelle Verwandlung vom Sofa zum komfortablen Doppelbett. Dreisitzer Breite: 166 cm / Liegefläche 156 x 198 cm. Jetzt im Stoff Amalfi in vier Farben zum aktuellen Aktionspreis vorreservieren ab 2.190 Euro statt 3.174 Euro!





# HMC AKTIONS- TAGE

bis 29.10.2023

10%\*  
Aktionsrabatt



»BETTGESTELL« große Stoffauswahl, z.B. 160x200cm ab € 1.197,-



»ECKGRUPPE« in versch. Größen, ab € 2.198,-

HMC Möbel Company GmbH  
Ostseepark Schwentinental  
Dieselstraße 3 • 24223 Schwentinental  
Tel.: 04307 839363  
[www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.de)





# MODE & BEAUTY

*Wenn es draußen kälter wird, haben wir so richtig Lust auf kuschelige Pullis, Stiefel und die schönsten Accessoires in warmen Erdtönen. Worauf wir uns jetzt sonst noch freuen, lest ihr hier!*



## FRÄULEIN M. 10 JAHRE CURVY FASHION



Es gibt nichts Schöneres als eine glückliche Kurvenkönigin, die sich wohl in ihrer Haut fühlt, denn nicht die Waage, sondern der Spiegel entscheidet über gutes Aussehen – bei **Fräulein M.** zählt allein das Wohlfühl! Seit 2013 macht Christine Müller-

Neubert Frauen in ihrer Boutique in Eckernförde glücklich. Hier gibt es Curvy Fashion für alle Formate, Looks für den Alltag, Outfits für offizielle Anlässe, bewährte Marken und Designer und die aktuellsten Trends und Styles.

So individuell jede Frau ist, so einzigartig sind auch ihre Kurven und die Vorliebe, sie zu kaschieren oder zu präsentieren, deshalb ist die Beratung hier Herzenssache: „Ich freue mich jedes Mal wieder, in die strahlenden Augen der Kundinnen zu schauen, wenn sie ihr neues Lieblingsoutfit gefunden haben.“

Fräulein M. und ihr Team feiern am 14. Oktober ihr 10-Jähriges mit einer großen Modenschau, Open-

End-Shopping und einer gemütlichen After-Show-Party, dazu gibt es Jubiläumsrabatte, viele wunderbare Angebote und eine große Verlosung! [www.fraeulein-m.de](http://www.fraeulein-m.de)



## NORDISCHE ELEGANZ HERBSTTRENDS 2023



Der Herbst bringt nicht nur kühlere Temperaturen, sondern auch eine frische Brise an neuen Modetrends für die neue Saison. Einige angesagte Styles und Must-Haves für die kommende Saison sind inspiriert von der nordischen Ästhetik und Eleganz. Grob gestrickte Pullover und Strickja-

cken in Erdtönen wie Rostrot, Dunkelgrün und Creme sind die perfekten Begleiter für kühlere Tage. Kombiniert mit lässigen Jeans und Stiefeletten entsteht ein trendiger Look, der sowohl stylisch als auch komfortabel ist. Nicht zu vergessen sind die zeitlosen Klassiker: lange Mäntel in neutralen Farben. Richtig trendy ist nach wie vor die Verwendung von nachhaltigen Materialien und ökologisch verträglichen Stoffen.

Foto: Adobe Stock

FRÄULEIN M.  
MODE UND ACCESSOIRES FÜR KURVENKÖNIGINEN

10 Jahre

» Nicht die Waage, sondern der Spiegel entscheidet über gutes Aussehen! «

Am 14. Oktober ab 16:00 Uhr gibt es eine große Modenschau mit Open-End Shopping und After-Show-Party, dazu Jubiläumsrabatt und viele weitere Angebote, sowie ein großes Gewinnspiel.

Langebrückstraße 20 (Speicherpassage)  
24340 Eckernförde  
04351/ 66 77 174 · [www.fraeulein-m.de](http://www.fraeulein-m.de)

Mo.–Fr.: 10–18 Uhr, Sa.: 10–15 Uhr  
So.: 11–15 Uhr (nur in der Saison)



Dieser Schmetterling  
braucht Ihre Hilfe!

€ [bund-sh.de/spenden](http://bund-sh.de/spenden)



# TIPPS FÜR DIE RICHTIGE SCHMUCKPFLEGE

Wird Schmuck oft getragen, verliert er durch äußere Einflüsse oft seinen Glanz oder läuft an. Damit du lange Freude an dem kleinen Schatz hast, kommen hier ein paar Pflegetipps:

## VORSORGE

Die richtige Pflege beginnt bei der Aufbewahrung. Das geht am besten in einer Schatulle, die sich luftdicht schließen lässt. Schmuck mit Metallanteil oxidiert so deutlich weniger mit dem in der Luft enthaltenen Schwefel und läuft nicht so schnell an. Eine Lagerung im Bad ist wegen der hohen Luftfeuchtigkeit also keine gute Idee. Bei Schmuck mit Edelsteinen sollten Sonneneinstrahlung vermieden werden, damit sich die kräftige Farbe nicht verändert. Um Kratzer zu vermeiden, sollten die Kette, Ohrringe und Co. einen eigenen Platz haben. Vor Dusche, Sauna oder Training sollte der Schmuck



abgelegt werden. Im Anschluss zuerst Bodylotion und Make-up auftragen und dann den Schmuck anlegen, denn manche Inhaltsstoffe machen ihm zu schaffen.

## NACHSORGE

Ist es bereits zu spät für die Vorsorge, dann beginnt die Reinigung. Bei Schmuck aus Gold, Silber und Edelstahl geht das am besten mit einer milden Seifenlauge, kurz einwirken lassen und mit klarem Wasser abspülen. Gegebenenfalls mit einem Mikrofasertuch nachhelfen. Verwende bei Perlenschmuck lediglich Wasser und ein Mikrofasertuch und halte ihn von Spülmittel oder Chemikalien fern.

Foto: Adobe Stock



## OPAL-AUSSTELLUNG

Vom 6. bis 8. Oktober stehen in der **Meistergoldschmiede Atelier 85**, vormals tresOr, wieder die faszinierenden Opale im Mittelpunkt. Ein Opalhändler und -schürfer ist vor Ort in der Holtenauer Straße 85 und bringt ungewöhnliche Stücke und ihre Geschichten mit. Kristina Koch, seit Mitte Juni Inhaberin von Atelier 85, freut sich auf ihre erste Opal-Ausstellung. Zum Start am Freitag wird es einen Abendvortrag geben mit vielen Bildern und Anekdoten. Die Ausstellung ist am Freitag von 10 bis 22 Uhr im Zuge der Holtenauer Spätschicht, am Samstag von 10 bis 16 Uhr und am verkaufsoffenen Sonntag von 13 bis 18 Uhr geöffnet.

**6.-8. Oktober, Meistergoldschmiede Atelier 85, Kiel**

Foto: Goldschmiede



## Die Welt der Opale

**Opalausstellung von Freitag, dem 6. Oktober (Holtenauer Spätschicht) - Sonntag dem 8. Oktober (Verkaufsoffener Sonntag).**

Uta Jürgens



Holtenauer Str. 85  
24105 Kiel



## HERBSTZAUBER IN BORDESHOLM

Bei **Glanz und Gloria** in Bordes holm findest du jetzt allerlei Lieblingsstücke für einen zauberhaften Herbst. Von Fair Fashion über ganz besondere Accessoires und handgefertigte Geschenke, die einfach Freude bereiten, bietet der Concept-Store von Sabrina John eine vielfältige Auswahl. Mehr Infos unter Tel. 04322 / 88 87 27 oder online auf [www.liebings-stuecke.shop](http://www.liebings-stuecke.shop).

Schmuck  
von Gubo



Tücher aus  
hochwertiger  
Merinowolle  
von der  
Manufaktur  
Invero



Naturledertaschen  
von Harbour2nd

Herbstliches Outfit von der  
Manufaktur Heidekönigin aus  
reiner Bio-Baumwolle

## „LIEBEN SIE FEINES HAAR?“

In einem Interview eines Friseur-Fachmagazins wurde ich gefragt, was ich an meinem Beruf liebe. Tausend Gedanken schwirrten mir durch den Kopf. Ich merkte, dass es vieles gibt, das ich an meinem Beruf liebe. „Das Ausleben meiner Ideen, das gemeinsame Erlebnis mit meinen Kunden, die Teamarbeit, das Aufspüren neuer Trends in den Mode-Metropolen und die Abwechslung aus Handwerk, Kunst und Kreativität.“ Es folgte die Frage, was denn nun meine Lieblingstätigkeit sei. Nun kramte ich in mir und überlegte: Ist es das Zusammenspiel aus Haarstyling und Make-up, das Wissen um die perfekte Haarfarbe? Oder doch das Erstellen einer aufwendigen Hochsteckfrisur (bei der ich mich so richtig austoben kann) für den Gala-Auftritt einer Kundin? „Feines Haar“, war meine Antwort.

Die Redakteurin war etwas irritiert und fragte nach: „Lieben Sie feines Haar?“ Ich erklärte, dass ich es liebe, feines Haar per-

fekt zu schneiden. Sicherlich lernt jeder Friseur, Haare zu schneiden, aber für feines Haar benötigt man viel Sensibilität und andere Techniken als bei dickerem Haar. Kundinnen mit feinen Haaren sind oft unzufrieden und sehnen sich nach Volumen, Glanz und Flexibilität ihrer Frisur.

Umso glücklicher sind genau diese Kundinnen, wenn sie verstanden werden und mit ihrem Haar wieder zurechtkommen. Speziell für feines Haar gibt es zudem einen echten „Booster“ in meiner Pflegeserie, der es auch zuhause ermöglicht, Volumen ohne Rundbürste zu erzeugen. Ich selbst bin bekennender Rundbürsten-Föhnmufler und liebe den schnellen Push-up-Effekt. Mein persönlicher Tipp: feines Haar nie zu heiß föhnen und nicht mit zu viel Power, Trockengeschwindigkeit. Es ist sehr fragil und steht gerade in der warmen Jahreszeit oft „elektrisch“ in alle Himmelsrichtungen ab – aber auch dagegen gibt es Tricks. Frauen mit feinen Haaren sind einfach die dankbarsten Kundinnen. Ich kann also behaupten, dass ich es liebe, feines Haar zu schneiden.

*Herzlichst, Ihr Björn Donner*

**bd björn donner**  
**Bismarckallee 2, Kiel**  
**Tel.: (0431) 26 09 79 77**  
**[www.bjoern-donner.de](http://www.bjoern-donner.de)**



**Glanz & Gloria**

**\*Lieblingsstücke\***



**Fairfashion &  
Scandic Lifestyle**

**Kuschelige  
Lieblingsstücke  
für den Herbst**

Mo.-Fr. 10-18 Uhr • Sa. 10-13 Uhr  
Mühlenstraße 1 • 24582 Bordes holm  
[www.liebings-stuecke.shop](http://www.liebings-stuecke.shop)

**WERBEN SIE  
DIREKT AN DER  
UNIVERSITÄT UND  
DER FACHHOCH-  
SCHULE KIEL.**

**Gerne beraten wir Sie.**

0431 888 5147  
[kiel@feinripp.net](mailto:kiel@feinripp.net)  
[hochschulmarketing.feinripp.net](http://hochschulmarketing.feinripp.net)







## NEWS AUS DEM OBSCENE STORE

## VON KAMMERZOFEN, PRIVATE DAYS UND KLEIDERMOTTEN

*Ob schwarzromantische Edeldamen, auffallende 50er-Jahre Rollergirls oder viktorianische Zofen – im liebevoll geführten Obscene Store gibt es im gesamten Halloweenmonat Oktober viel Spannendes zu erleben.*



Die Verkäufer\*innen Mia und Venke (v. l.) schlüpfen während der Mottotage unter anderem in die Rollen viktorianischer Zofen



Eine Besonderheit im Obscene Store: Das gesamte Team berät nicht nur zur Größe, sondern auch umfassend zu Stil, Farbe und Design



Gothic kann mehr als schwarz: Auch flauschig und qietschgrün darf es mal sein

ERLEBNISSHOPPING  
MAL ANDERS

Als Kund\*in einmal bedient und kompetent beraten werden wie im Zeitalter der viktorianischen Zofen, mit den Verkäufer\*innen einmal die Ästhetik der Goth Kultur erleben oder das Shopping genießen mit fröhlich bunten petticoatschwingenden Fachprofis – an vier Tagen die Woche ( Mo, Di, Do, Fr) begrüßt das Team in authentischen Verkleidungen, passend zum Tagesmotto im Oktober so seine Kund\*innen.

Doch Vorsicht, man sollte mit Begrüßungen wie „Gnädige Dame“ oder „Gnädiger Herr“ durchaus rechnen.

MITTWOCHS IST  
PRIVATE DAY!

Bereits seit 2022 bietet der Obscene Store sehr erfolgreich seinen „Private Day“ (ohne Aufpreis) an und schließt deshalb jeden Mittwoch sein Ladengeschäft für die Laufkundschaft. Das Private Shopping ist genau das richtige für all diejenigen, die sich eine besonders individuelle Beratung in einem sicheren Raum wünschen – ganz ohne Unsicherheiten oder Schamgefühle, dafür mit ganz viel Selbstbestimmtheit und dem nötigen Wohlfühlfaktor. Während der Privattermine beraten einfühlsame Fachverkäufer\*innen in verschiedenen Bereichen wie Plussize oder queer und trans\* Fashion. Auch die Beratung im Bereich der 50er-Jahre Brautkleider und der schwarzen Hochzeitsmode findet mittwochs statt.

Termine sind buchbar zwischen 11 und 21 Uhr. Doch schnell sein lohnt sich: Das Private Shopping

ist heiß begehrt, reserviere deinen Termin daher am besten spätestens 3 Wochen vorher.

## GERETTET &amp; VEREDELT

Mit der eigenen Marke „Kleidermotten by Obscene“ hat der Store eine ganz besondere Kollektion ins Leben gerufen. Um deren Raffinesse und nachhaltige Bedeutung zu verstehen, gilt es, die sogenannte Obhutspflicht zu kennen. Diese besagt, dass in Deutschland seit 2020 Hersteller und Vertreiber von Kleidung dazu gesetzlich verpflichtet sind, Retouren und überschüssige Neuware nicht einfach mehr zu vernichten. Der Obscene Store kauft daher bei seinen Lieferanten zurückgesendete oder defekte Kleidung und Lieferüberhänge ein, veredelt diese – mit neuen raffinierten Designs, Bestickungen oder hauseigenen Stoffen – und schenkt ihnen somit nicht nur ein zweites Leben, sondern führt damit einzigartige Einzelstücke im Sortiment. Das Erstaunliche dabei: Der Endpreis für die Kund\*innen bleibt der Gleiche wie vor der Individualisierung. Zu verdanken ist dies einer einzigartigen Kooperation zwischen den Lieferanten und dem Designstudio im Hause Obscene.

Übrigens: Der Obscene Store selbst hat keinen Onlineshop und vermeidet so unnötige Retouren. Stattdessen wird hier auf intensive, ehrliche und typgerechte Beratung vor Ort gesetzt. Damit setzt der Store interessante neue Maßstäbe in Sachen Ressourcenschonung.

**Obscene Store**  
**Kleiner Kuhberg 18-20, Kiel**  
**0431 / 530 37 77**  
**[www.obscene-store.de](http://www.obscene-store.de)**

# ANDERE LÄNDER, ANDERE MODE

*Französinen tragen gerne Ringelshirts und die Italiener verzichten ungern aufs Sakko – Vorurteile oder Wahrheiten? Wir haben uns die Mode unserer Nachbarländer mal genauer angesehen – Augenzwinkern inklusive!*

## CIAO, BELLA!

Das Wichtigste in der italienischen Mode ist weder Stoff noch Farbe, sondern das Selbstbewusstsein. Trends werden nicht hinterfragt. Stattdessen werden sie spielerisch umgesetzt und in den eigenen Stil integriert: Extravaganz trifft Alltagslook, Kurven werden gekonnt in Szene gesetzt. Zu knappe Hotpants gibts maximal am Strand, lieber etwas Hochgeschlossenes, was die Fantasie anregt. Auch bei den Männern gilt: gepflegt, gekonnt, gewusst wie. Während deutsche Männer sich anziehen, um angezogen zu sein, macht der Italiener in simplen, aber auf den Punkt genauen Looks eine bella figura. Ein No-Go: weiße Tennissocken! Die gibts nur auf dem Tennisplatz!



## EVIVA ESPAÑA!

Auch bei den Spanier\*innen gilt: Stil vor Bequemlichkeit. Viele Einheimische legen nach wie vor Wert auf einen Kleidungsstil, der eher konservativ statt zu offensichtlich ist. Ganz besonders im Fokus steht in Spanien das Schuhwerk: Unpassende oder runtergerockte Schuhe ruinieren eben das ganze Outfit! Beim Ausgehen hält man sich in Spanien wie in Italien gern an schicke Garderobe, Männer tragen Hemden (nie ganz zugeknöpft!), die Damen Abendkleidung. Übrigens: gern auch mit traditionellen Details!

## FRENCH CHIC

Wie mühelos chic sie immer aussehen, die Französinen und Franzosen! Dabei können auch wir das schaffen, wenn wir ein paar Regeln beachten. Am wichtigsten sind hochwertige Basics und modische Klassiker, die mit neuen Trends kombiniert werden – gerne auch bewusst als Stilbruch. Gern spielen Französinen mit Gender-Merkmalen und brechen die Barriere Mann-Frau auf. Und in einer Welt voller Schnickschnack legen

gerade unsere französischen Nachbar\*innen Wert auf weniger statt mehr. Denn wie schon Coco Chanel sagte: „Simplicity is the keynote of all true elegance.“ Und das gilt wohl für Männer und Frauen, spanische, französische, italienische – und ja auch deutsche Trends. Dann kann auch kaum etwas schief gehen.

Foto: AGCreativeLab/Stock/Getty Images Plus



**camel active Store  
Kiel**

Alter Markt 11

**Wir freuen uns auf  
Ihren Besuch!**



camel  
active

Outdoor Casual Wear

www.camelactive.com



# GESUNDHEIT & WELLNESS

*Wellness im Herbst ist mehr als nur Körperpflege: Es ist eine Gelegenheit, sich selbst zu schätzen. Nutze die Ruhe und die Schönheit dieser Jahreszeit, um zur inneren Balance zurückzufinden und gestärkt in den Winter zu starten.*



# ENTSPANNUNG IN DER GOLDENEN JAHRESZEIT

*Der Herbst ist die perfekte Jahreszeit, um sich eine Auszeit vom stressigen Alltag zu gönnen und Körper und Geist zu verwöhnen.*

**1** Nutze jetzt die wohltuenden Aspekte des Herbstes, um dich zu entspannen und neue Energie zu tanken. Ein Herbstspaziergang inmitten bunter Blätter und klaren, kühlen Luftschwaden kann wahre Wunder bewirken. Die Verbindung zur Natur beruhigt die Sinne und stärkt die innere Ruhe. Waldspaziergänge werden sogar mit dem Begriff „Waldbaden“ beschrieben, da sie nachweislich stressreduzierend und stimmungsaufhellend sind.

**2** Wärmende Suppen, frische Äpfel, Kürbisse und Gewürze wie Zimt und Ingwer sorgen nicht nur für Gaumenfreuden, sondern auch für ein Gefühl von Geborgenheit.



**3** Um die innere Wärme zu bewahren, bieten sich Saunabesuche an. Das Zusammenspiel von Hitze und anschließender Abkühlung stärkt das Immunsystem, entspannt die Muskulatur und fördert die Durchblutung.

**4** Auch das Zuhause kann in ein Wellness-Refugium verwandelt werden. Kerzen, weiche Decken und beruhigende Musik schaffen eine gemütliche Atmosphäre. Ein Buch oder eine Meditationseinheit können deinen inneren Frieden fördern.

Foto: Adobe Stock

„Qualität ist nur dann dauerhaft gut,  
wenn sie sich dauernd verbessert.“



Wir suchen ab sofort eine/-n

**Qualitäts-  
beauftragte/-n**

(m/w/d) –Vollzeit (40 Stunden/Woche)

Wählen Sie einen Arbeitgeber,  
der auch für Sie da ist und  
bewerben Sie sich jetzt gleich!

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!

**Senioren- und Therapiezentrum  
Haus Schleusberg**  
Schützenstraße 2-8  
24534 Neumünster

**Ansprechpartnerin:**  
Frau Maureen Zapanta  
Telefon: (04321) 49 05 - 0  
einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de

 **Senioren- & Therapiezentrum  
Haus Schleusberg**  
www.haus-schleusberg.de





Mefaret Sengül lebt und liebt ihren Job in der Pflege – und das bereits seit 30 Jahren

# 30 JAHRE IN DER PFLEGE

## VOLLER LEIDENSCHAFT UND HINGABE

*Das Günter-Lütgens-Haus der Alloheim Senioren-Residenzen zeichnet sich vor allem durch seine engagierten Mitarbeiter\*innen aus. Eine von ihnen feiert nun ein beachtliches Firmenjubiläum – und erzählt uns, was sie nach all den Jahren antreibt.*

Im Job die pure Erfüllung finden und von unermüdlicher Leidenschaft angetrieben werden, ist das ultimative Ziel aller Arbeitnehmer\*innen. Mefaret Sengül zählt zu den glücklichen Menschen, die genau das erreicht haben! Sie ist Mitarbeiterin im Günter-Lütgens-Haus der Alloheim Senioren-Residenzen und feiert diesen Monat ihr 30-jähriges Dienstjubiläum. Dieser Meilenstein in ihrer Karriere ist nicht nur ein Zeichen von Ausdauer, sondern vor allem von ihrer tiefen Verbundenheit zur Pflege und den Menschen, die sie betreut.

