

Attraktive Baugrundstücke in Schönberg.

www.baugebiet-schoenberg.de

Grundstücksgrößen ab 439m² - 1.268 m²

Jetzt anfragen:

LANGNER | BURMEISTER Immobilien

Plön 04522 - 80 80 800
Kiel 0431 - 69 105 400
www.langner-burmeister.de

Für mehr Zeit im Grünen
Terrassendächer von Solarlux

HANS RATHJE
hans-rathje.de

Kieler EXPRESS

am **WOCHENENDE**

JAHRGANG 34 · NR. 42 · C 45740 · ANZEIGEN 0431/903556 · VERTRIEB 9909-252 · 19. OKTOBER 2024

Genießen Sie Ihren Garten auch im Herbst: Wir bauen Ihnen ein Wohnzimmer im Freien!



Nelson Park Terrassendächer Unser Servicebüro in Ihrer Nähe:
24226 Heikendorf, Binzer Weg 1
04 31 / 9 90 18 25 - nelsonpark-td.de

Herbstaktion: 12 % Rabatt und kurze Lieferzeiten



Gemeinsam konnten Tim Jeschkeit (v.li.), Stefanie Skuppin, Frauke Wiprich und Daniela Roth aus dem Büro der Kieler Stadtpräsidentin die Auszeichnung in Ingelheim am Rhein entgegennehmen. FOTO: MARCUS GLOGER

Kiel erneut ausgezeichnet

Erster Preis beim Bundeswettbewerb „Kommune bewegt Welt“

KIEL. Die Landeshauptstadt Kiel ist beim bundesweiten Wettbewerb „Kommune bewegt Welt“ 2024 des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) mit dem Ersten Preis in der Kategorie „Große Kommunen“ (ab 100 000 Einwohner) ausge-

zeichnet worden. Der Preis ist mit 30.000 Euro dotiert und würdigt das besondere Engagement Kiels für entwicklungspolitische Ziele und die Förderung globaler Partnerschaften. Kiel überzeugte die Jury durch die gelungene Verknüpfung kommunaler Partnerschaftsaktivitäten mit großen Veranstal-

tungen wie der Kieler Woche und dem Thema Nachhaltigkeit. In der Begründung heißt es dazu: „Durch freiwillige Berichterstattung ihrer Nachhaltigkeitsfortschritte über ‚Voluntary Local Reviews‘ (VLR) reiht sich die Stadt zudem ein in die wachsende Zahl von Kommunen weltweit, die die Umset-

zung der Agenda 2030 mit ihren 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDG) überprüfen und sichtbar machen.“ In Deutschland nehme Kiel damit eine Vorreiterrolle ein. „Wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung. Sie bestätigt uns darin, das kontinuierliche Engagement für eine nachhaltige Entwicklung unserer Stadt und darüber hinaus fortzuführen“, so Stadtpräsidentin Bettina Aust und Oberbürgermeister Ulf Kämpfer. „Wir sehen es als unsere Verantwortung an, die nachhaltigen Entwicklungsziele in Kiel lokal umzusetzen und gleichzeitig globale Partnerschaften zu fördern – ganz nach dem Motto: für Kiel und die Welt. Global denken, lokal durchstarten.“

Juwelier Plottka kauft:

- ✓ Zinn, versilbertes Besteck, Silberbesteck
 - ✓ Alten Goldschmuck, breite Armbänder, Colliers, Ringe, gerissene Ketten etc., ganze Schmucknachlässe
 - ✓ Gold/Silber (Schmuck, Altgold, alte Eheringe, Münzen - auch ganze Münzsammlung z.B. 5- und 10-D-Mark-Münzen, Kaiserreich etc.)
 - ✓ Zahngold (auch mit Zahn/Prothesen)
 - ✓ Militaria, Orden, Urkunden
 - ✓ Alter Granatschmuck, Bernstein, alte Armbanduhren und Taschenuhren (keine Batterieuhren)
- wir nehmen auch beschädigte Objekte -



Juwelier Plottka
Bebelplatz 10 • 24146 Kiel-Elmschenhagen
Bei Fragen: 0431 - 79 93 90 09
Mo. - Fr. von 10.00 - 13.00 Uhr sowie Do. von 15.00 - 18.00 Uhr
und
CITTI PARK (Obergeschoss über Media Markt)
Mo. - Sa. von 9.00 - 20.00 Uhr

Unser Suchspiel
Irgendwo in dieser Ausgabe versteckt sich unser Exi. Mal schaut er hinter einem Bild hervor, mal verbirgt er sich zwischen den Artikeln. Wer aufmerksam sucht, kann ihn entdecken. Viel Spaß beim Suchen!

Pfandhaus Nordstern
GOLD UND SCHMUCK ANKAUF
SOFORT BARGELD

BESUCHEN SIE UNS
Elsdorf-Westermühlen
Osterdahl 1 | Tel. 04332 - 991736
Rendsburg
Alte Kieler Landstr. 68 | Tel. 04331 - 7704530
Kiel
Exerzierplatz 8 | Tel. 0431 - 98265864 oder
24H Online <https://pfandhausnordstern.com>

„Was man tief in seinem Herzen besitzt, kann man nicht durch den Tod verlieren.“
Joh. Wolfgang Goethe

- Waldfriedhof • Feuerbestattung
- Erdbestattung • Seebestattung

Wir sind an Ihrer Seite!
Kompetent, seriös und preiswert in allen Angelegenheiten der Bestattung.

Förde
BESTATTUNGEN
Inh. Marco Böttger e.K.
67 42 52

Sophienblatt 57 (Ecke Gablenzstr.)
24114 Kiel - www.foerde-bestattungen.de

SPORTSclub KIEL

NEUERÖFFNUNG
OKTOBER 2024
EHM. MERIDIAN SPA

ALL-IN-MITGLIEDSCHAFT
49,90€ statt 299€
ANGEBOT GÜLTIG FÜR DIE 200 SCHNELLSTEN NEUANMELDUNGEN

Im Sophienhof
www.sports-club.de/kiel

seit 1972
Prüß
RAUM AUSSTATTUNG
Gardinen Bodenbeläge Sonnenschutz
Gardinen-Dienst abholen waschen reinigen anbringen
Reinigung / Reparatur Lamellen Jalousien Plissees
24109 Kiel, Rudolf-Steiner Weg 1 Tel. 523777

App laden. TIERISCH SPAREN.

NEU 20%

DAS FUTTERHAUS Schwentimental OT Raisdorf
Carl-Zeiss Str. 15 | 24223 Schwentimental OT Raisdorf
Besuchen Sie uns auch in Kiel!

DAS FUTTERHAUS

Angebote 21.10. – 26.10. 2024
Unser Fleischermeister empfiehlt:

Rindersteak Alabama	15,95 €/kg
Rindergulasch mager	11,95 €/kg
Ochsenbein (Ossobucco) oder Eintopf	9,95 €/kg
Knusper Kotelette mit Schwarte	7,95 €/kg
Kasseler Nacken ohne Knochen	8,95 €/kg
Putenschnitzel für die leichte Kost	10,95 €/kg

Bistro: Dienstag 22.10.2024
Cordon Bleu mit Kartoffelgratin/Bratkartoffeln & Erbsen/Wurzelgemüse 12,50 € 11-14 Uhr
0431/2008232

Thomsen Fleischmarkt Edisonstraße 20, Kiel Tel: 0431 - 2008 233
Fleischmarkt: Mo. - Fr. 8. - 18 