### EIN STOLZER WERDEGANG

Mefaret begann ihre Reise in der Pflege im April 1993 – damals als Pflegeassistentin. Über die Jahre arbeitete sie sich von der Pflegeassistentin zur Pflegefachkraft, Qualitätsleitung und schließlich sogar Pflegedienstleitung hoch. Ganz egal, welche Position sie in den 30 Jahren innehatte, ihre Werte waren stets dieselben: Die Zufriedenheit und das Wohlbefinden der Bewohner\*innen sollen stets an erster Stelle stehen. Es sind die kleinen Momente, die das Herz von Mefaret erwärmen, Momente wie diese: „Ein

Bewohner kam zu uns ins Pflegeheim und besaß nur einen elektrischen Rasierer, in der Annahme, das sei leichter für das Pflegepersonal. Ich nahm mir jedoch immer die Zeit, ihn nass zu rasieren. Er hat sich so sehr gefreut, denn genau so rasierte er sich früher auch immer. Für ihn war das mehr als nur eine Rasur – es bedeutete ein Stück Normalität in seinem Leben.“



## LEIDENSCHAFT, DIE NIEMALS SCHWINDET

Dass die Pflege eine äußerst herausfordernde Aufgabe ist, ist kein Geheimnis. Dennoch hat Mefaret ihre Leidenschaft nie verloren. Auf die Frage, wie sie die hohe Arbeitsbelastung bewältigt und trotzdem ihre Liebe zu diesem Beruf aufrechterhält, antwortet sie: „Das sind Menschen, die ihr Leben lang gearbeitet haben, ihre eigenen Familien hatten und nun von mir und meiner Pflege abhängig sind. Ich möchte ihnen etwas zurückgeben, denn sie haben es verdient, glücklich und zufrieden zu sein. Und wenn sie es sind, bin ich es auch.“

## EIN JOB, VIELE AUFGABEN

In ihrer Rolle als Pflegedienstleitung trägt Mefaret Sengül eine Menge Verantwortung: Sie koordiniert die Pflege, sorgt dafür, dass der Pflegebetrieb reibungslos funktioniert, löst Probleme zwischen Bewohner\*innen, Angehörigen und Pflegekräften, berät zu pflegerischen Angelegenheiten, gestaltet die Dienstpläne und führt die Dokumentationen sowie Pflegevisiten durch. Wie man da den Überblick behält? „Bei 30 Jahren Berufserfahrung kommt der Durchblick von ganz alleine“, erzählt sie schmunzelnd.

## HAND IN HAND MIT GANZ VIEL EXPERTISE

Doch Mefaret Sengül ist nicht die einzige im Günter-Lütgens-Haus, die jede Menge Berufserfahrung hat. Auch ihre Kollegin Luna Mückenheim ist nun schon seit über 40 Jahren in der Pflege. Als Wohnbereichsleitung arbeitet die 62-Jährige seit 2020 im Günter-Lütgens-Haus und gilt hier als höchst zuverlässige und flexible Kollegin, die selbst in stressigen Situationen immer noch mit ihrer guten Laune ansteckt. Die Zusam-

menarbeit zwischen den beiden Frauen ist ein Musterbeispiel für die Stärke erfahrener Pflegekräfte, die gemeinsam Tolles in der Pflege bewirken können.

## VITALISIERT DURCH ÄTHERISCHE ÖLE

Was genau sie bewegen, zeigt ein schönes Beispiel: 2009 nahm Mefaret Sengül an einer Schulung teil, das ihr innovative Konzepte für die Pflege vermittelte, darunter der Einsatz von ätherischen Ölen. Jene Öle verwendet sie seither, um das Wohlbefinden der Bewohner\*innen zu fördern. Als sie 2020 die Pflegedienstleitung im Günter-Lütgens-Haus übernahm, führte sie die Verwendung der Öle sogar im gesamten Haus ein. Dabei nutzen sie und die Pflegekräfte verschiedene Düfte wie Zitrone zur Anregung der Sinne am Morgen, Zypressenöl zur Intimpflege und das schlaffördernde Lavendelöl für die abendliche Körperpflege. Die Bewohner\*innen lieben es, denn die Öle duften nicht nur gut, sondern wirken sich auch positiv auf ihre Vitalität und Stimmung aus. Wie schön, wenn Kleinigkeiten so einen großen und tollen Nutzen haben!

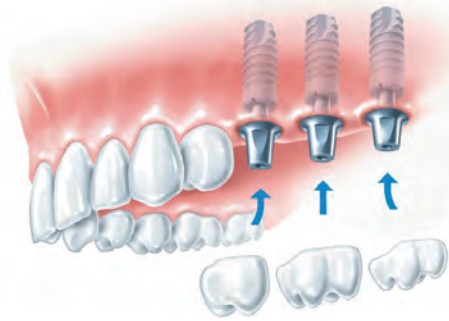


**Günter-Lütgens-Haus**  
 Charles-Roß-Ring 89-91, Kiel  
 Tel.: 0431 / 33 97 90  
[kiel-guenter-luetgens-haus@alloheim.de](mailto:kiel-guenter-luetgens-haus@alloheim.de)  
[www.alloheim.de/pflege-kiel-guenter-luetgens](http://www.alloheim.de/pflege-kiel-guenter-luetgens)



IMPLANTATION UND ZAHNERSATZ IN EINER HAND

## Zahnimplantate jetzt auch minimal-invasiv (ohne Schneiden)



**schmerzarm • kostengünstig • schnell**  
im Vergleich zu konventionellen Methoden

**Mitarbeiter/-in gesucht** – werde Teil unseres Teams!

Schönberger Str. 143  
24148 Kiel – Wellingdorf  
Tel. 0431 – 72 37 52  
[www.dr-thomas-moritz.de](http://www.dr-thomas-moritz.de)

ZAHNARZT  
MASTER OF ORAL MEDICINE IN IMPLANTOLOGY  
**DR. THOMAS MORITZ**  
NILS VON BERG angestellter Zahnarzt



## FIT FÜR DEN JAHRESENDSPURT

*Wer kennt das nicht? Je näher das Jahresende rückt, desto mehr steht noch auf der To-do-Liste. Doch was tun, um zum Jahresendspurt noch einmal durchzustarten?*

Wichtig ist es, sich gezielt Prioritäten zu setzen. Was möchte man in diesem Jahr noch unbedingt realisieren und was kann getrost warten? Am besten erstellt man sich hierfür eine Liste. Doch sollte man dabei auch realistisch bleiben und nicht zu viel gleichzeitig anpacken wollen. Eine wichtige Rolle, um bei der Belastung einen kühlen Kopf zu behalten und möglichst entspannt zu bleiben, spielt zudem die richtige Ernährung. Gerade in Stresszeiten greifen wir häufig zu Snacks wie Schokoriegeln, Kuchen oder Chips. Mikronährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, die Körper und Geist dabei helfen, leistungsfähig zu sein, enthalten diese so gut wie nicht. Bei Stress steigt der Bedarf an B-Vitaminen. Nicht umsonst werden diese als „Nerven-Vitamine“ bezeichnet. Sie sind im Körper an Nervenfunktion und -regulation beteiligt und für unseren Energiestoffwechsel unverzichtbar. Magnesium wiederum unterstützt eine normale Muskelfunktion und ist ein wichtiger Bestandteil des Energiestoffwechsels. Unser Körper kann Magnesium nicht selbst bilden. Er ist also auf eine Zufuhr von außen angewiesen. Ratsam kann es daher sein, die tägliche Ernährung mit einer hochwertigen Ergänzungsmitteln zu unterstützen.

Foto: Adobe Stock

## Nackenschmerzen?



**Wir können  
helfen!**

Mit der rPMS-Anwendung zur gezielten Behandlung bei Verspannung und Schmerzen im Lenden-, Rücken- oder Nackenbereich.

**Kosten: 32,06 € pro Anwendung**  
(ca. 5 Anwendungen sind notwendig).



**Sprechen Sie uns an:**

Neurologische Praxis im Medizinischen Zentrum Altenholz  
PD Dr. med. habil. Roland Wenzelburger und Ina van Loh  
Dänishenhagener Str. 12 b · Altenholz · Tel.: 0431 - 322 125  
[www.gleichstromstimulation.de](http://www.gleichstromstimulation.de)

# FIT UND VITAL DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Runter vom Sofa und ab nach draußen: Auch wenn manch einer nun lieber auf der Couch relaxen würde - ein wesentlicher Schlüssel zu guten Abwehrkräften ist es, dass der Kreislauf auf Touren kommt, die Haut Tageslicht tanken und dadurch Vitamin D bilden kann. Und ganz ehrlich: Wo geht das besser als am Meer? Ebenso wichtig - auf eine gesunde Ernährung achten. Mit viel frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, pflanzlichen Ölen und Nüssen. Tatsache ist allerdings, dass im Herbst und Winter bei vielen der Appetit auf deftiges Essen und süße Snacks steigt. Häufige, unausgewogene Mahlzeiten können jedoch zu einem Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt führen, was wiederum unseren Stoffwechsel beeinträchtigen und sich auch auf unsere Immunabwehr

auswirken kann. Ein effektiver Weg für einen funktionierenden Stoffwechsel und eine gesunde Immunabwehr ist es daher, für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu sorgen und das Immunsystem mit spezifischen Mikronährstoffen zu versorgen. Einen wertvollen Beitrag hierzu kann beispielsweise Basica Immun mit Doppel-Wirk-Prinzip leisten. Das Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke kombiniert basische Mineralstoffe mit immunrelevanten Mikronährstoffen. Während das basische Trinkgranulat mit Zink zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel beiträgt, unterstützt die Kapsel mit spezifischen Nährstoffen wie Vitamin C, Vitamin D3, Zink und Selen eine normale Funktion des Immunsystems.



Foto: Adobe Stock

## MRS.SPORTY

**Sichere dir  
jetzt deinen  
Platz\***

## Gesund abnehmen in 8 Wochen

**mit exklusiven Tipps  
zu Training, Ernährung  
und Erholung.**

\* Nur für Interessentinnen, die noch nicht Mitglied sind.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Inhaber\*in: Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Walkerdamm 17/  
Eingang Schülperbaum, 24103 Kiel

Inhaber\*in: Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Prinz-Heinrich-Str.20/  
bei Familia, 24106 Kiel

Inhaber\*in: Antonia Tatzki, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen

**Mrs.Sporty** Kiel-Vorstadt  
Walkerdamm 17/Eingang Schülperbaum, **Tel.: 0431-5355226**  
[www.mrssporty.de/club162](http://www.mrssporty.de/club162)

**Mrs.Sporty** Kiel-Wik  
Prinz-Heinrich-Strasse 20, **Tel.: 0431-54449930**  
[www.mrssporty.de/club313](http://www.mrssporty.de/club313)

**Mrs.Sporty** Kronshagen  
Kieler Straße 86, **Tel.: 0431-5349415**  
[www.mrssporty.de/club213](http://www.mrssporty.de/club213)





Das Schweigen brechen. Miteinander aus der Krise finden. Viele Paare suchen Hilfe, wenn es schon fast zu spät ist. Wir unterstützen sie, wieder ins Gespräch zu kommen und die Probleme zu lösen. pro familia bietet professionelle Beratung zu Partnerschaft, Sexualität und Lebenskrisen - einfühlsam und vertraulich in landesweit 13 Beratungsstellen. Mehr unter [www.profamilia.de/sh](http://www.profamilia.de/sh) oder Tel. 04 61 - 90 92 620

mit uns können Sie reden

**pro familia**  
Schleswig-Holstein



## MUT-SCHENKER-INITIATIVE DER KIELER BRUSTKREBSSPROTTE

Acht Frauen in Schleswig-Holstein erhalten täglich die Diagnose Brustkrebs. Von einem Moment auf den anderen ist nichts mehr, wie es war. Wie der Weg durch die Therapie zurück ins Leben mit Kraft und Zuversicht gelingt, zeigen 24 starke Frauen der Kieler BrustkrebsSprossen in ihrem im vergangenen Jahr gemeinsam veröffentlichten Buch „MUT-MACHERINNEN – Power-Impulse für ein Leben mit Brustkrebs“. Hunderte bewegende Reaktionen haben die Autorinnen seitdem erreicht, die die Dankbarkeit der betroffenen Leserinnen über den authentischen Ratgeber widerspiegeln. Hieraus ist nun die Idee entstanden, das „MUT-MACHERINNEN“-Buch jeder brustkrebsneuerkrankten Schleswig-Holsteinerin kostenfrei zu überlassen. Dafür sucht der Verein nun MUT-SCHENKER die 22 Euro für den Erwerb eines Buches spenden, das dann in Kooperation mit der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft einer Betroffenen zukommt.

### UND SO FUNKTIONIERTS

Wer die MUT-SCHENKER-Initiative unterstützen möchte, spendet 22 Euro an Kieler BrustkrebsSprossen e. V. (IBAN DE36 3006 0601 0006 5081 13 oder PayPal: [selbsthilfe@brustkrebssprossen.de](mailto:selbsthilfe@brustkrebssprossen.de)) oder erwirbt ein Buch im regionalen Buchhandel und gibt es in der Krebsgesellschaft am Alten Markt 1 in Kiel ab. Neuerkrankte aus Schleswig-Holstein, die das Buch kostenfrei erhalten möchten, wenden sich an eine der sechs Beratungsstellen der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft in Brunsbüttel, Eckernförde, Flensburg, Husum, Itzehoe und Kiel oder senden eine E-Mail an [selbsthilfe@brustkrebssprossen.de](mailto:selbsthilfe@brustkrebssprossen.de) mit Angabe der Kontaktdaten, des Alters und des Zeitpunkts der Brustkrebsdiagnose.

Foto: WeAreMud

## Mutmacherinnen Power-Impulse für ein Leben mit **BRUSTKREBS**



**Überall  
erhältlich, wo es  
Bücher gibt!**

ISBN: 978-3-98538-008-4

Esther Irmer (Hg.)

Mit dem Kauf  
dieses Buches  
unterstützt Du  
Brustkrebs-  
Sprossen e.V.

# HAUT-CHECK IM HERBST



Rendsburger Landstraße 132, Kiel  
Tel.: 0176 / 20 40 32 01, [www.maria-brunner.de](http://www.maria-brunner.de)

Der Oktober bringt nicht nur bunte Blätter und Sonnenstrahlen, sondern auch Herausforderungen für deine Haut. Der Übergang von Sommer zu Herbst belastet sie: Trockenheit, Verdickung, Spannungsgefühle, Risse und Schuppenbildung können auftreten. Die Schutzfunktion nimmt ab, Feuchtigkeit, Spannkraft und Vitalität gehen verloren, der Stoffwechsel verlangsamt sich. Die Haut wirkt energielos und altert vorzeitig. Heizungsluft, niedrige Luftfeuchtigkeit, kalte Winde und Temperatur-

schwankungen setzen ihr zu. Nutze den Kennenlerngutschein von **Maria Brunner Beauty Coaching** für einen kostenlosen „Haut-Check“, um deine Haut zu verwöhnen und zu schützen. Bringe auch gerne eine Freundin mit!

## NEUE BEWEGUNGS-FREIHEIT MIT PHYSIOMED KIEL

Fühlt sich dein Körper in seiner Funktions- und Bewegungsfreiheit eingeschränkt? Hast du vielleicht sogar Schmerzen? **PhysioMed Kiel** bietet dir professionelle physiotherapeutische und osteopathische Behandlungen, die ganz speziell auf deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. In der modern ausgestatteten Praxis, die am 2. Oktober eröffnet wurde, wirst du dich sofort wohlfühlen. Das Team erarbeitet mit dir ein wirksames Therapiekonzept, das deine Schmerzen reduziert und die Beweglichkeit verbessert. Klingt das gut? Dann nutze die Gelegenheit, denn die Praxis hat noch freie Termine. Wende dich an die Praxis in der Holtenauer Straße 93 unter Tel.: 0176 / 14 65 89 82 oder per Mail an [physiomedkiel@gmail.com](mailto:physiomedkiel@gmail.com). Weitere Infos unter [www.physiomed-kiel.de](http://www.physiomed-kiel.de).



**MARIA BRUNNER**  
Beauty Coaching

[www.maria-brunner.de](http://www.maria-brunner.de)



Ihre neue Praxis für Physiotherapie und Osteopathie in Kiel, Holtenauer Straße 93 Ecke Beselerallee



Neueröffnung am 2. Oktober!

PhysioMed Kiel  
Holtenauer Str. 93  
24105 Kiel

Tel.: 0431 77 54 51 50  
Mobil: 0176 14 65 89 82  
Mail: [physiomedkiel@gmail.com](mailto:physiomedkiel@gmail.com)  
[www.physiomed-kiel.de](http://www.physiomed-kiel.de)

Mo.-Fr. 07:00 – 20:00 Uhr

Rufen Sie uns am besten gleich an und sichern sich Ihren Termin!







## WIDDER

21.03. - 20.04.

Kleine Missverständnisse unter guten Freunden oder am Arbeitsplatz solltest du jetzt umgehend klären, wenn dir diese zu nächst unwichtig erscheinen. Dank deiner Bereitschaft zuzuhören, lassen sich die Dinge schnell regeln. Stoße andere mit überstürzten Äußerungen nicht vor den Kopf.



## JUNGFRAU

24.08. - 23.09.

Deine Vorstellungen lassen sich nicht so zügig umsetzen, wie du es dir wünschst? Das ist noch lange kein Grund, jetzt alle Zweifel ernst zu nehmen. Damit würdest du dir nur die Laune verderben. Falls du das Gefühl hast, in deinem Leben passiere zu wenig, genieße einfach die Zeit der Ruhe.



## SKORPION

24.10. - 22.11.

Du bist herausgefordert, dich von einer alten Sicht der Dinge zu lösen. Dabei geht es vor allem um Veränderungen in Bereichen, die längst zu starr geworden sind. Das heißt aber nicht, dass du alles allein schaffen musst. Du kannst Ziele erreichen, die andere sich nie zutrauen würden.



## STIER

21.04. - 20.05.

Beruflicher oder schulischer Stress lassen sich nicht immer vermeiden. Musst du dich gegen Konkurrent\*innen behaupten, ist der Zeitpunkt gekommen, deinen geschäftlichen Kampfgeist unter Beweis zu stellen. In Beziehungen brauchst du deine Forderungen nicht zurückzunehmen.

## STERNZEICHEN DES MONATS



## WAAGE

24.09. - 23.10.

Triff lieber eine Entscheidung als eine Angelegenheit noch länger hinauszuschieben und bereite dich nicht gründlicher vor als nötig. Welche Lösung die beste ist, stellt sich so wieso erst viel später heraus. Deine fachliche Kompetenz wird sicherlich gewürdigt. Noch mehr Anerkennung wirst du finden, wenn du deine Begeisterung für die Sache offen zeigst. Folge einfach deinem Gefühl. Einige kleine Enttäuschungen könnten in diesem Monat auftreten. Reflektiere dich selbst und alles wird zur rechten Zeit in Ordnung sein.



## SCHÜTZE

23.11. - 21.12.

Bewahre Geduld und nutze die Zeit für dich. Einige Angelegenheiten, die dir in der ersten Monatshälfte noch Sorgen bereiten, klären sich in der zweiten wie von selbst. Pflichterfüllung ist nicht alles. Der ganze Monat ist günstig für Kurztrips, Besuche, Gespräche und Verhandlungen.



## ZWILLINGE

21.05. - 21.06.

Du verfügst über genügend Kraft und Entschlossenheit, deine Entscheidungen auch ohne fremde Hilfe umzusetzen. Im Alleingang erreichst du sogar mehr als in der Gruppe. Achte auf Gelegenheiten, die neue Entwicklungen in deinem Leben ermöglichen. Dabei können sich Wünsche erfüllen.



## STEINBOCK

22.12. - 20.01.

Träume und Sehnsüchte können diese Zeit mitbestimmen. Einige deiner Vorstellungen sind es durchaus wert, verwirklicht zu werden. Du solltest dich mit weitreichenden Zukunftsplänen aber noch etwas zurückhalten. Bitte dir auch Bedenkzeit aus, wenn du zu einer Entscheidung gedrängt wirst.



## KREBS

22.06. - 22.07.

Nichts gegen kleine Überraschungen, aber jetzt solltest du deine spontanen Ideen lieber mit anderen absprechen. Das gilt besonders in der Partnerschaft. Lasse den anderen selbst entscheiden, was gut für ihn ist. Übermäßiges Durcheinander kannst du demnächst nicht mehr gebrauchen. Dieser Monat eignet sich aufzuräumen.



## WASSERMANN

21.01. - 19.02.

Die Versuchung mag naheliegen, sich auf das nächstbeste Ziel zu stürzen. Kläre zu nächst lieber, worum es dir wirklich geht. Handelst du beruflich auf eigene Faust, könntest du wichtige Argumente übersehen. Wenn man sich Ende des Monats wegen eines freundschaftlichen Rates an dich wendet, muss dahinter nicht mehr stecken.



## LÖWE

23.07. - 23.08.

Du brauchst nicht zu protzen, aber wenn du dich weiter hinter den Kulissen bewegst, wird man nicht auf dich aufmerksam. Etwas deutlichere Hinweise könnten dich deinem Ziel durchaus näher bringen. Vielleicht fällt es dir schwer, mit den Reaktionen umzugehen, die deine Ansichten im Freundeskreis auslösen. Eine Lösung findet sich aber.

## UNSER ASTROLOGE

Der Kieler Astrologe Martin A. Banger erstellt jeden Monat das aktuelle KIELerleben-Horoskop. Möchtest du es noch genauer wissen? Fordere dein persönliches Horoskop unter [www.12zeichen.de](http://www.12zeichen.de) an.



Martin A. Banger



## FISCHE

20.02. - 20.03.

Nicht alle deine Vorstellungen stoßen auf Gegenliebe. Auch wenn du dich in einer Auseinandersetzung im Recht fühlen solltest, kommst du mit einem kleinen Kompromiss vermutlich schneller voran. Wenn es in der Beziehung nicht ganz so läuft, übersehe besser nicht die positiven Möglichkeiten in anderen Lebensbereichen.



vabali

spa • hamburg

# TAUCHEN SIE EIN

Nach Berlin und Düsseldorf freut sich jetzt auch der Norden über ein vabali spa in Hamburg!

Eintreten, Abtauchen, Wohlfühlen. Vabali ist eine Welt für sich, ein balinesisches Wellness-Resort, in dem man sich rundum erholen kann: mit Saunen und Dampfbädern, Pools, Ruheräumen, weitläufigen Außenanlagen und Day Spa Suiten. Gerade der Herbst lädt ein, im vabali spa einen rundum entspannenden Urlaubstag zu verbringen. Denn von morgens bis abends ist hier Erholung Programm. Wer mehr als einen Tagestrip plant, freut sich im angeschlossenen Hotel über luxuriöses Fernostfeeling – ganz ohne Flugstress.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website [www.vabali.de](http://www.vabali.de)

**JETZT  
ENTDECKEN!**  
ab 179 €  
pro Nacht







# DIE GRIPPE KOMMT

*Ist es nur eine dicke Erkältung oder doch schon eine handfeste Grippe?  
Mit der ist nicht zu spaßen – besonders Menschen ab 60 oder  
mit Vorerkrankungen profitieren von einer Impfung.*

**K**rankheitserreger wie Grippeviren sind mit bloßem Auge nicht zu erkennen, doch gerade in der kalten Jahreszeit allgegenwärtig. So kann man leicht mit ihnen in Kontakt kommen und sich anstecken. Problematisch ist dies vor allem für diejenigen, die ein höheres Risiko tragen, an einer Grippeinfektion schwer zu erkranken. Dazu zählen Menschen ab 60 Jahren sowie Menschen jeden Alters mit Grunderkrankungen. Insbesondere für sie gilt daher der Merksatz: „Anstecken ist einfach, Gripeschutz auch.“ Denn mit nur ei-

ner – jährlich erneuerten – Impfung ist man bestmöglich geschützt. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die jährliche Grippeimpfung unter anderem ab 60 Jahren sowie für Menschen älter als sechs Monate mit Grunderkrankungen.

## EINE GRIPPE IST KEINE STARKE ERKÄLTUNG

Eine Grippe ist mehr als eine Atemwegserkrankung oder ein „grippaler Infekt“: Sie kann zu ernsthaften Komplikationen führen. Menschen ab 60 Jahren, deren Immunsystem altersbedingt schwächer arbeitet, oder solche, die Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben, sind von den möglicherweise schwerwiegenden Folgen einer Grippe besonders betroffen. Viele unterschätzen jedoch die Krankheit, vor allem, wenn sie sich fit fühlen und voll im Leben stehen. Ebenso geht im Alltag häufig unter, wie schnell man sich anstecken kann, oder das Infektionsrisiko wird verdrängt. Dabei lauern die Krankheitserreger überall: auf Türklinken,

Handys, Bankautomaten, Haltegriffen oder Treppengeländern und anderen glatten Oberflächen. Man überträgt sie mit einem Händedruck oder auch durch Tröpfcheninfektionen beim Niesen, Husten oder Küssen.

## WIE KANN MAN SICH AM BESTEN SCHÜTZEN?

Es gibt einige Möglichkeiten, einer Ansteckung mit Grippe vorzubeugen, beispielsweise, indem man Oberflächen und Hände häufig desinfiziert und in die Armbeuge niest beziehungsweise hustet. Auch die seit Corona bestens eingeführte medizinische Maske bietet einen guten Schutz. Den bestmöglichen Schutz vor einer Erkrankung und möglichen langfristigen Folgen bietet die jährliche Grippeimpfung. In der Arztpraxis oder Apotheke kann man sich über die individuelle Empfehlung informieren und impfen lassen. Idealerweise erfolgt dies zwischen Oktober bis Mitte Dezember. Später in der Saison und bis ins Frühjahr hinein ist die Impfung jedoch ebenfalls noch wichtig und sinnvoll.



# HYROX JETZT AUCH IM FIT KIEL!

*Du möchtest eine neue Fitness-Herausforderung? Dann könnte HYROX, eine einzigartige Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport, das Richtige für dich sein. Nach dem Standort in Altenholz ist nun auch das FIT in Kiel offizielles HYROX Gym. 3,2,1, los!*



HYROX? Noch nie gehört? HYROX ist ein globales Fitness-Rennen für alle, die sportliche Herausforderungen lieben. Teilnehmer\*innen aus der ganzen Welt treten im exakt gleichen Rennen an. HYROX beinhaltet eine Mischung aus acht 1 km-Läufen, die sich mit acht unterschiedlichen Workouts abwechseln. Für das besondere HYROX-Feeling sorgt das spektakuläre Set-Up mit Wiedererkennungseffekt, das in ausgewählten Messehallen rund um den Globus aufgebaut wird. HYROX ist die erste Sportgroßveranstaltung, die Fitness-Enthusiast\*innen ein Ziel gibt und die Lücke zwischen traditionellen Ausdauer-Events und funktioneller Fitness füllt.

## HYROX KOMMT NUN AUCH NACH KIEL

Nachdem das FIT in Altenholz seit Anfang des Jahres offizielles HYROX Gym ist, zieht nun auch der Standort in Kiel endlich nach - HYROX Training mitten in der Innenstadt. In 5 Trainingszeiten über die Woche verteilt, kann sich Schritt für Schritt für die erste HYROX Herausforderung vorbereitet oder weiter an der HYROX Bestleistung gefeilt werden.

## WIE LÄUFT DAS TRAINING AB?

Im FIT wird an beiden Standorten, Kiel und Altenholz, in Kleingruppen trainiert. Jede Trainingseinheit mit maximal 10 Teilnehmer\*innen wird professionell gecoacht und individuell auf die Bedürfnisse der Kund\*innen zugeschnitten. FIT hat nicht nur Trainingskonzepte für Sportler\*innen, sondern auch für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene. Es ist für alle das Richtige dabei! In jedem Training wird der Körper ganzheitlich FIT gemacht, trainiert wird neben der Kraft auch die Ausdauer und Stabilität.

## WARUM IST DAS FIT DAS RICHTIGE GYM FÜR MICH?

FIT konzipiert seit 2011 innovative Konzepte nach den neusten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen in den Bereichen Fitness und Gesundheit, Ernährungs- und Lifestylecoaching, Athletiktraining im Profi- und Amateursport, Leistungsdiagnostik und Betriebliches Gesundheitsmanagement. FIT stiftet nachhaltig Sinn bei ihren Kund\*innen für die Zusammenhänge zwischen Sport, Ernährung und anderen Lebensgewohnheiten.

Mit dieser Weitergabe ihres Wissens bilden sie die Basis, um erfolgreich FIT zu werden!

## ICH BIN NEU IM FIT. WIE KANN ICH STARTEN?

Um den Einstieg bei FIT so angenehm wie möglich zu gestalten, bietet FIT einen kostenlosen 1:1 Starter Check Up Termin an. Zu Beginn wird die Anamnese besprochen, mögliche (körperliche) Herausforderungen werden thematisiert und die Trainingsziele werden definiert. Wenn gewünscht, kann außerdem eine BIA Körperanalyse durchgeführt werden, um den aktuellen Trainingszustand zu ermitteln. Im Anschluss geht es das erste Mal in den Trainingsraum, um gemeinsam die Grundtechniken des Functional Trainings durchzugehen und den aktuellen Leistungsstand der Person herauszufinden. Abschließend wird eine Empfehlung für eines der Small Group Trainings ausgesprochen. Dafür wird direkt ein Termin vereinbart, um das Trainingskonzept in der Praxis kennenzulernen.



# WAS SIND RISIKEN DURCH MEDIKAMENTE IM ALTER?

*Am Donnerstag, den 19. Oktober klärt CAU-Professor Dr. Ingolf Cascorbi im Rathaus Heikendorf über Risiken bestimmter Medikamente im Alter auf.*



**D**igital gestützte Algorithmen Diagnostik, Medikations- und Patienten-Sicherheit, Individualisierte Medizin und großflächig-prophylaktische Therapiekonzepte mit Absicherung durch fachliche Netzwerke sind neben enormen strukturellen Veränderungen im Gesundheitssystem und unabhängig vom Lebensalter der Patienten im Fokus moderner beruflicher Ausbildungen wie Gesundheitsversorgung. Unbestritten bleibt dennoch, dass mit zunehmenden Lebensalter des Menschen die Zahl von Krankheiten und eingenommenen Medikamenten dennoch zunimmt. Lassen sich damit verbundene Probleme zum Beispiel wegen der gesteigerten Gefahr unerwünschter Nebenwirkungen durch eine spezielle Auswahl von Arzneistoffen verhindern. Gibt es spezielle Medikamente, die besonders für die Anwendung im Alter geeignet sind? Gibt es eine Poly-Pille und was ist von ihr zu halten? Welche

Kontrollen und in welchen Abständen sind notwendig oder angeraten? All solche Probleme werden im Vortrag anhand von Beispielen erläutert. Für allgemeine und auch individuell zugeschnittene Fragen werden Zeit und Gelegenheit für die Zuhörer bestehen. Nächster SHUG-Vortrag ist danach am Do., 9. November am selben Ort wie oben mit Prof. C. Andree zum Thema: Fontane lesen, lieben, sammeln – Erlebnisse und Ergebnisse eines Lebens mit Fontane. Zugleich wird an diesem Tag über die Programmplanungen der SHUG Heikendorf für 2024 berichtet.

Eintritt: 5 Euro  
 Frei für SHUG-Mitglieder, Schüler Azubis.  
 Schwerbehinderte  
 Platzreservierung (Zusatzgebühr 1€)  
 möglich via breipohl.w@t-online.de  
 Heikendorfer Rathaus, Dorfplatz 2



## ÜBER PROF. DR. INGOLF CASCORBI

Professor Dr. Ingolf Cascorbi ist Professor für Pharmakologie an der Medizinischen Fakultät der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel und Direktor des Instituts für Experimentelle und Klinische Pharmakologie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein, Campus Kiel. Zusätzlich zu diesen Funktionen ist er Studiendekan der Medizinischen Fakultät und in mehreren nationalen und internationalen Gremien aktiv (u.a. als Präsident der International Union of Basic and Clinical Pharmacology (IUPHAR) und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Experimentelle und Klinische Pharmakologie und Toxikologie (DGPT), sowie stellvertretender Vorsitzender der Ethikkommissionen der Medizinischen Fakultät der CAU und der Landesärztekammer Schleswig-Holstein; auch ist er Mitherausgeber mehrerer wissenschaftlicher Publikationsorgane.

# STARKE KNOCHEN FRÜH FÖRDERN

***Bewegungsapparat: Woraufes im Wachstum bei jungen Menschen ankommt.***

Stundenlang durch Wald und Wiesen stromern, im Hof Gummitwist oder Himmel und Hölle spielen, Höhlen bauen, Schaukeln, Bolzen, Klettern und vieles mehr: So haben die meisten Kinder früher ihre Nachmittage verbracht. Heute spielt körperliche Aktivität bei den Jüngsten eine immer geringere Rolle. Bei Bewegungsmangel drohen Haltungsschäden, schlafe Muskeln und Rückenschmerzen. Tatsächlich berichten wissenschaftliche Untersuchungen, dass bis zu 35 Prozent der Kinder im schulfähigen Alter innerhalb eines Jahres über Rückenschmerzen klagen. Und das zieht sich dann meist bis ins Erwachsenenleben - mit den entsprechenden Folgen.



## TIPPS FÜR ELTERN

- Mindestens eine Stunde pro Tag sollten die Kleinen sich bewegen, beispielsweise auf dem Spielplatz, beim Babyschwimmen, Kleinkindturnen.
- Starke Knochen lassen sich mit wichtigen Mineralstoffen fördern.
- Eine ausgewogene, calciumreiche Ernährung unterstützt den Bewegungsapparat.

# KEIN LÄSTIGES RASIEREN MEHR



Stell dir vor, du könntest dir das lästige, manchmal tägliche Rasieren sparen – wäre das nicht großartig? Und fühlt man sich nicht gleich attraktiver, hygienischer und freier? Spontane Besuche am Strand, im Schwimm- oder Wellnessbad, in der Sauna und beim Sport – alles kein Problem mehr. Körperteam macht all das möglich. Hier verschwinden unerwünschte Haare im Gesicht und auf dem Körper dauerhaft, dank eines hautschonenden Verfahrens. Die Haut wird nicht nur haarfrei, sondern spürbar zarter, feinporiger und weicher. Eingewachsene Haare gibt es dann nicht mehr. Bei **Körperteam** können sich Frauen und auch Männer dauerhaft Haare an Brust, Bauch, Achseln, Beinen sowie auf dem Rücken und in der Bikinizone entfernen lassen. Doch es wartet noch viel mehr auf dich: Hier gibt es großartige Angebote wie zum Beispiel die Kryolipolyse-Behandlung. Dabei werden dank Kältebehandlung Fettzellen reduziert und es können tolle Ergebnisse erzielt werden! Mehr Infos unter Tel.: 0431 / 38 78 37 17 oder online unter [www.koerperteam.de](http://www.koerperteam.de).

körper  team

- Dauerhafte Haarentfernung
- Fettzellenreduktion durch Kältebehandlung

**JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN!**

Ziegelteich 29, Europahaus, Kiel | Telefon 0431 - 387 83 71 7  
[info@koerperteam.de](mailto:info@koerperteam.de) | [www.koerperteam.de](http://www.koerperteam.de)



# KÜRBIS: DER SAISONSTAR

*Die Feldfrucht bringt mit ihrer leuchtenden Farbe gute Laune auf den Tisch und trumps mit kulinarischer Vielfalt auf. Bühne frei für unsere Rezepte!*





# KÜRBISRAVIOLI MIT MANGOLD UND BURRATA

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 110 Minuten

400 g	Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
4	Eier
1	Butternutkürbis (ca. 1 kg)
4	Salbeiblätter
80 g	frisch geriebener Grana Padano
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
500 g	Stielmangold
2	Knoblauchzehen
50 g	Pinienkerne
4 EL	natives Olivenöl extra
150 ml	trockener Weißwein
1 EL	Butter
2 Kugeln	Burrata (à ca. 150 g)
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** Mehl, Eier, 1–2 EL kaltes Wasser und 1/2 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Inzwischen den Kürbis schälen, waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in Würfel schneiden. Die Hälfte davon in kochendem Salzwasser in 10–15 Minuten weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Salbei waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Gekochten Kürbis pürieren. Salbei, Grana Padano, Muskat sowie etwas Salz und Pfeffer unterrühren.

**2.** Den Pasteteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 4 gleich große Portionen teilen, diese jeweils mit der Nudelmaschine zu langen, dünnen Bahnen verarbeiten. Aus dem Nudelteig Kreise (Ø ca. 6 cm) ausstechen. Je 1 TL der Füllung mittig auf die Hälfte der Teigkreise geben und die übrigen Kreise darauflegen. Die Teigkanten mit den Zinken einer Gabel fest zusammendrücken.

**3.** Mangoldblätter von den Stielen streifen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Mangoldstiele in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer großen Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen und das Öl in der Pfanne erhitzen. Die übrigen Kürbiswürfel darin unter Wenden anbraten. Knoblauch und Mangoldstiele dazugeben und kurz mitdünsten. Die Blätter nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen. Alles mit dem Weißwein ablöschen und 4–5 Minuten garen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Die Ravioli in siedendem Salzwasser in 2–3 Minuten garen, dann mit einer Schaumkelle herausheben, kurz abtropfen lassen und zum Kürbismix in die Pfanne geben. Die Butter dazugeben und alles kurz durchschwenken. Ravioli und Gemüse auf Teller verteilen. Das Gericht mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen, anschließend mit dem in Stücke gepöckelten Burrata garnieren und sofort servieren.



## KÜRBISSALAT MIT GRAUPEN UND GORGONZOLA

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 110 Minuten

1	Butternutkürbis (ca. 800 g)
2 EL	natives Olivenöl extra
150 g	Graupen
150 g	roter Babymangold
100 g	Babyspinat
150 g	Grünkohl, zarte Blätter
2	rote Zwiebeln
160 g	Gorgonzola
50 g	Kürbiskerne
3 EL	Apfelessig
4 EL	Walnussöl
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** Den Backofen auf 160° C Umluft vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in Spalten schneiden. Mit dem Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen, dann mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen die Graupen nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

**2.** Mangold, Spinat sowie Grünkohl putzen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Gorgonzola grob würfeln. Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Die abgetropften Graupen auf Tellern anrichten, alle anderen vorbereiteten Zutaten darauf verteilen. Essig und Walnussöl mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Die Salate mit dem Dressing beträufeln, dann sofort servieren.







# PENNE MIT GEBACKENEM HOKKAIDO-KÜRBIS UND ZIEGENKÄSECREME

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 50 Minuten

4 Stiele	Thymian
1	Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)
3	Knoblauchzehen
3 EL	natives Olivenöl extra
1/2 Bund	gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
150 g	Ziegenfrischkäse
150 g	Schmand
1/2	Biozitron (abgeriebene Schale und Saft)
400 g	Penne
50 g	Haselnussblättchen
2 EL	Butter
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Thymian waschen und trocken schütteln. Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in schmale Spalten schneiden. Diese mit den ungeschälten Knoblauchzehen sowie den Thymianstielen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dann mit dem Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen und im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen, zwischendurch einmal wenden.

**2.** Inzwischen die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Ggf. die Blättchen abzupfen und alles hacken. Ziegenfrischkäse, Schmand, Kräuter, Zitronenschale und -saft verrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Penne nach Packungsangabe in einem Topf in kochendem Salzwasser al dente garen. Haselnüsse ohne Zugabe von Fett in einer großen Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Butter in der Pfanne erhitzen und langsam bräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Penne abgießen und tropfnass untermengen.

**4.** Die gebackenen Kürbisspalten aus dem Backofen nehmen. Die Knoblauchzehen vorsichtig aus der Schale drücken und unter die Ziegenkäsecreme rühren. Kürbis und Pasta auf Teller verteilen und jeweils einige Kleckse der Creme daraufgeben. Das Gericht mit den gerösteten Nüssen bestreuen und servieren.

## TIPP

Anstelle von Schmand schmeckt auch Ricotta sehr gut, er verleiht der Creme eine schöne säuerlich-frische Note.





#### FRISCH UND KNACKIG GEBETTET

Richte den leicht abgekühlten Kürbisstrudel auf einem Salatbett an. Mische dafür etwas Feldsalat, Radicchio und Eichblattsalat mit einem Dressing aus Walnussöl, Senf, Honig und hellem Balsamicoessig.

## KÜRBIS-HÄHNCHEN-HEFESTRUDEL

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit 90 Minuten**

**zzgl. 75 Minuten Ruhezeit**

400 g	Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1/2 Würfel	Hefe
1 EL	Zucker
150 ml	Milch
80 g	weiche Butter
1	Ei zzgl. 1 Eigelb
1	Biozitron (abgeriebene Schale)
750 g	Hokkaidokürbis
2	Sternanis
1	Zimtstange
1 l	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
2 Stiele	Thymian
200 g	Hähnchenbrustfilet
1/2 TL	Cayennepfeffer
2 EL	gehackte Haselnusskerne
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe hineinbröckeln und den Zucker daraufstreuen. Die Milch lauwarm erwärmen und dazugießen. Vorteig abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen. Dann Butter, 1 Ei, Zitronenschale sowie 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen.

**2.** Inzwischen Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Diese mit Anis und Zimt in der Brühe ca. 10 Minuten kochen, dann abgießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, grob würfeln, mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen und zusammen mit Thymian und Zwiebel zum Kürbis geben.

**3.** 1/4 des Teigs auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in ca. 12 je 1 cm breite Streifen schneiden. Den übrigen Teig halbieren und jeweils oval (Dicke 3–5 mm) ausrollen. 1 Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, die Füllung mit etwas Platz zum Rand darauf verteilen und den zweiten Fladen darauflegen. Die Ränder gut andrücken und verschließen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teigling ein paar Mal einstechen, damit der Dampf entweichen kann. Die Teigstreifen in zwei Schichten diagonal mit Abstand auflegen, sodass ein Rautenmuster entsteht. Eigelb mit etwas Wasser verquirlen, die Teigoberfläche damit bestreichen. Den Strudel mit den Haselnüssen bestreuen und im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren.





## KÜRBISPIZZA MIT ZWIEBEL UND FETA



**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit 2,5 Stunden**

400 g	Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1/2 Würfel	Hefe
1 TL	Zucker
4 EL	natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
1	Butternutkürbis (ca. 1 kg)
1	rote Zwiebel
3 Zweige	Rosmarin
3 Stiele	Thymian
300 g	Schmand
1 EL	Biozitronensaft
100 g	Feta
40 g	Pinienkerne
30 g	frisch geriebener Parmesan
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken. Hefe hineinbröckeln und mit 80 ml lauwarmem Wasser und Zucker vermischen. Alles mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Dann 1 TL Salz, 2 EL Öl und 170 ml lauwarmes Wasser ergänzen. Alles ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten, dann abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen.

**2.** Inzwischen den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Kürbis waschen, halbieren und von Kernen und Fasern befreien. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden, auf dem Blech mit 2 EL Öl und etwas Salz vermengen und im Ofen 30–35 Minuten backen, ggf. zwischendurch wenden. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Rosmarinzwige zerzupfen, vom Thymian die Blättchen abstreifen. Schmand mit etwas Salz und Zitronensaft verrühren.

**3.** Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 2 Portionen teilen, diese jeweils zu einem ovalen Fladen formen. Die Böden auf die Bleche setzen, mit der Schmandcreme bestreichen, mit Kürbis und Zwiebel belegen und leicht salzen und pfeffern. Fladen mit Öl beträufeln, mit zerbröckeltem Feta, 2/3 von Thymian und Rosmarin sowie den Pinienkernen bestreuen. Pizzen in 20–25 Minuten goldbraun backen, mit Parmesan und übrigen Kräutern bestreuen und servieren.



Diese und viele weitere herbstliche Gaumenfreuden findest du in der aktuellen Ausgabe der **So is(s)t Italien**. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de).

### DOWNLOAD-TIPP

Weitere Kürbisrezepte findest du in diesem E-Book. Jetzt gratis herunterladen unter [www.soisstitalien.de/kuerbis](http://www.soisstitalien.de/kuerbis)





# VEGAN, VEGETARISCH, REGIONAL & LECKER!

*Zwischen Buchenwald und Ostsee verwöhnt dich Federica Poldelmengo in ihrem Restaurant Il Rosso mit italienischer Küche. Die KIELerleben-Crew hat getestet und sich einmal quer durch die Speisekarte geschlemmt.*

Nur wenige Meter vom Meer entfernt liegt das Il Rosso in den vier Wänden einer charmanten, alten Reetdachkate. Der Blick in die Speisekarte offenbart die Besonderheit des Restaurants: alles vegetarisch oder vegan. Und das ist kein Zufall, denn das Motto lautet hier: gewaltfreier Genuss. „Wir verarbeiten gar keine Tiere – kein Fisch, kein Fleisch – denn da ist Gewalt mit im Spiel“, erzählt Federica entschlossen. Käse und Eier kommen hier trotzdem auf die Teller, wenn auch sorgfältig ausgewählt. Das Konzept des Restaurants sieht nämlich ebenfalls vor, eine regionale Küche anzubieten, mit Zutaten in überwiegend Bio-Qualität und von lokalen Bauernhöfen. So stammt zum Beispiel der lokal geröstete Kaffee von einem Familienfreund aus Gettorf (Mischung 61), und auch die Milch kommt aus der Region (Meierei Geestfrisch).

## SELBST GEMACHT MIT HERZ & HAND

Als leidenschaftliche Köchin versteht Federica so einiges von ihrem Handwerk und macht aus der Milch einfach ihren eigenen Käse – perfekt für die Füllung der leckeren Ravioli. Doch es kommt noch besser: Das Gemüse, das sie als leckere Antipasti serviert, stammt teilweise sogar von ihrem eigenen Feld. Das nennen wir Selbstversorgung vom Feinsten! Öffnungszeiten: Mo-Di geschlossen, Mi-Do 17-21 Uhr, Fr-Sa 10.30-21 Uhr, So 10-19 Uhr. Die Speisekarte sowie mehr Infos findest du unter [www.ilrosso.de](http://www.ilrosso.de).

**Il Rosso, Am Bahnhof 14, Altenhof**  
**Tel.: 04351 / 469 99 02**



Federica Poldelmengo freut sich über die frisch gelieferte Kiste voller Ochsenherztomaten vom Bauern



Der KIELerleben-Crew hat es sichtlich gut geschmeckt!

Fotos: Finja Thiede



UNSERE TERRASSE IST FÜR SIE GEÖFFNET

HERZLICH WILLKOMMEN IM

## FUEGO DEL SUR

Wir laden Sie ein, eine kulinarische Reise durch Argentinien zu unternehmen und die köstlichen Aromen unserer Speisen zu genießen. Unsere Gerichte sind von der argentinischen Kultur und Tradition inspiriert und werden von unseren talentierten Köchen mit frischen und hochwertigen Zutaten zubereitet.

Einmalig in Kiel - argentinisches Steak vom Holzkohlegrill

für jeden etwas dabei: 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](mailto:info@fuegodelsur.com) — — — — —

**Feiern Sie bei uns Hochzeiten,  
Geburtstage, Feiern mit Buffet**



[www.fuegodelsur.com](http://www.fuegodelsur.com)



# EIN MANN, DER FEINE FESTE ZAUBERT

*Mit Kilian Quecks „Feierzauber“ glüht in Kiel ein neuer Stern am Event-Himmel, dem ein wichtiges Thema ganz besonders am Herzen liegt.*

Etwas Anspannung ist zu spüren, als wir Kilian Queck, den Mann hinter dem neuen Unternehmen „Feierzauber“, beim Aufbau der langen Festtafel begleiten. Schließlich ist es eines seiner ersten Events überhaupt. Es ist eine Silberhochzeit, ein Anlass, der nach einem magischen Touch verlangt. Für den gelernten Restaurant Fachmann ist das natürlich kein Hindernis. Kilian Queck, 25 Jahre jung aus Barsbek, hat im September sein eigenes Unternehmen „Feierzauber“ ins Leben gerufen. Schon seit 2015 ist Queck im Gastronomiebereich tätig, seine Ausbildung als Restaurantfachmann bildete den Grundstein für seine Leidenschaft, Menschen unvergessliche Tage zu ermöglichen. „Mir macht es einfach Spaß, mit Menschen zusammenzuarbeiten und ihre besonderen Momente zu gestalten“, erklärt er mit einem strahlenden Lächeln.

## DIE IDEE HINTER „FEIERZAUBER“

Nach seiner Ausbildung und dem Abitur fand der Newcomer zunächst in der stellvertretenden Restaurantleitung eine

Anstellung.

Bis zu drei Hochzeiten in der Woche wickelte Queck dabei als Fachmann ab. Doch ihm fehlte die intensive Arbeit mit Menschen und das direkte Feedback nach einer gelungenen Veranstaltung für die Fest-Gesellschaft. Die Idee, eigene Wege zu gehen, ließ nicht lange auf sich warten. Aufgrund seiner Erfahrungen mit Event-Agenturen aus dem süddeutschen Raum beschloss er kurzerhand, im Norden selbst ein Unternehmen zu gründen: „Feierzauber“ war geboren. Ein Ein-Mann-Betrieb, der ihm ermöglicht, ohne Abstimmungen direkt auf die Wünsche seiner Kundschaft einzugehen. „Ich weiß, was ich von mir erwarten kann“, betont Queck. Seine Kundinnen und Kunden haben somit praktischerweise nur einen Ansprechpartner, was die Kommunikation erleichtert. Queck tauscht sich über ihre Vorstellungen und Wünsche aus, von Blumenarrangements bis zum Catering. Ein Netzwerk mit Kieler Firmen baute er sich in den vergangenen Jahren auf und arbeitete heute mit einer Handvoll Gewerke zusammen, darunter ein Florist und ein Konditor seines Vertrauens.



## EINEN UNVERGESSLICHEN TAG BEREITEN

Ein wichtiger Aspekt in Quecks Arbeit ist Nachhaltigkeit. Er setzt auf Effizienz und vermeidet Überfluss: „Zu einer guten Veranstaltung bedarf es nicht 10 Kronleuchter oder 20 Lampen“, erklärt er. Sein Konzept erlaubt es den Kundinnen und Kunden, Dekoration und Partybedarf zu leihen statt zu kaufen. Von Platzsets über eine Candy Bar bis Polaroid-Kameras – nichts ist unmöglich. Dabei konzentriert sich das Konzept von Feierzauber nicht nur auf Hochzeiten, auch Geburtstage und Firmenevents für 20 oder sogar 200 Personen sind kein Problem. „Ich möchte, dass der erste Eindruck direkt sitzt und meine Kunden überzeugt sind: Das kann nur ein unvergesslicher Tag werden!“, sagt Queck enthusiastisch. Mit seiner Leidenschaft für Events und seinem Streben nach Perfektion setzt Kilian Queck neue Maßstäbe in der Eventbranche Kiels.

**Feierzauber, Wuhrt 9, Barsbek**

**Tel.: 0151/ 29 90 11 24**

**www.feierzauber.com**

**Instagram: @feierzauber**







## ITALIENISCH GENIESSSEN IN DER INNENSTADT

*Wer noch nicht da war, sollte das schnell nachholen, denn ein Besuch im Casa al Porto mitten in der Kieler Innenstadt verspricht italienisches Flair ...*

... und das ist kein Wunder, sind doch zwei waschechte Genusskenner seit Anfang des Jahres mit ihrem **Casa al Porto** in der Hafenstraße 15 und überzeugen mit italienischen Köstlichkeiten: Donato Tripaldi und Domenico Vigliotti. Sie sind DIE Anlaufstelle für Fans des guten Geschmacks, und sie sind wahrlich keine Unbekannten in der Region.

Das beliebte Restaurant Casa Tripaldi aus Laboe bringt mit dem Casa al Porto die italienische Lebensfreude in die Innenstadt, das sympathische und erfahrene Team sorgt für eine wunderbare, authentische Atmosphäre. Du kannst dich auf einen kulinarischen Glücksort freuen, ideal dafür geeignet, sich mit original italienischer Küche – von herrlichen Antipasti über fangfrischen Fisch und exzellentem Fleisch bis hin zu leckerer Pasta und knuspriger Steinofenpizza – verwöhnen zu lassen.



**Casa al Porto**  
Hafenstraße 15, Kiel  
Tel.: 0431 / 240 50 10  
[www.casa-al-porto.de](http://www.casa-al-porto.de)



**RISTORANTE • PIZZERIA**  
**FEINKOSTLADEN**

**RESTAURANT –**  
direkt am Yachthafen Laboe, Kieler Förde

**FEINKOSTLADEN –**  
mit einzigartigen, original italienischen  
Spezialitäten, gleich neben unserem Restaurant

Fördewanderweg 2 • 24235 Laboe  
Telefon 04343 42 42 0  
E-Mail: [info@casa-tripaldi.de](mailto:info@casa-tripaldi.de)

Ganzjährig geöffnet!



# WINTER-WONDERLAND AN DER KIELLINIE

*Ab Dezember entsteht auf der Wiese vor dem Hotel Kieler Yacht-Club ein kleines Weihnachtsdorf mit einer neuen und außergewöhnlichen Location für Weihnachtsfeiern – auch im kleinen Kreis.*



Ehe wir's uns versehen, steht Weihnachten vor der Tür! Wie wäre es in diesem Jahr mit etwas Besonderem: Eisstock schießen! Eine Eisstockbahn sorgt für den Spaßfaktor, das Hotel Kieler Yacht-Club kümmert sich um die Verpflegung. Es wird in Teams gegeneinander angetreten und dabei versucht, die Eisstöcke mit viel Gefühl möglichst ins Ziel zu befördern. Punsch und Weihnachtsmarktspezialitäten vertreiben währenddessen die Kälte, zum gemeinsamen Essen kommen alle im Hotel für Ente oder Gans mit Rotkohl oder raffinierte Weihnachtsmenüs und -buffets aus der Hotelküche zusammen – am Tisch in der Water House Bar oder in den exklusiv buchbaren Festsälen. Auf Wunsch kann mit DJ-Musik nach dem Essen weitergefeiert werden. Für Reservierungsanfragen und detaillierte Informationen wende dich an [veranstaltungen@hotel-kyc.de](mailto:veranstaltungen@hotel-kyc.de). Gern stellt dir das Hotel ein individuelles Angebot ab € 49 zusammen.

## WEIHNACHTSBRUNCH

Am zweiten Weihnachtsfeiertag begrüßt dich das Hotel zu einem Weihnachtsbrunch. Mit einem weihnachtlichen Aperitif startest du in den Tag, danach erwartet dich im festlichen Ambiente des Hotels „Das Beste aus der Region!“ Ob Fischspezialitäten von Usbek, Käseauswahl von Holtseer oder Aufschnitt von der Fleischerei Kluge – eine raffinierte Auswahl an warmen Speisen sowie weihnachtliche Desserts runden deinen Weihnachtsmittag ab. Am 26. Dezember von 11 bis 15 Uhr, für 55 Euro pro Person inklusive Kaffee und Kaffeespezialitäten. Reservierung online [www.pretix.eu/KYC/xmas23](http://www.pretix.eu/KYC/xmas23), per Mail an [hallo@hotel-kyc.de](mailto:hallo@hotel-kyc.de) oder telefonisch unter 0431 / 22 18 99 10.

**Hotel Kieler Yacht-Club**  
**Kiellinie 70, Kiel, [www.hotel-kyc.de](http://www.hotel-kyc.de)**  
**Tel.: 0431 / 22 18 99 10**

### Veranstaltungstipps im Strandhotel Strande:

Kastanienfest am 12. Oktober mit Spiel- und Bastelspaß für die kleinen Gäste  
 Muscheldinner am 19. Oktober mit der Kieler Meeresfarm

## LECKERE VEGGIE WELT

*Umfangreicher Einblick in den vielfältigen und bunten veganen Lebensstil.*

Die VeggieWorld Hamburg 2023 öffnet ihre Tore und lädt alle Interessierten dazu ein, in die vielfältige Welt des pflanzlichen Life-styles einzutauchen. Vom 21. bis 22. Oktober verwandelt sich die Messehalle in einen Ort der Inspiration, Information und kulinarischen Entdeckungen. Besucher\*innen erwartet ein umfangreiches Angebot an veganen Produkten, nachhaltiger Mode und innovativen Ideen für eine bewusster Lebensweise. Das Angebot erstreckt sich über den gesamten veganen Lebensstil: Food, Getränke, Kleidung Kosmetik, Initiativen und NGOs zeigen neue Produkte, neue Services, verkaufen zu Messepreisen und laden die Besucher\*innen vielfach zu Kostproben ein.

Im Rahmenprogramm der Messe dürfen sich die Gäste auf eine spannende Auswahl an Redner\*innen und Köch\*innen freuen, die auf der Veggie-Stage ihr Know-how teilen werden. Yannick Haldenwanger, Natalie Neugebauer, Alexander Flohr, Juju & Fabi, Jacky Feldmann, Anna-Lena Klapp oder Lars Walther sind nur einige Stars der Szene.

Mehr Infos unter [veggieworld.eco/hamburg](http://veggieworld.eco/hamburg).

**21. + 22. Oktober, 10-18 Uhr •**

**MesseHalle Hamburg-Schnelsen**





# KÜRBIS, KOHL UND RÜBENMUS

*Der goldene Oktober deckt im Margaretental herbstliche Genüsse auf.*

Das Restaurant **Margaretental** liegt direkt am Nord-Ostsee-Kanal in Kiel-Suchsdorf. Nachdem es ab dem Jahr 2000 für viele Jahre still geworden war um diesen schönen Ort, wurde Margaretental im Juni 2021 nach umfangreicher Sanierung und Renovierung, mit Sitzplätzen im Innen- und Außenbereich, wiedereröffnet und hat sich längst einen Spitzenplatz als Adresse für gutes Essen erobert – und das überregional. Im Margaretental wird die kulinarische Vielfalt Schleswig-Holsteins auf den Tisch gebracht – von der herzhaften traditionellen Küche über neuinterpretierte Klassiker bis hin zu saisonalen Spezialitäten. Eins haben alle Gerichte gemeinsam: sie werden mit viel Leidenschaft aus den besten Zutaten der Region zubereitet.

## NORDDEUTSCHE KÜCHE

Bis in den September hinein konnte das warme Wetter bei herrlichem Sonnenschein im Außenbereich genossen werden. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Margaretentals freuen sich nun aber auch auf einen goldenen Oktober und allem, was die Natur bereithält. Bei den herbstlichen Gerichten dürfen Kürbis, Kohl und Rübenmus nicht fehlen; dies und viele andere leckere norddeutsche Spezialitäten können im Restaurant genossen werden. Die Speisekarte ist auf der Homepage zu finden und auch eine Onlinereservierung ist dort schnell gemacht: [www.margaretental.de](http://www.margaretental.de).



# Kürbis & Co. im Margaretental

GENIESST  
AB OKTOBER UNSERE  
LECKEREN  
HERBSTGERICHTE!

Reservierung: Margaretental // Alte Chaussee 40 • 24107 Suchsdorf

Telefon +49 431 12873-705 E-Mail [post@margaretental.de](mailto:post@margaretental.de) Website [www.margaretental.de](http://www.margaretental.de)





HOLLYWOOD  
RENSBURG



# CLAAS & REESE

## GRÜSSE AUS HOLLYWOOD

***Claas Normann Mäder, Gastgeber und Mastermind des Restaurant DREI, steht auf gutem Fuß mit Hollywood. Mariah Carey saß bei ihm am Frühstückstisch, er kennt die Justins (Timberlake und Bieber) per Du, Pink ist übrigens auch total sympathisch – und nun bringt er Reese Witherspoon nach Rendsburg.***

Also, das ist ein winzig kleines bisschen übertrieben. Sie kommt nicht persönlich. Aber das mit den Hollywood-Promis stimmt wirklich. Claas N. Mäder, aus tiefstem Herzen Gastronom und Hotelier, hat in seiner Vita schon in den besten Hotels gearbeitet, u. a. im „The Thief“ in Oslo, und vielen Promis das Händchen geschüttelt. Seit ein paar Jahren gehört ihm das Boutique-Hotel ONNO, vor etwas mehr als einem Jahr ist das großartige Restaurant DREI dazugekommen, Claas N. Mäder macht in Rendsburg eine Menge richtig.

Was das mit Reese Witherspoon zu tun hat? Im Restaurant DREI mit seiner klaren, deutsch-skandinavischen Küche macht Spitzenkoch David Holst ganz unaufgeregt sein Ding und kocht unprätentiös und geradlinig, dabei immer offen für Trends. Experimentierfreude paart sich bei ihm mit Können und Neugier – seine Currywurst zum Champagner muss man selbst erlebt haben, einfach fantastisch. Auch die neue Herbst-Abendkarte des DREI verspricht wieder Spannendes, Ochsenbäckchen aus dem Burgund mit getrüffelem Kartoffelpüree und gebratenem Spitzkohl, um nur ein Gericht hier schon zu verraten. Mit der saisonal geprägten Abendkarte kommen auch die neuen

Herbst-Drinks über die Bar. Und da, endlich, kommt Reese Witherspoon dazu. Die hat nämlich, dank Social-Media und 25 Millionen Follower, für einen mittelgroßen Hype gesorgt, als sie auf die Idee kam, ihren „Fizzy Apple Cider“ in die Kamera zu halten, eine Aperol-Spritz-Variante mit Cider. Nun könnten David Holst und Claas N. Mäder es sich leicht machen und einfach auf den Zug aufspringen. Aber so sind sie nicht, zum Glück für ihre Gäste. Sie lassen sich zu etwas Feinem inspirieren. Das Rezept verraten sie nicht, aber es könnte etwas mit Apfelwein zu tun haben – und natürlich mit Champagner: Der Ap(f)erol Spritz à la Reese Witherspoon trägt Hollywood-Glamour nach Rendsburg.

So fein wie üppig wird es übrigens am 12. Oktober im DREI, wenn ein anderer Trend seinen Auftritt bekommt: Grazing Table. Noch nie gehört? Dann kurz mal einen Blick auf Insta werfen #GrazingTable. Im DREI gibt es die nordische Interpretation des Trends, und David Holst wäre nicht er selbst, wenn ihm dazu nicht noch ein paar bessere Ideen kommen.

**Paradeplatz 1, Rendsburg, Tel.: 04331 / 134 11 50**  
**[www.restaurantdrei.com](http://www.restaurantdrei.com)**





#reeseewitherspoon

## NEUE ABENDKARTE

**HORDALAND** Gegrillter norwegischer BIO-Lachs -  
Schmorgurken-Rahm — Salzkartoffeln

**BURGUND** Ochsenbäckchen — gebratener Spitzkohl —  
getrüffelt Kartoffelpüree

**KANTON WALLIS** Cordon Bleu mit  
lauwarmem Kartoffelsalat



## FESTE & FEIERN

**12. Oktober** *Scandinavian Night*  
Nordisches Buffett #GrazingTable-Style  
Ein Instagram-Trend kommt nach #Rendsburg #GrazingTable

**ab 29. November bis 23. Dezember**  
Traditionelle Weihnachtsgerichte  
Buche die Weihnachtsfeier 2023 schon jetzt.

**25. + 26. Dezember**  
4-Gänge-Weihnachtsmenü im DREI

Anmeldung: [drei@restaurantdrei.com](mailto:drei@restaurantdrei.com)

## UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

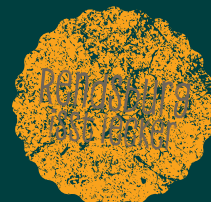
Montag bis Samstag, 15.00 bis 23.00 Uhr

Feiertage: aktuelle Zeiten auf  
[www.restaurantdrei.com](http://www.restaurantdrei.com)

## HERBST-COCKTAILS

**COCKTAIL NO.9 VON 11:**

Ein bisschen Hollywood in Rendsburg  
*Ap(f)erol Spritz à la Reese Witherspoon*



## TRADITIONELLES NORWEGISCHES DESSERT

**DESSERT NO.4 VON 6:**

*Tilslørte Bondepiker*  
Geschichtete Äpfel aus dem Alten Land,  
Sahnecreme, Knusperstreusel



IHR RESTAURANT DREI TEAM



**drei.**

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

facebook: RestaurantDrei, instagram: restaurantdrei

**drei.**

RESTAURANT



# AUSSTELLUNGEN IM OKTOBER

*In der Kunst wird es nie langweilig, neue Ausstellungen eröffnen und moderne Formate begeistern.*



## MÉNAGE-À-TROIS

„TÖZ zeigt Kunst“ markiert den Auftakt zu einer neuen Art von Ausstellung. Unter dem diesjährigen Motto „Ménage-À-trois“ präsentieren Renate Golde, Sabine Stanjek und Dinah Adam eine vielfältige Sammlung von groß- und kleinformatischen Gemälden in Rost und Acryl, Skulpturen und Fotografien im gesamten Technik- und Ökologiezentrum (TÖZ) in Eckernförde. „Wir planen, diese Veranstaltung jährlich zu wiederholen, Künstlerinnen und Künstler sind herzlich eingeladen, sich für zukünftige Ausstellungen zu bewerben“, sagt Dinah Adam.

Der Startschuss für die Ausstellung fällt bei der Vernissage am 7. Oktober um 18 Uhr, begleitet von einem Sektempfang und einer musikalischen Darbietung von Gunnar Heise. Die Veranstaltung verspricht sehr interessant zu werden, daher solltest du ruhig etwas mehr Zeit mitbringen.

Die Ausstellung wird bis zum 26. November zu sehen sein. Die Öffnungszeiten sind Montag bis Donnerstag von 8 bis 17 Uhr, freitags von 8 bis 13 Uhr und sonntags von 14 bis 17 Uhr.

**bis 26. November • TÖZ, Marienthalerstr. 17, Eckernförde**



Bei „Future Night Train“ erwarten dich besondere Sinneseindrücke

Foto: Heiko Bahr

## FUTURE NIGHT TRAIN

Diese Gruppenausstellung ist ein interdisziplinäres Projekt der Muthesius Kunsthochschule der Studienschwerpunkte Spatial Strategies, Medical Design, Interface Design und Interaktives Informationsdesign in Kollaboration mit spce | Muthesius. Der Zukunftsentwurf lädt dazu ein, die Magie des Reisens in der Nacht zu entdecken, indem er die Atmosphäre einer nächtlichen Zugfahrt erlebbar macht. Während im vorderen Ausstellungsteil Bilder und ein Modell auf die Zugfahrt einstimmen, rauscht im großen abgedunkelten Raum die Welt an dir vorbei. Es ist eine außergewöhnliche, sinnliche Erfahrung, die du dabei machen kannst.

**bis 14. Oktober • spce | Muthesius, Kiel**



Renate Löding - Blue Sea

## GRAFIK, MALEREI, OBJEKTE

Unter dem Titel „Vielschichtig“ treffen sich bis zum 22. Oktober Corinna Kraus-Naujeck (Malerei/Grafik), Renate Löding (Paperclay/Keramik) und Cornelia Patz-Nahm (Malerei). Der Titel beschreibt die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der inhaltlichen Herangehensweise und in der Materialität. Während Corinna Kraus-Naujeck in ihren Werken künstlerische Erfahrungsschichten sammelt, nimmt Cornelia Patz-Nahm Fotos als Vorlage, die sie in ihren Bildern malerisch umsetzt. Die fragilen Objekte von Renate Löding entstehen aus Paperclay, der Versetzung von Porzellan mit Papierbrei.

**bis 22. Oktober • Probstei Museum Schönberg**



**CIRCADIAN**  
long durational performance  
Marleen Krallmann  
Alter Botanischer Garten Kiel  
6. bis 8. Oktober 2023

## CIRCADIAN

Da, wo Zeit und Zeitpunkt ineinander fallen, fließt der Sand durch den Rhythmus. Da, wo jeder Zug ins Perfekte neigt, stehen wir wieder am Anfang. Da, wo Ritual Kultur verwebt, schwebt ein stilles Werden. Die Doris Rüstig-Ladewig Stiftung und Marleen Krallmann als Stipendiat\*in 2022/2023 laden am Donnerstag, den 5. Oktober, um 18 Uhr zur Eröffnung der Ausstellung „CIRCADIAN. long durational calligraphy performance“ ein. Marleen Krallmann zeigt die kalligrafische Performance im Topfhaus des alten botanischen Gartens in Kiel neben einer Reihe an ausgewählten Werken von Doris Rüstig-Ladewig.

**5.-8. Oktober • Alter Botanischer Garten**



## BUCHTIPPS FÜRS SOFA



DIPO FALOYIN

**SCHRECKLICH ERSCHRECKEND**

Bis Seite 50 habe ich bei „Afrika ist kein Land“ insgeheim gehofft, dass ich einen fiktiven Roman lese, der Gräueltaten gegen die Bevölkerung des afrikanischen Kontinents, gegen ethnische Gruppen und Glaubensgemeinschaften thematisiert. Doch das umfangreiche Literaturverzeichnis am Ende belegt den wahren Gehalt des Buches. Mehr als 1,4 Milliarden Menschen, 54 Länder, über 2.000 Sprachen, seit Jahrzehnten auf einfache Geschichten reduziert: Hunger, Safaris, vielleicht noch brutale Diktaturen. Ein ganzer Kontinent wird bis zur Horrorhaftigkeit simplifiziert, mit desaströsen Folgen ... Der Autor korrigiert die globale Wahrnehmungsverzerrung. Es ist das erzählerische Manifest gegen Dummheit, Faulheit und Einfachheit im Umgang mit der Vielgestaltigkeit des afrikanischen Kontinents. Und eine absolut hinreißende Intervention.

*(Mirjam Stein)***Dipo Faloyin: Afrika ist kein Land, Suhrkamp Nova, 20 Euro**

SANDRA LÜPKES

**GESCHICHTSTRÄCHTIG**

Ein Fotoapparat, nach dem ein ganzes Fotogenre benannt ist, das hat wohl nur die Leica geschafft. Die legendären kleinen und sehr handlichen Kameras sind insbesondere in der Street-Fotografie von überragender Bedeutung gewesen. Sandra Lüpkes setzt den Menschen, die mit der Entwicklung der Leica, der „Leitz(schen) Camera, in Verbindung stehen, in ihrem sehr gut recherchierten Roman ein würdiges Denkmal. Da ist natürlich der Feinmechaniker Wilhelm Oskar Barnack, der die Kamera kurz vor dem 1. Weltkrieg entwickelt hat. Und dann Ernst Leitz II, der die Ernst Leitz GmbH, die lange herausragender Hersteller von Mikroskopen war, auch zu einem Kameraproduzenten machte. In dem Roman „Das Licht im Rücken“ spielen sie – wie auch die Leitz-Familie und die Familie Gabriel mit den Geschwistern Dana und Milan – eine herausragende Rolle. Alles läuft gut für die beiden Familien, bis 1933 die Nationalsozialisten an die Macht kommen. Während Ernst Leitz II zu retten versucht, was kaum zu retten ist, müssen andere vor dem Nazi-Terror fliehen. Und Leitz-Tochter Elsie gerät besonders in die Mühlen der neuen Herren.

*Heiko Buhr***Sandra Lüpkes: Das Licht im Rücken, Kindler Verlag, 498 Seiten, 23 Euro**

SELINA SEEMANN

**EIN LIEBESROMAN, DER KEINER IST**

Ein verstörender, aber großer Roman, der einem harten Thema eine stark werdende Persönlichkeit entgegensetzt. Es geht um Grooming, also um die Kontakte Erwachsener mit Missbrauchsabsicht zu Minderjährigen. Hierbei wächst eine Figur aus den Zeilen, die sich durch diese vergiftete Beziehung nicht brechen lässt. Selina Seemann ist im Norden fest verwurzelt und in der Welt der Literatur bekannt. Seit 2016 steht die Kielerin als Slam Poetin, Autorin und Moderatorin auf der Bühne. „Die Stärkste unter ihnen“ ist ihr Romandebüt, an dem sie fünf Jahre feilte.

Milena ist Anfang zwanzig und fliegt für einen Neuanfang nach Dublin zu einem Freund. Immer wieder tauchen Erinnerungen auf und somit wandert die Handlung zwischen einem sogenannten Heute zurück in die Jahre um 2010, 2014 bis in eine angedeutete Zukunft. Milena ist nach Irland geflogen, um Abstand zu ihrer vorherigen Beziehung zu bekommen. Sie war minderjährig und in den verheirateten

TIPP  
DER BUCHHANDLUNG  
ALMUT SCHMIDT

Hauke Harder

Advertorial

Nick verliebt, der sich zu jungen Frauen, insbesondere minderjährigen Mädchen, hingezogen fühlt. Den Missbrauch erkennt sie erst später. Er ist bei der Kirche angestellt und agiert somit in Jugendkreisen. Milena hat einen guten Freundeskreis, aber ein gestörtes Selbstbild und ein verlorenes Körpergefühl. Dies lernt sie langsam wieder aufzubauen, wird im Umkreis von Nick eine der Stärksten unter ihnen und wagt den Ausbruch.

Ein sehr ehrlicher und offener Roman, der nichts im Verborgenen lässt und die Themen direkt anspricht. Die Bilder, die Nacktheit der Seelen und Körper, verursachen selbst beim distanzierten Lesen Schmerzen. Gerade dadurch wird das Thema so großartig bewältigt und zu einer Kunst, die lange beschäftigen wird.

**Selina Seemann: Die Stärkste unter ihnen, Kremayr und Scheriau, 218 Seiten, 24 Euro**





Das historische Gemeindezentrum ist ein Ort voller spannender Geschichten, die ansprechend und interaktiv vermittelt werden

Die Gegenwart nimmt einen großen Raum in der Ausstellung ein



Blick auf die Station: „Koscher in Schleswig-Holstein?“



Ein Ort zum Innehalten ist die Gedenkwand



Die Tora-Rolle in der ursprünglichen Synagoge

# GESCHICHTSTRÄCHTIGER ORT

*„400 Jahre Gegenwart. Jüdisches Leben in Schleswig-Holstein“, das ist der Titel der Dauerausstellung im Jüdischen Museum in Rendsburg.*

Zu den ersten Jüdischen Museen, die nach dem Zweiten Weltkrieg in der Bundesrepublik gegründet worden sind, gehört das Jüdische Museum in Rendsburg. Es ist seit 1988 in der einzigen ursprünglich erhaltenen Synagoge Schleswig-Holsteins zuhause – ein historischer Ort, Baudenkmal und eine Gedenkstätte. Zum Gebäudeensemble des ehemaligen Gemeindezentrums der Jüdischen Gemeinde Rendsburg gehören die Talmud-Tora-Schule von 1830 sowie die Synagoge. Sie ist im Jahre 1844/45 erbaut worden – und damit noch vor der Zeit der sogenannten Emanzipation, der gesellschaftlich und rechtlichen Gleichstellung von Jüdinnen\*Juden.

## SELBSTVERSTÄNDNIS

Das Jüdische Museum in Rendsburg versteht sich als ein Ort der historisch-politischen Bildung, in dem aktuelle Themen aufgegriffen und neue Inhalte sowie gesellschaftliche Impulse gesetzt werden sollen. Es lädt dazu ein, jüdische Gegenwart und Geschichte in Schleswig-Holstein zu ent-

decken – mit historischen Fakten, neuen Einblicken und ungewohnten Perspektiven. Jüdinnen\*Juden, ihr Selbstverständnis und ihre Positionen heute und in der Vergangenheit werden hier sichtbar. Ein Schwerpunkt der Vermittlung ist die Verfolgung von Jüdinnen\*Juden während der NS-Zeit sowie das Erkennen heutiger Formen von Antisemitismus – sowie Positionierungen dagegen.

## JÜDISCHE GESCHICHTE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Seit mehr als 400 Jahren leben Jüdinnen\*Juden auf dem Gebiet des heutigen Schleswig-Holsteins – im Vergleich zu anderen Regionen eine kurze Zeit. Die Ausstellung thematisiert die Anfänge des jüdischen Lebens in Schleswig-Holstein ab Ende des 16. Jahrhunderts, den Kampf um gleiche Rechte und die Integration in die Mehrheitsgesellschaft, erzählt von jüdischem Leben während der Kaiserzeit und der Weimarer Republik. Rassistischer Antisemitismus wurde da in allen Schichten salonfähig und nahm stetig zu, bis er in der Verfolgung, Ver-

treibung und Ermordung von Jüdinnen\*Juden während der NS-Zeit mündete. Nach 1945 war Schleswig-Holstein oft nur eine Zwischenstation vor der Auswanderung aus Europa. Bleiben wollten die wenigsten im Land der Täter\*innen. Erst seit den 1990er Jahren finden Jüdinnen\*Juden vor allem aus den Ländern der ehemaligen Sowjetunion in Schleswig-Holstein ein Zuhause und haben neue jüdische Gemeinden aufgebaut.

## HEUTE

Die Gegenwart nimmt auch einen großen Raum in der Ausstellung ein und bildet die Vielfalt von Judentum und jüdischem Leben ab. Immer mehr Jüdinnen\*Juden wünschen sich so gesehen zu werden: vielfältig und einzigartig. Sie wehren sich gegen einseitige Vorstellungen und Bilder. Inspiriert durch viele Gespräche präsentiert das Museum Antworten, Themen und Positionen. Unter [jmr.de](http://jmr.de) erhältst du weitere Informationen zum Jüdischen Museum.





# MOIN, MENTSH.

400 JAHRE GEGENWART -  
JÜDISCHES LEBEN  
IN SCHLESWIG-HOLSTEIN



**Jüdisches Museum**

Landesmuseen SH

[jmrd.de](http://jmrd.de)



# KERSTIN OTT MIT SPECIAL GUEST

Mit „Die immer lacht“ wurde sie zur Künstlerin der Rekorde, die Millionen von Fans begeistert, über 200 Millionen Views bei YouTube hat und mit Gold, Multiplatin und dem höchstmöglichen Diamant-Award ausgezeichnet wurde. Kerstin Ott blickt mit ihrem im Oktober 2022 erschienenen „Best Ott“-Album auf ihre so unwahrscheinliche wie faszinierende Karriere zurück. Die dazugehörige Tournee ab Herbst 2023 rundet diesen anhaltenden Erfolg ab! Ganz klar, Kerstin Ott hat die deutschsprachige Popmusik geprägt wie kaum eine andere und gehört heute zu den beliebtesten und erfolgreichsten Künstlerinnen im deutschsprachigen Raum. Eine Ausnahme-Singer-Songwriterin, die ihr Publikum mit ihrem augenzwinkernden Charme in ihren Bann zieht. Die Menschen zusammenbringt und sie für einen Abend lang den Alltags-trott vergessen lässt, um gemeinsam zu singen, zu tanzen und jeden Moment zu genießen. So auch auf der kommenden „Best Ott“-Tournee, die 2023 und 2024 wieder in 30 Städten zu unvergesslichen Abenden einlädt, um den Weg zu feiern, der sie vom



## VERLOSUNG

Wir verlosen insgesamt  
5 x 2 Karten für das  
Konzert in Kiel unter  
[kielerleben.de/  
gewinnspiel](https://kielerleben.de/gewinnspiel)

kleinen schleswig-holsteinischen Heide an die Spitze der Charts, in die Bestsellerliste, in die wichtigsten TV-Shows, an die Seite hochkarätiger Duettpartner und in die Herzen unzähliger Fans und Kritiker führte.

## TERMINE

**29. November 2023 • Campushalle Flensburg**  
**3. März 2024 • Wunderino Arena Kiel**

Foto: M&A



# POLETTA IN HORN

*Die Suche hat ein glückliches Ende: In der kommenden Spielzeit gastiert die Dinnershow Cornelia Poletto PALAZZO auf der Galopprennbahn in Hamburg-Horn.*

Die Dinnershow Cornelia Poletto PALAZZO in Hamburg, die am 11. November ihre Premiere feiert, bezieht für die kommende Spielzeit einen neuen Standort auf dem Gelände der Galopprennbahn in Hamburg-Horn. Alle Mühen, den Platz auf der Kleinen Moorweide, auf dem die Dinnershow in der vorangegangenen Saison mehr als 25.000 Gäste begrüßen konnte, noch einmal nutzen zu dürfen, waren vergeblich. Trotz der beanstandungsfreien Rückgabe der Fläche nach der letzten Spielzeit und der Garantie, sämtliche Auflagen im Zuge einer erneuten Vergabe nicht nur einzuhalten, sondern ein weiteres Mal überzuerfüllen, entschied die Bezirksversammlung gegen eine weitere Nutzungsgenehmigung.

## IM HAMBURGER OSTEN

Da auch der PALAZZO-Stammplatz an den Deichtorhallen in diesem Herbst und Winter aufgrund der anhaltenden Bauarbeiten weiterhin nicht zur Verfügung steht, war eine neue Standortsuche unausweichlich, die mit der Anmietung eines Areals der Galopprennbahn-Horn ihr Ende gefunden hat. So heißt es ab dem 11. November für rund vier Monate bis zum 10. März 2024 nun im Hamburger Osten: „Vorhang auf“ für die achte Spielzeit des Cornelia Poletto PALAZZO in der Hansestadt – wie stets mit einem neuen Vier-Gang-Menü und einem neuen Showprogramm. Der Kartenvorverkauf hat bereits begonnen, Tickets und weitere Infos: [www.palazzo.org](http://www.palazzo.org).





4 Wochen  
Highlights  
Kieler Kultur



# Kultur Rausch

Sa, 14. Okt. –  
Sa, 11. Nov. 2023



FINSBURY



Medienpartner

Kielerleben

FIETE  
DAS CAMPUS-MAGAZIN

## Nacht der Clubs

Sa, 14. Oktober 2023

ANNA CLUB UND DISCOSTADL  
BEN BRIGGS  
DO SUL  
HANSA48  
KULTURFORUM  
LITERATURHAUS SH  
LUNA  
MAX NACHTTHEATER  
MUM'DAD  
POGUE MAHONE  
PUMPE  
SCHAUBUDE  
STATT-CAFÉ  
STUDIO FILMTHEATER



# Nacht der Clubs

DIE PARTYTOUR DURCH KIEL  
10 € Eintritt - kostenloser Shuttlebus  
120 Freiminuten für SprottenFlotte



## SAMSTAG, 14. OKTOBER DIE NACHT DER CLUBS

20:00 **Hansa48** | Hansastrasse 48

**COMIC BATTLE**  
Comic Battle | Stifte kreuzen

20:00 **Luna** | Bergstraße 17a

**FRUITYTUNES X KARAOKE TIME**  
Party | Pop / Rap / Hits / 2000s / 90s / Classics

21:00 **MAX Nachttheater** | Eichhofstraße 1

**90S MEETS BEERPONG!**  
Party | Fette Beats aus den 90ern

22:00 **Anna Club & Discostadl** | Kaistr. 54-56

**KÜSTENRAUSCH**  
Party | House, Black & Charts meets 80er, 90er, Schlager & Partyhits

23:00 **Ben Briggs** | Lange Reihe 21-23

**GEN-Z BY DOKIDOKI & MIKE MASERATI**  
Party | 2010er-2020er

23:00 **Pumpe / Bar** | Haßstraße 22

**INDIE PUMPE PARTY**  
Party | Alternative bis Indie

23:00 **Die Pumpe / Roter Salon** | Haßstr. 22

**BIONIC CYCLE #59**  
Party | Psychedelic Trance Gathering

23:59 **Schaubude** | Legienstraße 40

**AFRO CARIBBEAN PARTY MIT DJ BUJU, DJ AFRO UND DJ KING SOLOMON**  
Party | Einmaliger Mix aus Afrobeat, Amapiano und Dancehall

4 Wochen Highlights  
Kieler Kultur

# Kultur Rausch

Sa., 14. Okt. -  
Sa., 11. Nov. 2023

## MONTAG, 16. OKTOBER

20:00 **Statt Café** | Andreas-Gayk-Straße 31

**STATT-QUARTETT**  
plus **STEFAN KUCHEL**  
Konzert | Jazz

## DONNERSTAG, 19. OKT.

20:00 **Die Pumpe / Roter Salon** | Haßstr. 22

**THE OFFENDERS**, "Orthodoxy of New Radicalism" Album Tour  
Konzert | Punk-Rock mit Folk und Ska Elementen | VVK 18,70€

ENDLICH WIEDER DA!

# Kultur-Rausch und Nacht der Clubs 2023

Nach einer 4-jährigen Pause freuen wir uns riesig, den Kieler **Kultur-Rausch** wieder zum Leben zu erwecken und im vollen Umfang präsentieren zu können!

Der Kultur-Rausch, das sind vier Veranstaltungs-Wochen mit Highlights Kieler Kultur: Ein Programm aus Konzerten, Lesungen, Theater und DJ-Culture

Die Eröffnungsveranstaltung der 4 Kultur-Wochen ist die **Nacht der Clubs** am **Samstag, dem 14. Oktober 2023** startet die große Erkundungstour durch das nächtliche Kulturleben der Landeshauptstadt Kiel.



The Offenders



## Ein einzigartiges Programm

Durch die Zusammenarbeit aller Veranstalter\*innen kristallisiert sich für den Kultur-Rausch ein 4-wöchiges Programm aus Live-musik, Kleinkunst, Lesungen, DJ-Culture und Tanzveranstaltungen, welches den besonderen Charakter jedes Veranstaltungsortes hervorhebt. In den vier Kultur-Rausch-Wochen erlebst du Kiel von seiner besten Seite!

Bedanken möchten wir uns bei unseren Sponsoren und Partnern für die teils langjährige Unterstützung, ohne die der Kultur-Rausch nicht möglich wäre: **Dithmarscher Brauerei, Essmann Gastronomie Service, Finsbury Gin, Jörgen Petersen & Sohn, Mio Mio, Sierra Tequila, SprottenFlotte, Thomsen Werbemittelvertrieb, Żubrówka Vodka** und bei unseren neuen Medienpartnern **KIELerleben** und **FIETE – Das Campusmagazin**.

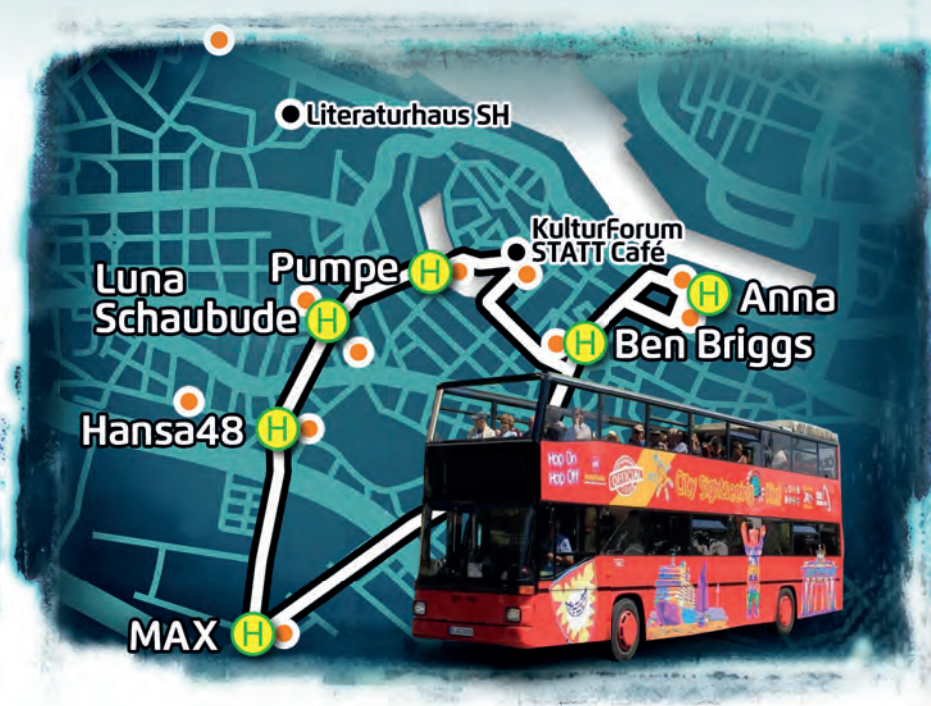
Wir wünschen allen Gästen viele tolle Abende!  
**Euer Kultur-Rausch Team**

## Shuttle-Bus: Kostenlos mit Armband #NDC23

Damit du sicher deine Partytour durch Kiel unternehmen kannst, fährt von 21:00 bis 5:00 Uhr zwischen den Clubs der Doppeldecker-Shuttlebus.

Haltestelle

<b>Anna</b> / HBF Kielius Höhe Atlantic Hotel	21:00	21:20	21:40	weiter im 20-Minuten-Takt	04:40
<b>Ben Briggs</b> / Ziegelteich	21:06	21:26	21:46		04:46
<b>Die Pumpe</b> / Martensdamm	21:08	21:28	21:48		04:48
<b>Luna + Schaubude</b> / Bergstr. Höhe Konak	21:12	21:32	21:52		04:52
<b>Hansa 48</b> / Hansasträße Höhe John's Burger	21:14	21:34	21:54		04:54
<b>MAX</b> / Eichhofstraße Höhe MAX	21:18	21:38	21:58		04:58
<b>Anna</b> / HBF Kielius Höhe Atlantic Hotel	21:20	21:40	22:00		05:00



## Stationen SprottenFlotte

Zusätzlich zum Bus-Shuttle stehen zur Nacht der Clubs und während des gesamten Kultur-Rausches die Fahrräder der SprottenFlotte mit einem besonderen Angebot zur Verfügung: Mit den Code **KulturRausch23** erhältst Du **120 Freiminuten!** Außerdem und speziell zum Kultur-Rausch gibt es **temporäre Pop-Up-Stationen** in unmittelbarer Nähe von **Ben Briggs, Hansa48, MAX** und der **Pumpe**. **Danke SprottenFlotte!**





20:00 **Statt Café** | Andreas-Gayk-Straße 31  
**SBK**  
 Konzert | Ein Abend, an dem die Grenzen der Musikstile verschmelzen | Eintritt frei

20:00 **Schaubude** | Legienstraße 40  
**DOPELORD** Support: **ØLGOD**  
 Konzert | Eine der besten Livebands des Stoner/Doom Genres | VVK 13,20€

20:30 **Studio Filmtheater** | Wilhelminenstr. 10  
**FIL** „Cringe!“  
 Live Entertainment | Improvisation, große Kunst und tiefste Flachheit | VVK 20€

22:00 **Pogue Mahone** | Bergstraße 15  
**ERIC ABTAN**  
 Konzert | Begnadeter Gitarrist und Musiker | Eintritt frei

### SAMSTAG, 21. OKTOBER

20:00 **KulturForum** | Andreas-Gayk-Straße 31  
**MIU** „Crime Alley“ - Albumtour  
 Konzert | Northern Soul meets James Bond-Ästhetik | VVK 25€ | AK 27€

20:00 **Die Pumpe / Roter Salon** | Haßstr. 22  
**JAIMI FAULKNER**  
 Konzert | Eingängige Grooves zwischen Americana, Rock und Songwritersoul | VVK 19,80€

21:00 **MUM\*DAD** | Ziegelteich 14  
**HUMBLE ENCOUNTERS**  
 Party | Barsession w/ Dancefloor w/ Electronic Music | Eintritt frei

### SONNTAG, 22. OKTOBER

20:15 **MUM\*DAD** | Ziegelteich 14  
**MONA HARRY** „Ins Blaue“  
 Lesung | 20 Radtouren im Land zwischen den Meeren | VVK 7€ | AK 7€

### MITTWOCH, 25. OKTOBER

19:30 **Literaturhaus SH** | Schwanenweg 13  
**VIGDIS HJORTH**  
 „Die Wahrheiten meiner Mutter“  
 Lesung | Roman | AK 10€ | ermäßigt 7 €

20:00 **Hansa48** | Hansastraße 48  
**J. LAMOTTA** (Tel Aviv / Israel)  
 Konzert | R'n'B / Soul / Jazz / Hip Hop | VVK 16€ | AK 19€

### DONNERSTAG, 26. OKT.

20:00 **Studio Filmtheater** | Wilhelminenstr. 10  
**DENNIS GASTMANN** „Dalee“  
 Lesung | Opulent und bildreich, inspiriert von einer wahren Geschichte | VVK 15€

22:00 **Pogue Mahone** | Bergstraße 15  
**SYLVIE BRAUN & JOCHEN STEINBERG**  
 Konzert | Cover at its best | Eintritt frei

## STATT-QUARTETT plus **Stefan Kuchel** Mo, 16.10. | 20:00 | Konzert | **Statt Café**

Das **STATT-QUARTETT** spielt Jazz immer wieder anders, da sie stets andere Gäste mit ihren Instrumenten einladen, die ihren eigenen Sound in die Band bringen. Hier gibt es JazzStandards, Improvisationen und eigene Stücke.

Gast ist dieses Mal der Lübecker Saxophonist **Stefan Kuchel**. Line-Up: **Jens Tolsdorf** (sax), **Axel Riemann** (piano), **Wolfram Nerlich** (bass), **Stefan Kuchel** (sax)



## The Offenders Do, 19.10. | 20:00 | Konzert | **Die Pumpe**



THE OFFENDERS vermischen Folk-Elemente mit Punkrock und Kampfgeist, vielleicht das „lautesste Album, das wir je aufgenommen haben“, wie die Band selbst sagt. Mittlerweile sind es Mandoline und Bouzouki, die den Sound prägen, dazu Combat-Punk-Gitarrenriffs und Ska-Elemente. Ihre erste Single „Hooligan Reggae“ wurde zu einer Two-Tone Dancefloor-Hymne und einem Underground-Hit, während ihre letzte Single „Marchez“ fast eine Million Streams auf Spotify hat.

## SBK Do, 19.10. | 20:00 | Konzert | **Statt Café**

Stefanie Ehlers, Barbara Hertz-Kleptow und Kerstin Kopp – drei Künstlerinnen, die als Solosängerinnen seit vielen Jahren auf den nord-deutschen Bühnen erfolgreich sind, stehen seit 2018 als Vocaltrio gemeinsam auf der Bühne. Hier präsentieren drei außergewöhnliche Stimmen Bekanntheit in völlig neuem Sound. Beyoncé, Ed Sheeran, Bruno Mars und viele weitere Künstler\*innen erklingen im typischen SBK-Close-Harmony-Sound. Ein Abend, an dem die Liebe zum Gesang im Mittelpunkt steht.



## Dopelord (Polen) / Support: **Ølgod** Do, 19.10. | 20:00 | Konzert | **Schaubude**



Dopelord aus Warschau hat sich seit der Bandgründung 2010 zu einer der besten Livebands des Stoner/Doom Genres entwickelt. Auf mittlerweile vier Alben präsentieren sie tonnenschwere Riffs und filigranes Songwriting. Inspiration zieht die Band aus alten Horrorfilmen, 70s Rock und magischen Kräutern. Doppelord sind aus der europäischen Doom-Szene nicht wegzudenken, die Band tourt regelmäßig und ist dieses Jahr u. a. auch auf dem Desertfest zu Gast.

**FiL „Cringe!“**

Do, 19. 10. | 20:30 | Live-Entertainment | Studio Filmtheater

FiL, der freundliche Spinner aus der Nachbarschaft, erfüllt sich in diesem Jahr einen langgehegten Traum und führt sein zweites Ein-Mann-Musical auf. Vielleicht kommt hier alles zusammen, was das bisherige Werk dieses Ausnahmeartisten ausgemacht hat: glasklare Perfektion, knallhartes Einfühlvermögen und mitleidlose Offenheit gepaart mit triebhafter Treue zum Scherz.

**Eric Abtan**

Do, 19. 10. | 22:00 | Konzert | Pogue Mahone

Der Gitarrist ist als Studio- und Sessionmusiker mit einigen der berühmtesten Künstler und Bands der Welt aufgetreten: Phil Collins, Mick Jagger, Christina Aguilera, Manfred Mann, Eric Burdon und viele mehr. Seine aktive Karriere hat der promovierte Doktor der Philosophie weitgehend abgeschlossen und verbringt seine Zeit mit Reisen und Auftritten in kleinen Clubs zum privaten Vergnügen.

**Miu**

Sa, 21. 10. | 20:00 | Konzert | KulturForum



Dunkle Straßen, durch die man besser nicht nachts allein durchgehen sollte. Die Hamburger Soul-Sängerin Miu ist in den vergangenen zwei Jahren immer wieder durch ihre persönliche dunkle Gasse gegangen und liefert mit „Crime Alley“ nun eine Sammlung cineastischer und handgemachter Songs in britischer Northern Soul-Manier.

**Jaimi Faulkner**

Sa, 21. 10. | 20:00 | Konzert | Pumpe



Der Australier Jaimi Faulkner spielt seine Musik mit großer Wärme und einem feinen Gespür für eingängige Grooves zwischen Americana, Rock und Songwritersoul. Der begabte Sänger und Songwriter auch ein versierter Gitarrist, der mit elektrischer und akustischen Gitarre vertraut ist. Wunderschöne Balladen und kräftige, groovende Songs.

**Humble Encounters**

Sa, 21. 10. | 21:00 | Party | MUM\*DAD

Das Kollektiv Humble Encounters besteht aus verschiedenen Resident DJs der Kieler Club Szene. Was sie vereint, ist die Diversifizierung der zeigenössischen und zeitlosen elektronischen Musik. Also immer was Neues, am Rande aber natürlich auch zum Tanzen. HUMBLE ENCOUNTERS are ATOMLUI, DJ BRULE, BOECKMANN, GAMMA.CWS

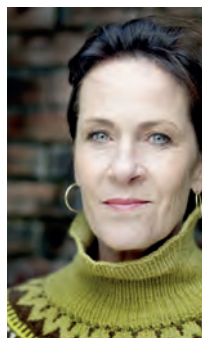
**Mona Harry**

So, 22. 10. | 20:15 | Lesung | MUM\*DAD

Mona Harry hat sich auf ihr Rad geschwungen und 20 Routen durch Schleswig-Holstein dokumentiert und beschrieben. Mit Kurzbeschreibungen der Touren, Karten und Anekdoten. Sie wuchs in Ahrensburg auf und lebt in Kiel. Als Slam-Poetin ist sie auf Bühnen im deutschsprachigen Raum unterwegs und wurde 2021 Landesmeisterin im Poetry Slam.

**Vigdis Hjorth "Die Wahrheiten meiner Mutter"**

Mi, 25. 10. | 19:30 | Lesung | Literaturhaus SH



Nach 30 Jahren kehrt die Künstlerin Johanna in ihre Heimat zurück und zieht in eine einsame Hütte am Fjord. Von dort aus versucht sie, wieder Kontakt zu ihrer Mutter aufzunehmen. In einfacher, aber nicht minder gewaltiger Sprache erzählt Vigdis Hjorth in »Die Wahrheiten meiner Mutter« von der Sehnsucht nach der Liebe der Mutter und der Unmöglichkeit, sich von ihr zu emanzipieren.

**J.Lamotta (Israel)**

Mi, 25. 10. | 20:00 | Konzert | Hansa48



J.Lamotta ist eine israelische Songwriterin, Produzentin und Sängerin. Durch ihre internationalen Veröffentlichungen konnte sich Lamotta ein internationales Publikum. Zusammen mit Keyboarder Doron Segal begeistert J.Lamotta mit ihrem zeitgenössischen Soul, gespeist von den samplingbasierten Beats des Hip-Hops und unglaublich intimen und direkten Lyrics.





### MITTWOCH, 1. NOVEMBER

19:00 **Literaturhaus SH** | Schwanenweg 13  
**ILIJ A MATUSKO /**  
**FIKRI ANIL ALTINTAS**  
 mit **CHICKEN JAZZ & GUMBO**  
 Leselounge plus Livemusik | Roman |  
 AK 5€

### DONNERSTAG, 2. NOV.

20:00 **Do Sul** | Beseler Allee 64  
**DJANGO GALORE!**  
 Konzert | Gypsy Swing im Stil von  
 Django Reinhardt | Eintritt frei

20:00 **Hansa48** | Hansastrasse 48  
**BO MILLI** (Norwegen)  
 Support: **GHOSTTRIP** (FL)  
 Konzert | IndiePop / IndieRock  
 VVK 11€ | AK 14€

### FREITAG, 3. NOVEMBER

20:00 **KulturForum** | Andr.-Gayk-Str. 31, Kiel  
**ROBERT SUMMERFIELD &**  
**LARS DUPPLER**  
 „Joni“ Album Tour  
 Konzert | Feinfühliges und persön-  
 liches Klangportrait aus Jazz & Folk  
 VVK 16€ | AK 19€

### DONNERSTAG, 9. NOVEM

20:00 **Do Sul** | Beseler Allee 64  
**GEORG SCHROETER-**  
**MARC BREITFELDER-BAND**  
 Konzert | Preisgekrönter Rhythm 'n'  
 Blues | VVK 25€ | AK 25€

20:00 **MAX Nachttheater** | Eichhofstraße 1  
**NIKITA MILLER**  
 „Im Westen nix Neues“  
 Comedy | VVK 22€

### FREITAG, 10. NOVEMBER

20:00 **Schaubude** | Legienstraße 40  
**DXBXSX** (Berlin)  
 Support: **KEEOSK**  
 Konzert | Ugly-Berliner-Fuck-The-  
 System-Schnauze-Punk | VVK 13,20€

### SAMSTAG, 11. NOVEMBER

20:00 **MAX Nachttheater** | Eichhofstraße 1  
**DIE DREI ??? UND DER**  
**HEIMLICHE HEHLER**  
 Vollplaybacktheater | VVK 39,30€ |  
 AK 50,00€

23:00 **Luna** | Bergstraße 17a - Kiel  
**JIYAN AKA KURDISH BLOW**  
**/ LIL.V**  
 Kurdische Kulturwochen  
 Party | 2000er R'n'B Songs, HipHop,  
 Dancehall und Reggaeton | AK 10€

## Dennis Gastmann "Dalee"

Do, 26. 10. | 20:00 | Lesung | Studio Filmtheater



Ein Junge, ein Elefant, eine Reise über das Meer. Dennis Gastmann erzählt von lebenslanger Freundschaft, von einem Neuanfang am Rande der Welt und von Dalee, einem alternden Elefanten, der allmählich sein Gedächtnis verliert. Ein Elefant vergisst nie, sagt man. Aber was, wenn doch? Opulent und bildreich erzählt Dennis Gastmann ein außergewöhnliches Abenteuer, inspiriert von einer wahren Geschichte.

## Sylvie Braun & Jochen Steinberg

Do, 26.10. | 21:00 | Konzert | Pogue Mahone

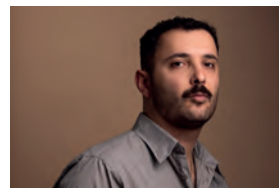
Eine groovige Akustik-Gitarre und die perfekte Stimme dazu, mit Charme und Natürlichkeit begeistert Sylvie ihr Publikum. An ihrer Seite mit Drums oder Percussion steht Jochen Steinberg. Songs von Amy Winehouse, Johnny Cash, Michael Jackson, Melissa Etheridge oder AC/DC, mal soulig, mal rockig oder mit Swing interpretiert. Bei diesem perfekt aufeinander eingespielten Duo ist vieles möglich – an guten Tagen sogar auch Publikumswünsche!



## Leselounge: Ilija Matusko / Fikri Anil Altintaş plus Chicken Jazz & Gumbo

Mi, 1.11. | 19:00 | Literaturhaus SH

Inmitten festgefahrener Narrative sucht Fikri Anil Altintaş in »Im Morgen wächst ein Birnbaum« nach den Zwischentönen. Radikal ehrlich blickt er auf sich als Sohn türkischer Eltern und seine Familiengeschichte in einer hessischen Kleinstadt zurück. Auch Ilija Matusko verknüpft in seinem Debüt »Verdunstung in der Ranzone« persönliche Erinnerungen mit soziologischen Beobachtungen. »Es riecht nach Pommes, Ilija kommt!« Der Satz eines Mitschülers, der ihn bis heute nicht mehr loslässt, wird zum Ausgangspunkt einer Selbstbefragung: Verrät der Geruch die eigene soziale Herkunft?



## Django galore!

Do, 2.11. | 20:00 | Konzert | Do Sul

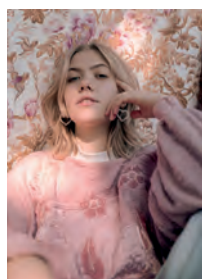
Das Quartett spielt Musik im Stil von Django Reinhardt und seinen Erben. Doch nicht nur das Repertoire, auch die instrumentale Besetzung geht auf Großmeister Reinhardt zurück, wobei hier auf die klassische Violine des Gypsy-Jazz verzichtet wird. Zwei treibende Rhythmusgitaren und der Kontrabass bilden den swingenden Teppich für virtuose Themen und Soli des Solo-Gitarristen.





**Bo Milli (NOR) Support: Ghosttrip (FL)**

Do, 2.11. | 20:00 | Konzert | Hansa48



Die 21-jährige norwegische Musikerin hat die letzten zwei Jahre damit verbracht, ihre Erfahrungen mit dem Aufwachsen während einer globalen Pandemie zu dokumentieren. Das Ergebnis? Brutal ehrliche Indie-Pop-Songs, die perfekt die Kämpfe einer ganzen Generation zum Ausdruck bringen.

**Robert Summerfield & Lars Duppler: Joni**

Fr, 3.11. | 20:00 | Konzert | KulturForum



Sänger Robert Summerfield und Pianist Lars Duppler haben acht Meisterwerke der kanadischen Singer/Songwriter-Ikone Joni Mitchell neu eingespielt, nicht verjazzt, sondern ihren verletzlischen Kern freigelegt. Eine zeitloses Album für die blaue Stunde, längst nicht nur für Jazzheads, jetzt live zu erleben.

**Georg Schroeter-Marc Breitfelder-Band**

Do, 9.11. | 20:00 | Konzert | Do Sul

Die Liste der Preise, die Georg Schroeter und Marc Breitfelder gewonnen haben, ist lang und beeindruckend. Mit insgesamt 21 internationalen und nationalen Auszeichnungen haben sie den größten und wichtigsten Preis 2011 bei der „International Blues Challenge“ in Memphis/Tennessee gewonnen: In der Kategorie Solo/



Duo belegten sie den 1. Platz! Hier zu erleben mit Kalle Reuter an der Gitarre und Tim Engel am Schlagzeug.

**Nikita Miller "Im Westen nix Neues"**

Do, 9.11. | 20:00 | Comedy | MAX Nachttheater

Nikita Miller hat verstanden: Zwischen zwei Kulturen zu hocken, ist furchtbar anstrengend. Nun hat er das Beste aus Deutsch und Sowjet zusammengemixt und gelernt, beide Kulturen mit all ihrer Schönheit und Vielfalt, mit all ihrer Marotten und Unannehmlichkeiten, zu lieben und wertzuschätzen. Denn wir müssen uns alle doch mal eingestehen: Die Kulturen sind gar nicht so unterschiedlich. Pelmeni sind auch nur kleine Maultaschen.

**DxBxSx (Berlin) Support: Keeosk**

Freitag, 10.11. | Konzert | 20:00 | Schaubude



Schon vier Alben haben DxBxSx veröffentlicht und sind ein fester Bestandteil der Berliner Punk-Szene. Hinter dem Namen, der gerne mit skurrilen Wortspielen aufgelöst wird, aber eigentlich für Drive By Shooting steht, verbergen sich drei Herren, deren energetischer Mix aus Punk und Stoner-Rock überzeugt.

**Die Drei ??? und der heimliche Hehler**

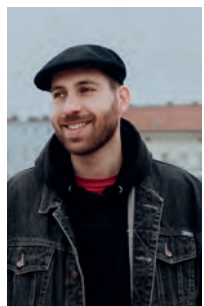
Sa, 11.11. | 20:00 | Vollplaybacktheater | MAX Nachttheater



Wer jemals die fantastische Mischung der brillant zusammengeschnittenen Tonvorlagen aus Hörspielen, Lieblingsserien und Filmzitate gehört und wer vor allen Dingen die darstellerische Urgewalt mit lippensynchronem und pointiertem Spiel des Ensembles erlebt hat, bekommt diese Bilder und Töne nie wieder aus dem Kopf und will mehr!

**Jiyan aka Kurdish Blow / Lil.v Kurdische Kulturwochen**

Sa, 11.11. | 23:00 | Party | Luna



Jiyan aka Kurdish Blow blickt auf mehr als 10 Jahre an den Platten-spiellern zurück. Bis heute bereist er das Land und formte den Style, für den er beim Mixen bekannt ist. Auf dem Dancefloor leben seine Live Sets von Improvisation und einem virtuellen Mixing-Style, der Tanzen-de zum Schmunzeln verführt.

Lil.v ist seit mehreren Jahren DJ und Veranstalterin der Partyreihe - get busy - die insbesondere BIPOC und FLINTA\* eine Bühne gibt. Lil.v spielt am liebsten 2000er 2000er R'n'B Songs und HipHop, feiert Dancehall und Reggaeton. Sie bringt in ihrem Set eine Mischung aus diesen Genres mit.





# KURDISCHE KULTURWOCHEN

Es ist wieder soweit – im Herbst gehen die „Kulturwochen – Der andere Blick“ in die nächste Runde. In diesem Jahr richtet sich der Fokus auf den Kurdischen Kulturraum. Gemeinsam mit einem Netzwerk aus Kieler Kultureinrichtungen und Akteur\*innen konnte ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm auf die Beine gestellt werden, das durch unterschiedliche Sichtweisen und Perspektiven auf die Situation von Kurd\*innen aufmerksam macht und spannende Einblicke in den Kulturraum gibt. Beispielsweise Das Kurdische Festival. Am Sonntag, 15. Oktober, in der Pumpe dreht es sich um kurdische Kleidung, Musik, Essen Sprache und Atmosphäre. Am Sonntag, 8. Oktober und Freitag, 17. November, können in vegetarischen oder veganen Kochkursen die Vielfalt der kurdischen Küche kennengelernt werden. Am Freitag, 6. Oktober, erzählt der auf wahren Begebenheiten beruhende Film „Ji Bo Azadiyê“ eindrücklich die Geschichte von Zilan, einer jungen kurdischen Frau, die in ihre Heimat Diyarbakir zurückkehrt, um den Spuren ihres Bruders zu folgen. Darüber hinaus bringt Rapperin Ebow, am 11. Oktober, mit ihrem vierten Studioalbum „Canê“ eine Mischung aus roughen Beats und leichtfüßigen R&B-Arrangements in die Pumpe. Unter [www.kulturwochen-kiel.de/programm/](http://www.kulturwochen-kiel.de/programm/) findet sich eine aktuelle Übersicht aller Veranstaltungen der Kurdischen Kulturwochen.

**Oktober und November • Kiel**



## HERBST FLOHMARKT

Beim großen städtischen Flohmarkt in der Innenstadt ab dem 3. September wird auf dem Rathausplatz und dem Holstenplatz sowie auf den Straßen dazwischen Gebrauchtes und Selbstgemachtes aller Art verkauft. Früh aufstehen lohnt sich, denn auch wenn die offizielle Marktzeit am Sonntag erst von 8 bis 16 Uhr ist, beginnt das Feilschen oft schon in den frühen Morgenstunden. Für Kieler\*innen, die selbst etwas verkaufen möchten, gilt: Die Standgebühr für Flohmarktstände beträgt fünf Euro je angefangenen Meter.

**bis zum 1. Oktober • Rathausplatz, Kiel**

Foto: Adobe Stock



## FUNDSACHE

Die Musicalwerkstatt des SV Hammer tritt wieder auf. In diesem Jahr wird wieder ein eigen kreiertes Musical gespielt. Bekannte Melodien werden mit Geschichten verknüpft und zu neuem Leben erweckt durch Schauspiel, Tanz und Gesang. Susanne arbeitet im Fundbüro in Grauleben. Der Alltag im Amt ist gleichbleibend, konstant, aber auch zuweilen auch etwas monoton. Doch abends flieht Susanne aus ihrem Alltag und lässt ihrer großen Fantasie freien Lauf. „Fundsache“ – ein neues Musical der Musicalwerkstatt SV Hammer über die großen Momente im Leben. Der Eintritt ist frei! Um Spenden wird gebeten.

**1. und 2. Oktober • Uwe-Jens-Lornsen Schule, Kiel**



Foto: Dieter Dörmeyer

## SUCHTGEFAHR



Deutschlands erfolgreichstes Alkopop-Duo bleibt trotz aller Widrigkeiten immer behaart aber fair. Denn in einer krisen-geplagten Welt, im Angesicht der Apokalypse, sehnen sich die Menschen nach einem Bad in betörender Musik, brutalen Kalauern, bittersüßen Gefühlen und bekloppten Ideen. Suchtpotenzial ist Euer musikalisches Anti-depressivum. Also springt in den Jacuzzi der guten Laune, in ein Bällebad, aus dem Ihr nie abgeholt werden möchtet. Weitere Infos gibt es unter [www.metrokino-kiel.de](http://www.metrokino-kiel.de).

**1. Oktober, 19 Uhr • metro-Kino. Kiel**

Foto: Lynn Theisen



## JOSH ISLAND

Mit seiner Mischung aus catchy Singer-Songwriter Pop mit starken Soul- und Folkeinflüssen lässt Josh Island sich von Sting, John Mayer oder Jamie Cullum inspirieren. Im Mittelpunkt steht sein persönliches Storytelling. Diesen Herbst präsentiert Josh Island seine Debütplatte *In My Head*, die vom portugiesischen Produzenten Nelson Canoa aufgenommen wurde. Ein Abend mit Soul, Ohrwurm-Pop und Folkmomenten. Weitere Infos gibt es unter <https://www.kiel.de/>.

**4. Oktober, 20 Uhr • KulturForum, Kiel**



## DIE MEININGER HOFKAPELLE

Wie Planeten die Sonne, so umkreisen bedeutende Komponisten und Musiker die Meininger Hofkapelle. Seinen legendären Ruf konnte das Ensemble durch



den Dirigenten Hans von Bülow begründen, der dem Klangkörper von 1880 bis 1885 vorstand. Es folgten weitere herausragende Musikerpersönlichkeiten, darunter auch Richard Strauss. Der Vortrag wird mit Hilfe von Klangbeispielen und Bildern den kometenhaften Aufstieg des Orchesters nachvollziehen und zugleich seine musikalischen Statthalter porträtieren.

**5. Oktober, 15 Uhr • Stadtbücherei, Kiel**



## MUTTER COURAGE

Anna Fierling, Mutter Courage genannt, ist Marketenderin inmitten des Dreißigjährigen Kriegs. Während um sie herum die Welt in Flammen aufgeht, versucht sie, Profit zu schlagen mit dem Verkauf von überlebenswichtiger Ware – mal an die eine, mal an die andere Partei. Zeitgleich versucht sie, ihre drei Kinder möglichst

unbeschadet durch die Kriegsjahre zu bekommen. Aber kein Mensch ist dem Krieg gewachsen und so muss die Courage schmerzhaft zusehen, wie sie die Hoffnung auf ein Leben in Frieden allmählich verliert.

**ab 6. Oktober • Theater, Kiel**

### Lutterbeker

Kneipe, Küche, Kunst, Musik, Theater, Studio, Appartements, Laden, Fotografie

so 1.10 19<sup>00</sup> **Patrick Salmen** Kabarett Poetry  
 fr 6.+sa 7.10. **Theater Spectaculum** Premiere  
 fr 13.10 **Ron Spielman Trio**  
 sa 14.10 **Jan Peter Petersen** Kabarett  
 fr 27.10 **Reinhold Beckmann** Lesung  
 sa 28.10 **Chin Meyer** "Grüne Kohle!" Finanzkabarett  
 fr 3.11 **Heinz Ratz** Musik mit Lesung  
 sa 4.11 **Ronja Maltzahn**  
 so 5.11.19<sup>00</sup> **Stefan Waghübinger** Kabarett  
 sa 11.11. **Saddle the Cattle** Holsteins singing Country  
 so 12.11.19<sup>00</sup> **Ingo Oschmann** „Scherztherapie“  
 sa 18.11 **California Cornflakes** Rock- Trio  
 fr 24.11 **Cornelia Schirmer** "Balbina"  
 sa 25.11. **Eddy & the Elves**  
 fr 1.12. **June Coco** pulsierender Pop am Piano  
 sa 2.12. **JusToto** JazzPopRockHeavyRock  
 fr 8.12. **Harders Weihnachten** mit Matth. Winkler

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442  
[www.lutterbeker.de](http://www.lutterbeker.de)

# DE ENKEL-TRICK

(ENKELTRICKS)

Gaunerkomödie von  
Huug van't Hoff,  
nddt. Monika  
Büchmann

**Niederdeutsche  
Erstaufführung**

20. Oktober 2023  
bis 07. Januar 2024

**THEATER AM  
WILHELMPLATZ**  
 WILHELMPLATZ 2,  
 24116 KIEL  
[WWW.NBKIEL.DE](http://WWW.NBKIEL.DE)

**NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL**  
*Günn Di wat - günn Di Platt!*



# SAMSON UND DALILA

Nur einer kann die Israeliten vor der Versklavung durch die Philister retten: Samson, ein Held mit unerklärlich übermenschlichen Kräften. Aber die Philister setzen eine Geheimwaffe gegen ihn ein: die Verführungskraft der schönen Dalila. Mit einer der berauschendsten Arien der Operngeschichte – „Mon coeur s'ouvre à ta voix“ („Mein Herz öffnet sich deiner Stimme“) – gelingt es ihr, Samson das Geheimnis seiner Macht zu entlocken. Nach über 100 Jahren kehrt Camille Saint-Saëns' einzigartiges, zwischen Oratorium und großer Oper schwankendes biblisches Bühnenwerk über die Verletzbarkeit des Menschen zurück auf die Kieler Opernbühne.

**ab 7. Oktober • Theater, Kiel**



Foto: Marija Behrendt



## BABYLON KIEL

Im Frühling des Superkrisenjahrs 1923 lässt sich Kommissar Körz an die Kieler Förde versetzen. Der Trubel in der Hauptstadt Berlin hat dem Fünfzigjährigen sichtlich zugesetzt, in der norddeutschen Provinz erhofft er sich Erholung. Doch weit gefehlt. Gleich sein erster Auftrag führt ihn direkt ins Herz der Kieler Finsternis. E Dem Vernehmen nach sollen demnächst die Proben zu einem staatszersetzenden, pornografischen Theaterstück beginnen. Körz' Auftrag: Zuckmayer stoppen und, wenn nötig, ohne Gnade ausschalten. Doch dies gestaltet sich komplizierter als zunächst gedacht. Eintrittskarten sind ab 17 Euro erhältlich.

**5., 7. Oktober, 20 Uhr • Maritim Backbord Bar, Kiel**

## POPMUSIK HOCH DREI



Hochdeutsch, Plattdeutsch, Friesisch – NORMA hat gleich drei Sprachen in ihrem musikalischen Repertoire. Auf der Insel Föhr geboren und aufgewachsen, zog es sie früh in die Musikmetropole Hamburg. Authentisch und sehr persönlich singt sie Lieder aus ihrem Leben und von ihrer Heimat. Und das nicht nur auf Hochdeutsch, sondern auch in den Regionalsprachen Norddeutschlands – Plattdeutsch und Friesisch. NORMA präsentiert sich als Sängerin, Erzählerin und spannende Unterhalterin. Direkt, nord-

deutsch und sehr persönlich. Karten kosten im Vorverkauf 18 Euro, an der Abendkasse 21 Euro. Mehr unter [www.kultur-kroog.de](http://www.kultur-kroog.de).

**6. Oktober, 19 Uhr • Kultur- und Begegnungsstätte Waldhof, Kiel**

## GLASMENAGERIE

Die alleinstehende Amanda Wingfield lebt 1930 mit ihren zwei erwachsenen Kindern, Tom und Laura, in einer kleinen Wohnung in St. Louis. Während Amanda dem Glanz der alten Südstaaten hinterher trauert, träumt ihr Sohn Tom davon, Dichter zu werden. Lauras Lebensinhalt besteht darin, zerbrechliche Glas-tierchen zu sammeln. Mit Jim O'Connor, ein Arbeitskollege von Tom, tritt die Realität ins Leben der Familie. O'Connor wird von der Mutter als Heiratskandidat für die Tochter betrachtet. Während eines opulenten Abendmahls zerbricht er dabei nicht nur eines von Lauras Glastierchen.

**6. und 7. Oktober, 20 Uhr •**

**Bürgerhaus, Kronshagen**





## BIGBANDBERTHABLAU

Miss Marple tanzt happy Swing mit Miles Davis. Ella trainiert die Ente und trifft an der Tuxedo Junction auf lauter Bläserinnen ohne Blech. Die Bassistin geht mit Blauen Augen im Ohr heim und die Percussion backt Devils Footcake. Wie im Fieber singt eine „Bei mir bistu scheen“... Seit 20 Jahren lassen es die 17 Musikerinnen der BigBandBerthaBlau jazzen, rocken

und klezmern. Ob Triangel, Glockenspiel oder Glasflaschen: nichts ist vor den Perkussionistinnen mit ihren Klöppeln und Händen sicher. Musik, die gute Laune macht und in die Beine geht! Leitung: BertChen Wessel, Alphabertha Kayser.  
**7. Oktober, 19.30 Uhr • Hof Akkerboom, Kiel**

## VERWIRRENDES SPIEL

Eigentlich wollte Arthur bloß die reiche Witwe Ellen Blankensee abziehen. Doch sein junger Komplize Leon, den er durch Erpressung zu der Tat zwingt, stellt sich bald als der wahre Enkel von Ellen heraus. Was anfangs wie einer der üblichen Enkeltricks aussieht, entpuppt sich als Verwirrspiel. Sind sich die reiche Witwe und der alternde Betrüger schon einmal begegnet? Alles nur Zufall, oder handelt es sich vielleicht um Rache? Nicht nur für die Nachbarin Susann wird es ein unvergesslicher Tag. Zu sehen ab dem 20. Oktober in der

Gaunerkomödie „De Enkeltrick“ von Huug van't Hoff unter der Regie von Jörg Diekneite. Bis es so weit ist, kann man noch die Komödie von Stefan Vögel „Op Hart un Neer“ bewundern, wo es um die alles entscheidenden Frage geht: „Schatz, würdest du mir deine Niere spenden?“. Tickets und Spielplan unter [www.nbkiel.de](http://www.nbkiel.de). Tickets sind außerdem erhältlich unter Tel.: 0431 / 90 19 01 sowie an der Abendkasse.

**im Oktober •  
Niederdeutsche Bühne Kiel**



## FATONI 29.11.23

- 11.10. EBOW
- 13.10. SKI AGGU
- 19.10. THE OFFENDERS
- 20.10. BLACK SEA DAHU
- 21.10. JAIMI FAULKNER
- 22.10. HINNERK KÖHN
- 27.10. THE O'REILLYS AND THE PADDYHATS
- 02.11. MIA MORGAN
- 09.11. JEAN - PHILIPPE KINDLER
- 15.11. FLORIAN HACKE
- 16.11. SHE PAST AWAY
- 18.11. SMOKE BLOW
- 02.12. LOTTO KING KARL & DIE 3 RICHTIGEN
- 13.12. TORFROCK
- 16.12. TEQUILA & THE SUNRISE GANG
- 20.12. FUNNY VAN DANNEN
- 17.01.24 FJØRT
- 20.01.24 TALCO
- 21.01.24 POHLMANN
- 24.01.24 DAMONA
- 26.01.24 GÖTZ WIDMANN
- 01.02.24 BUSTER SHUFFLE
- 15.02.24 DOCTOR KRAPULA
- 16.02.24 LEVIN LIAM

Karten an allen bekannten  
Vorverkaufsstellen  
erhältlich oder bei uns in  
Der Pumpe.  
Mo. - Fr. 10:00 - 16:00 Uhr



[www.diepumpe.de](http://www.diepumpe.de)

Die Pumpe e.V. - Haßstrasse 22 - 24103 Kiel





## KLEINE FREUDE

Die liebenswerte und überaus einfallsreiche Seniorin Eva Bachmann hat eine geniale Strategie entwickelt, um der Einsamkeit zu entfliehen: Sie antwortet mit großer Begeisterung auf Anfragen von Handelsvertretern und lädt sie in ihre Wohnung ein – ohne allerdings die Absicht zu haben, etwas zu kaufen. Stattdessen serviert sie Häppchen und Getränke und kommt mit ihren Besuchern gemütlich ins Plaudern. Eines Tages steht der junge, im Beruf unglückliche Timo vor der Tür und wie könnte es anders sein: Frau Bachmann steht auch ihm mit Rat und Tat zur Seite und schafft ungeahnte Lebensperspektiven.

**10. Oktober, 20 Uhr • Schauspielhaus, Kiel**

Foto: Sinje Hasbinder

## AN DER NACHTWAND

Die neuen Gedichte von Heinrich Detering bestechen durch ihre grundlegende Reduktion. Die Sprache der Gedichte ist dabei, so schreibt die „FAZ“, „so beweglich wie die Seejungfrau im Meer“. Vielen Gedichten liegt ein Schatten zugrunde, dessen Grundton auch den Titel prägt. Die Gedichte des Bandes „An der Nachtwand“ führen darüber hinaus in traumwandlerische Gegenden – nicht alle davon sind auf einer Landkarte zu finden, auch wenn sie „nach Troja“, „hinter Neumünster“ oder „an der Förde“ heißen sollten.

**11. Oktober, 19.30 Uhr • Literaturhaus SH, Kiel**



Foto: Jens Gerdens



## DER KIELER PSYCHO

Am Morgen des 26. September 1966 bestieg einer der größten Regisseure aller Zeiten die Gangway des Fährschiffs Kronprinz Harald und berührte wenige Minuten später Kieler Boden. Alfred Hitchcock befand sich auf der Rückreise aus Oslo. Angeblich bestieg er sogleich eine Limousine, die ihn und seine Frau Alma umgehend nach Hamburg brachte – aber ist das wirklich die Wahrheit? Auf aberwitzige Weise vermengt die Kieler Theatergruppe DeichArt historische Faktenlage mit theatralischer Phantasie und fragt sich: War Alfred Hitchcock, der Meister der Kinospannung und suspense, tatsächlich nur auf der Durchreise?

**12. und 14. Oktober, 20 Uhr • Maritim Backbord Bar, Kiel**

## GO FOR CASH

Das Hamburger Quartett bringt die richtige und professionelle Mischung aus Oldtime-Country, Western und swingendem Rockabilly, ganz im Stil von Luther Perkins und Scotty Moore, auf die Bühne und spielt zudem auch Stücke von den ganz Großen: Johnny Cash, Hank Williams, Elvis Presley und Bob Dylan – Eine entspannte Musik-Show, charmant, stilvoll und frisch! Eine Veranstaltung die sich echte Musikfans auf keinen Fall entgehen lassen. Der Eintrittspreis liegt bei 14 Euro.

**13. Oktober, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel**





## RON SPIELMANN

Als Entdecker entlang der Grenzen von Rock, Pop, Blues, Jazz und Folk bleibt Ron Spielmann bei aller Ohrwurm-Melodik kantig, immer auf dem schmalen Grat zwischen Zugänglichkeit und Tiefe wandelnd. „Musik für erwachsene Rock-Gourmets“, schrieb der Focus einmal und trifft es damit auf den Punkt: Konzerte von Ron Spielmann sind etwas für Genießer. Der Deutsch-Amerikaner und Wahl-Berliner spielte bereits mit Tommy Emmanuel, Beth Hart, Bootsy Collins, der Chick Corea Electric Band, der Climax Blues Band sowie Johnny Guitar Watson und war Tour-Gitarist von Andreas Kümmert, Flo Mega, Ivy Quainoo und vielen mehr. Weitere Infos gibt es unter [www.lutterbeker.de](http://www.lutterbeker.de).

**13. Oktober, 20 Uhr •  
Lutterbeker, Lutterbek**

Foto: Dorile Sermokas

## THE BOSSHOS

Sex Appeal ist ganz wichtig. The BossHoss aus Berlin spielen seit fast 20 Jahren eine unverwechselbare Mixtur aus Eigenkompositionen und Coverversionen. Auf ihrem inzwischen zehnten Studioalbum „Electric Horsemen“ zappelt, dampft und rockt es. Die Großstadtcowboys verbinden Versatzstücke aus Metal, Country, Pop und Elektronik erstaunlicherweise zu einem homogenen Werk. Olaf Neumann sprach mit den Frontmännern Alec „Boss Burns“ Völkel (51) und Sascha „Hoss Power“ Vollmer (51) über Frauen, Freundschaft und Fehler.

**14. Oktober • Wunderino Arena, Kiel**



Foto: Pascal Buerming

## NOTHILFE FLUT LIBYEN



© picture alliance / AFP, JTB, Eram Omeran Al-Fetori

### Jetzt spenden!

In Libyen ist nichts mehr, wie es war. Nach heftigen Regenfällen sind weite Teile im Nordosten des Landes überschwemmt. Tausende Kinder, Frauen und Männer haben ihr Zuhause, geliebte Freund:innen und Familienmitglieder verloren. Aktion Deutschland Hilft leistet Nothilfe vor Ort. **Ihre Spende hilft!**

Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30  
Jetzt spenden: [www.Aktion-Deutschland-Hilft.de](http://www.Aktion-Deutschland-Hilft.de)



**Aktion Deutschland Hilft**  
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen

## QUEER POETRY FEMI- SLAM NISTISCHER



**02.10.23  
PUMPE  
19 Uhr**



*Auch diesmal suchen wir nach  
Slam-Poet\*innen, die Lust haben  
ihre queerfeministischen Texte  
mit uns zu teilen.*

*Wenn du Bock hast, bei uns auf der  
Bühne zu stehen, schreib uns an:  
[queer.poetryslam@gmail.com](mailto:queer.poetryslam@gmail.com)*

Einlass: 18 Uhr  
Eintritt: 10,- € Regulär  
8,- € Studierende /  
Schüler\*innen / Azubis

**queer  
students  
group**



## EXPLORATIONS

Dieses neue Projekt der Berliner Stimmkünstlerin und „Jazz Poetin“ (Zitty Berlin) Esther Kaiser und dem in Lübeck lebenden Multiinstrumentalisten Sven Klammer an Synthie, Trompete und Piano entstand aus der Lust heraus, gemeinsam auf eine musikalische Forschungsreise zu gehen und Sounds, Loops, synthetisch wie analog zu einem spannenden und neuen großen Ganzen werden zu lassen. Jedes Mal einzigartig, jedes Mal anders. Es fließen Stücke verschiedener Stilikonen ein, vom Volkslied bis zum Jazzstandard und Popsong.  
**14. Oktober, 20 Uhr • KulturForum, Kiel**



Foto: Esther Kaiser



## EIN KOMIKER PACKT AUS

H.-C. Hoth schlüpft in die Figur eines Kleintheatermachers, eines Wandlungsreisenden in Sachen Komik. Vollkommen abgebrannt und unvorbereitet erreicht er das Theater. Der Albtraum eines jeden Darstellers scheint Wirklichkeit zu werden und so erschüttert an diesem Abend nur ein Seufzer die Bretter, die die Welt bedeuten: „Ich hab's gewusst!“ Um den Abend zu retten, ergreifen anonyme Komiker die Initiative und präsentieren ungeschminkt die beliebtesten Alltags Experten. Und die ... packen dann aus.

**15. und 28. Oktober, 19.30 Uhr • Schauspielhaus, Kiel**



## MESOPOTAMISCHE FARBEN

Asli Filiz wurde in Karlova geboren. 1992 zog sie nach Istanbul und seit 2015 lebt sie in Hamburg. Die Künstlerin beschränkt sich nicht auf persönliche künstlerische Erkundungen und beschäftigt sich mit Frauengeschichten in Bildern. Sie arbeitet als Art Director und Grafikdesignerin in Werbeagenturen. Sie organisiert Ausstellungen ihrer Kunstwerke und erzählt Frauengeschichten: Ihre Bilder beschäftigen sich mit mesopotamischer Geschichte, mesopotamischer Mythologie und Frauenthemen. Weitere Infos gibt es unter [www.aslifiliz.com](http://www.aslifiliz.com). Der Eintritt ist frei.  
**17. Oktober • Hansa48, Kiel**

## CATFISH ROW

Im Rahmen von HerbstZEIT-KULTourPUR ist das Berliner Trio catfish row – benannt nach der als Schauplatz der Oper „Porgy and Bess“ berühmt gewordenen Straße – am 20. Oktober um 19.30 Uhr zu Gast in Postfeld. Die Band präsentiert in einem Open-Air-Konzert im kleinen Park; der Alten Meierei am See ihre raffinierten Arrangements zu Kompositionen von George Gershwin

und in ihrem neuen Programm von Duke Ellington. Catfish row greifen tief in die Kiste der Kompositionen Gershwins und Ellingtons. Pralle Orchester-Arrangements und satte Klavierakkorde werden hier gekonnt auf eine Stimme und zwei Holzbläser reduziert.

**20. Oktober, 19.30 Uhr • Alte Meierei am See, Postfeld**







Der liebevoll gestaltete Sylt Fräulein ...

# Wandkalender

29,99 €



Jetzt bestellen unter: [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de) und auf [amazon.de](https://www.amazon.de)



## LIEBESBRIEF AN DIE MUSIK

Janine Cathrein und ihre eingeschworene Bande leidenschaftlicher Musiker\*innen, zusammen bekannt als Black Sea Dahu, kehren mit einem zweiten Longplayer zurück. Orchestral, stürmisch und unvorhersehbar. Die Art und Weise, wie die Musik über die farbigen Linien verschiedenster Genre hinweggeht, erinnert an die Sanftheit einer Berührung und die Freiheit von Basquiats Pinselstrichen. „I Am My Mother“ ist eine Platte über Empathie, Akzeptanz und die Kunst, die Schönheit im nie endenden Tanz zwischen dem Hässlichen und dem Erhabenen zu erkennen. Aber im Grunde ist es ein leidenschaftlicher und offener Liebesbrief an die Musik. Karten sind im Vorverkauf für 26 Euro erhältlich.

**20. Oktober, 20 Uhr • Pumpe, Kiel**



Foto: Paul Maerki



## NORDWARD HO

Am Samstag, den 21. Oktober entern die Küstenrocker „Nordward Ho“ nach Eckernförde. „Nordward Ho“ kommen aus Henschedt-Ulzburg und steht für die ungebrochene Leidenschaft, das Publikum live zu begeistern und mit auf die Rock'n'Roll Fangfahrt zu nehmen. Die Küstenrocker Mike Boller, Mathias Bohnee, Dieter Hahn und Jens-Peter Hahn erzählen mit Charme, Wortwitz und einer kräftigen Prise Ironie in ihren Songs von den Küstenregionen unserer Welt. Küstenrock aus Leidenschaft – das ist schnörkelloser, deutschsprachiger Rock mit eingängigen Harmonien. Weitere Infos gibt es unter [www.nordward-ho.de](http://www.nordward-ho.de).

**21. Oktober, 20 Uhr • Spiker, Eckernförde**

Foto: Torsten Köhler

## ZIEL UNENDLICHKEIT?

Infinity verspricht alles und hält nichts. Infinity klingt gut und man kann sich nichts drunter vorstellen. Infinity ist Unendlichkeit. Don't stop believin'! Follow your dreams! Gestorben wird, wenn wir tot sind! Nächster Halt – Unendlichkeit! Das neue Programm von Hinnerk Köhn ist wie ein Rausch zwischen Zuckerschock, Kokainmissbrauch und Super RTL auf 120 Dezibel. Es ist wie ein 90er-Jahre-Eurodance-Song, es ist drüber, es ist laut, es ist knallig, es ist irgendwie hängegeblieben und zeitgleich aktuell. Alles kommt wieder. Irgendwie. Irgendwann. Zukunft. An. Infinity. Tickets sind für 19 Euro erhältlich. Mehr Infos unter [www.diepumpe.de](http://www.diepumpe.de).

**22. Oktober, 20 Uhr • Pumpe, Kiel**



Foto: Marc Huth



# GUITAR HEROES FESTIVAL - OKTOBER EDITION

Es wird bunt in Jodelund! Nicht nur, weil das Laub anfängt zu fallen. Nein - es kommt wieder eine bunte Mischung musikalischer Vielfalt nach Jodelund. Bio-Bäcker Lorenzen hat einiges aufgetischt in seinem „Juke Joint“, mit deftigem Bluesrock, Southern-Rock, bluesiger Country und Americana. Los geht es am 21. Oktober ab 20.00 Uhr mit der Artur Menezes Band aus Brasilien und USA. Zweiter Top-Act des Abend ist die Reggie King Sears Band (USA). Am 22. Oktober erklimmt um 20.30 Uhr Jared James Nichols aus den USA die Bühne. Es braucht wirklich nicht viel - mit nichts weiter als einer Gibson Les Paul über der Schulter, einem bis zum Anschlag aufgedrehten Verstärker und einem heißen Mikrofon produziert Jared James Nichols die Art von Rock, die ungefiltert und unentschuldigts rockt, brüllt und rollt. Am 31. Oktober stimmt um 20.00 Uhr zunächst Adam Giles Levy als Special Guest das Publikum auf den Abend ein. Der Vorverkauf für alle Konzerte hat bereits begonnen. Karten gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen und natürlich im Internet über [www.eventim.de](http://www.eventim.de) oder auch [www.jukejoint.jodelunder.de](http://www.jukejoint.jodelunder.de)! Ticket-Hotline: 0172 / 977 47 08.

**21.-31. Oktober •**  
**Gerd's Juke Joint“, Jodelundl**



Foto: Matt Jennings

## ELDERLAND

Elderland verführt kunstvoll mit ihrem „Holler-Folk“ durch fesselnde Klangwellen aus diversen Saiteninstrumenten und mehrstimmigen Gesang. Der warme Klang ihrer Stimmen verschmilzt mit dem zuweilen zart-melodischen, dann wieder rasant-mitreisenden Spiel ihrer Instrumente. In ihrem aktuellen Programm „FolkWhispers“ spielen sie eine Mischung aus eigenen Stücken, arrangierten Traditionals und Irish Tunes und werden so am 22. Oktober um 18 Uhr eine absolute Bereicherung von HerbstZEIT-KULTourPUR 023 in der Alten Meierei am See – Postfeld sein.

**22. Oktober, 18 Uhr • Alte Meierei am See, Postfeld**



## J. LAMOTTA

J. Lamotta ist eine israelische Songwriterin, Produzentin und Sängerin, die sich in den musikalischen Sphären, des Pop-, RnB- und Hip-Hops bewegt. Durch ihre internationalen Veröffentlichungen konnte sich Lamotta ein internationales Publikum aufbauen. Zusammen mit Keyboarder Doron Segal, begeistert J. Lamotta mit ihrem zeitgenössischen Soul, gespeist von den samplingbasierten Beats des Hip-Hops, einer torkelnden Schlagzeugästhetik, einer prägnanten Stimme und unglaublich intimen und direkten Lyrics. Eintrittskarten gibt es ab 16 Euro.

**25. Oktober • Hansa48, Kiel**



## DIE WAHRHEITEN MEINER MUTTER

Nach 30 Jahren kehrt die Künstlerin Johanna in ihre Heimat zurück und zieht in eine einsame Hütte am Fjord. Von dort aus versucht sie, wieder Kontakt zu ihrer Mutter aufzunehmen. Was als vorsichtiges Nähe-Suchen beginnt, entwickelt sich allmählich zur Obsession: Ein Roman, der im Verlauf die Intensität eines Thrillers entwickelt. Die deutschen Textstellen liest Katrin Schlomm Vigdis Hjorth ist eine der wichtigsten Gegenwartsautorinnen Norwegens. Sie ist vielfache Bestsellerautorin und für ihr Werk mehrfach mit Preisen ausgezeichnet worden. Eintrittskarten gibt es ab 7 Euro.

**25. Oktober, 19.30 Uhr • Literaturhaus SH, Kiel**



Foto: Agneta Brun



## CONVERSATIONS

Ken Norris und Ulf Meyer: Zwei Musiker mit ihrer Liebe für Jazz und improvisierte Musik und mit ihrer langjährigen Erfahrung in unterschiedlichsten musikalischen Projekten jonglieren hier enorm spielfreudig miteinander, hören einander zu, reagieren aufeinander, unterhalten sich anhand ihrer ausgewählten Duette. Der Sänger Ken Norris ist ein gefragter Solist und zählt zu seinen zahlreichen musikalischen Partnern Gabriel Coburger (Quintett Jean Paul), Buggy Braune, Lutz Krajenski, Bettina Russmann, Ulf Meyer und das Hamburger Polizeiorchester. Weitere Infos gibt es unter [www.kiel.de](http://www.kiel.de).

**26. Oktober, 20 Uhr • KulturForum, Kiel**

Foto: Steven HABERLAND



## LESUNG MIT MINA GHEDINA

Geboren 1959 in Klagenfurt, aufgewachsen in Innsbruck. Studierte Germanistik und Schauspiel. Nach mehreren Jahren Arbeit an verschiedenen Theatern und beim Film Studium der Bildhauerei bei Alfred Hrdlicka an der Hochschule für angewandte Kunst in Wien. Ausstellungen im In- und Ausland. Ihr Stück „Essiggurken“ erhielt eine Förderung der Stadt

Berlin und wurde dort aufgeführt. Ihre Gedichte erschienen in Literaturzeitschriften. Hilde-Zach-Förderstipendium der Stadt Innsbruck 2020 für den Beginn ihres Debütromans „Die Korrektur des Horizonts“.

**27. Oktober • Buchhandlung Almut Schmidt, Kiel**

## LIEDER ZUM FÜRCHTEN

Die Gäste der Kulturkate Molfsee erwartet ein Abend mit Musik und Poesie vom Meister des schwarzen Humors. Volkmar Helbig (Klavier) und Sven Zimmermann (Kontrabass) lassen die alten, bösen Lieder von Georg Kreisler erklingen. Dabei werfen sie auch einen Blick auf den Menschen, Kabarettisten und vielfach ausgezeichneten Poeten Kreisler. Wie kein anderer hat er

es verstanden, die blutrünstigsten Abscheulichkeiten, die bissigsten Politikritiken, aber auch die romantischsten Absurditäten mit dem Charme seiner Wiener Sprache für das Publikum erträglich zu präsentieren. Mit seinen Liedern setzte Kreisler Maßstäbe für das literarische Kabarett.

**26. Oktober, 19 Uhr • Freilichtmuseum, Molfsee**





## MULTIINSTRUMENTAL

Es gibt nicht viele, die so oft, so gern und so gut spielen wie Philip Bölter. Mit seiner Western- und Resonator-Gitarre und zahlreichen Mundharmonikas reist der Gewinner des „Deutschen Rock & Pop Preises (Beste Country-Band 2012)“ durch das Land. Er loopt ohne zu loopen, tritt die Bass-Drum auf seiner Stompbox, schlägt die Snare auf den Saiten, spielt den Bass, die Akkorde und die Melodie – alles auf einmal und im Kulturladen Leuchtturm! Der Eintritt kostet 12 Euro.

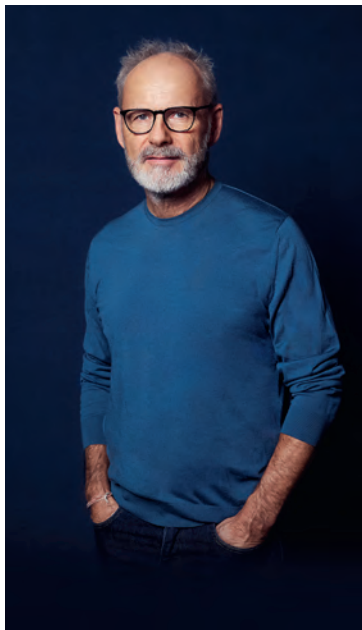
**27. Oktober, 20 Uhr •**

**Kulturladen Leuchtturm, Kiel-Friedrichsort**

## DIE VERLUSTE EINES LEBENS

Das Leben von Reinhold Beckmanns Mutter Aenne war von Verlusten gezeichnet. Bereits mit fünf Jahren war sie Vollwaise. Vier Brüder hatte sie, alle im Krieg gefallen. Und doch war es ein gelungenes Leben. Anders als viele ihrer Generation hat sie über ihre Trauer und Ängste nie geschwiegen. Aennes Brüder und Eltern blieben immer gegenwärtig, in Gesprächen, Fotos, Gedenktagen und Erinnerungen. In seinem Buch „Aenne und ihre Brüder“ erzählt Reinhold Beckmann die Geschichte seiner Mutter und von Franz, Hans, Alfons und Willi, zwischen hartem Alltag auf dem Dorf, katholischer Tradition und beginnender Diktatur. Einblicke ins Buch gibt er bei seiner Lesung im Lutterbeker, Karten sind erhältlich für 22 Euro.

**27. Oktober, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek**



Endlich  
wieder da!

**falkemedia**

WELCOME  
**FUTURE**

WE ARE MEDIA-PIONEERS!

**2023**  
**IM NOVEMBER**

**Das Zukunfts-Event für KMUs und alle,  
die sich entwickeln wollen:**



**Personal &  
Recruiting,  
Socialmedia-Marketing,**



**Künstliche Intelligenz und  
Persönlichkeitsentwicklung.**



**Top-Speaker:innen,  
Vorträge und  
Masterclasses,  
die Dich erfolgreich  
machen.**

**Ständig neue Infos unter:  
[www.welcomefuture.de](http://www.welcomefuture.de) und  
auf [www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de)**

\* Datum wird in Kürze auf der Website veröffentlicht



## IRISCHE NACHT

Die Tenne wird zum authentischen Irish-Pub! Es gibt Guinness vom Fass, Butterbrote und dazu pausenlos irische und schottische Melodien und Lieder von schleswig-holsteinischen Session- Musikern und ihren Gästen aus Hamburg, Dänemark und dem Rest der Welt. Wer hat Lust zu tanzen? Alle Tanz-Mäuse sind bei der irischen Nacht dabei. Der Eintritt kostet 5 Euro. Und der Einlass beginnt bereits um 19.15 Uhr.

**27. Oktober, 20 Uhr • Hof Akkerboom, Kiel**



Foto: Adobe Stock



## GRÜNE KOHLE

Schonungslos entlarvt Chin Meyer, der Großmeister des Humor-Investments, unsere Märchen um nachhaltige Lebens- und Finanzlügen. Stets aktuell spielt er auf der ganzen Klaviatur der Wohlfühl-Umwelt-Kuschel-Romantik und stellt sich der Frage: Rettet Geld die Welt? Oder überlebt am Ende doch nur bunt bedrucktes Papier? Was meinen Sie? Seine Antwort gibt er Ihnen am 28. Oktober im Lutterbeker. Karten sind erhältlich für 22 Euro.

**28. Oktober, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek**



## BERLIN BOOM ORCHESTRA

Berlin Boom Orchestra sind neun Leute und machen Reggae mit fettem Gebläse, rotzigem Charme und Lyrics auf Deutsch – eine Mischung aus Kreuzberg und Kingston, karibische Vibes garniert mit Döner-Sauce. Wie immer ist das eine Frage der Sichtweise. Man muss schon ordentlich auf dem Beat sitzen, wenn es richtig nach vorne gehen soll. Wenn gar nix geht, sitzt man also so richtig falsch. Sitzt alles, geht was. Aber was geht, wenn alles sitzt? Und was muss sitzen, damit alles für alle geht?

**28. Orchestra, 21.30 Uhr • TreibsAND, Lübeck**

## FARBENREICH

Edeltraud Wörner ist freischaffende Künstlerin und Dozentin an der Kunstschule der Förde-Vhs Kiel, lebt in Altenholz nahe der Ostsee. In ihrem getrauten Heim werden rauschende Brandung, fliegende Gischt, Wolkenbilder und ruhige Abende am Meer auf die Leinwand bzw. aufs Papier gebracht, vornehmlich in der Farbe „Blau“, wie sollte es auch anders sein. Techniken wie

Aquarell, Gouache und Acryl kommen je nach Lust und Laune zur Anwendung. Dabei legt sie großen Wert auf authentische, naturalistische und gefühlvolle Darstellungen. Mehr Informationen zur Künstlerin und ihren Werken sind zu finden unter [www.edeltraud-woerner.de](http://www.edeltraud-woerner.de).

**4. Oktober bis 2. Januar • Kreisbibliothek, Eutin**





# LASST EUCH VERZAUBERN

AUCH HIER  
ERHÄLTlich:

**amazon.de**

978-3-96417-264-8

**bücher.de**

**Thalia**

**OSIANDER.de**  
Bücher zum Leben

**Hugendubel**  
Das Lesen ist schön!

**Mayerische.de**



*Das Beste  
für die schönste  
Zeit im Jahr*

**Ab dem  
07. Oktober  
überall  
im Handel!**

**Jetzt vorbestellen:** [www.zaubertopf.de/xmas-buch](http://www.zaubertopf.de/xmas-buch)





**DIE NÄCHSTE  
KIELERLEBEN**

erscheint am  
**01.11.**

Anzeigenschluss  
**18.10.**

## Aus der Redaktion

### SCHATZTRUHE IRLAND

***Nach Abschluss ihrer Ausbildung bei falkemedia hat unsere Kollegin Krissi ein Praktikum in Dublin absolviert, um sich auf ihre neuen Aufgaben in der KIELERLEBEN-Redaktion vorzubereiten. Was sie auf der Grünen Insel abseits ihrer Arbeit erlebt hat, möchte sie heute mit uns teilen:***

„Raise your glasses, move your asses, keep on talking while you're walking," dieser charmante Spruch hallt durch die Straßen Dublins, wenn man sich in einem der traditionellen Pub Crawlings im abendlichen Dublin befindet. Zwischen jungen und alten Menschen, elegant gekleideten Influencer\*innen oder verschwitzten Sportler\*innen, drängt man sich in die überfüllten Pubs, um sich bei einem kalten Bier die abwechslungsreiche, und doch gleiche Live-Musik anzuhören. Ob Country Roads, Creep oder, ganz klassisch, Back to Black, die Künstler\*innen an der Gitarre wissen, wie man die Stimmung eines Pubs gewinnt. Am Ende des Abends singen (oder besser gesagt, grölen) alle, Arm in Arm und so laut sie können, mit. Wer sich jetzt einen kleinen, schummrigen, gemütlichen Pub vorstellt, mit Couches, Sofasesseln oder abgesessenen Barhockern, der liegt verdammt richtig. Generell kann man sagen, an den „Klischees" ist ganz schön viel dran. Saftige grüne Wiesen, rothaarige bärtige Männer, überfreundliche Gastwirt\*innen, die die Gäste wie Freund\*innen behandeln – und immer und überall Bier zum

Trinken – Irland enttäuscht nichts und niemanden hinsichtlich der Erwartungen, die man an die Grüne Insel Europas hegt. Kleine flauschige Schäfchen weiden zusammen mit Kühen und Pferden auf den beinahe unnatürlich grünen Wiesen, Regenbögen bedecken den wolkenverhangenen Himmel und lassen einen vom großen Goldtopf an deren Ende träumen. Kleine Häuschen an steilen Klippen scheinen vom nächsten Sturm in die peitschende See gerissen zu werden und wirken andererseits so, als stünden sie dort schon seit Anbeginn der Zeit. Die altherwürdigen Schlösser und Burgen, teilweise von ganz normalen Familien bewohnt, sind beinahe typische Rastplatz-Ausblicke und wecken in jede\*m die Erinnerungen an alte Gute-Nacht-Geschichten, handelnd von Rittern und Prinzessinnen. Wenn man je daran gezweifelt hat, ob die Sagen von Einhörnern und Feen auch nur ein Fünkchen wahr sein könnten, dann sind sie nach einem Irland-Besuch ausgelöscht. Kurzum, wenn man ein Land zum Träumen und Staunen sucht, dann sollte man sich diese Schatztruhe namens Irland nicht entgehen lassen.



Fotos: Kristina Kröger

## IMPRESSUM

**KIELERLEBEN 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  
Tel.: 0431 / 200 766-66, Fax: 0431 / 200 766-50  
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

**Herausgeber:**  
Kassian Alexander Goukassian

**Redaktion:**  
Tel.: 0431 / 200 766-66,  
E-Mail: redaktion@kielerleben.de

Daniela Karpinski, Kristina Kröger,  
Marion Laß, Mareike Neumann,  
Maya Schukies, Sebastian Schulten,  
Isabelle Sester, Mirjam Stein, Finja Thiede,  
Hanna Wendler, Kathrin Wesselmann

**Anzeigenkoordination & Mediaberatung:**  
Jörg Stoeckicht, Tel.: 0431 / 200 766-61  
E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de  
Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89  
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de  
Kathrin Mandel, Tel.: 0431 / 200 766-24  
E-Mail: k.mandel@falkemedia.de  
Andreas Wiechert, Tel.: 0431 / 200 766-530  
E-Mail: a.wiechert@falkemedia.de

**Layout & Bildbearbeitung:**

Zlatan Rasidovic

**Titelgestaltung:** Zlatan Rasidovic

**Anzeigengestaltung:** Nicolas Rexin

**Titelfoto:** Adobe Stock

**Vertrieb:** Die KIELERLEBEN erhältst du an über 1.000 Vertriebspunkten in und um Kiel.

**Abopreis:** 25 Euro

**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](http://www.foerdefraeulein.de)

**Sylt Fräulein – Der Blog**  
[www.syltfraeulein.de](http://www.syltfraeulein.de)

**RENSBURGERLEBEN**  
[www.rensburgerleben.de](http://www.rensburgerleben.de)

**Lebensart im Norden**  
[www.lebensart-sh.de](http://www.lebensart-sh.de)

**Tipps für Kids – Das Familienmagazin**  
[www.tippsfuerkids.de](http://www.tippsfuerkids.de)

**FIETE – Das Campusmagazin**  
[www.fiete-kiel.de](http://www.fiete-kiel.de)

**Geht los! – Das Azubimagazin**  
[www.gehtlos-sh.de](http://www.gehtlos-sh.de)

**KIELERLEBEN**  
[WWW.KIELERLEBEN.DE](http://WWW.KIELERLEBEN.DE)

**Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:**

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

© 2023 by falkemedia.  
Alle Rechte vorbehalten.



**COOP?**

**UND OB!**

Mit  
Sonderaktion  
noch  
**bis zum 31.10.\***

**STÄRKER DENN JE:  
JETZT COOPTIMISTISCH SPAREN!**

Die coop ist als Konsumgenossenschaft stärker denn je: 72.000 cooptimisten profitieren täglich von **2,5 % Sofortrabatt bei jedem REWE-Einkauf, Rabatten beim Stromtanken oder Ökostrom für Zuhause, unschlagbaren Veranstaltungspreisen und vielem mehr.** Alles schon mit einem Genossenschaftsanteil! Und wer mehr will, bekommt auch mehr: Auf alle Genossenschaftsanteile zahlen wir eine jährliche Dividende (2,75 % im Geschäftsjahr 2022).

Sonderaktion: **Bis zu 200 Anteile zeichnen** (statt sonst maximal 55)!  
Jetzt Mitglied werden und noch bis zum 31.10.2023\* die Chance auf mehr Sparanlage nutzen.

Mehr Informationen auf [www.coop.de/cooptimist-werden](http://www.coop.de/cooptimist-werden)

\*Die Aktion gilt vom 01.07.2023 bis 31.10.2023. Da die zu erwerbende Anzahl an Genossenschaftsanteilen in diesem Zeitraum begrenzt ist, behalten wir uns vor, die Aktion vorzeitig zu beenden. Die Zahlung der Anteile in Raten ist bei dieser Sonderaktion nicht möglich.



# Glasfaser-Infopoint

TNG informiert vor Ort

Nutzen Sie jetzt Ihre Möglichkeit auf eine persönliche Beratung  
in unserem neuen **Glasfaser-Infopoint bei Famila in Elmschenhagen!**

## Glasfaser-Infopoint

Parkplatz Famila Elmschenhagen  
Preetzer Straße 298

## Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 12 bis 18 Uhr  
Samstag 10 bis 16 Uhr

**tng.de/kiel**

0431 530 50 400

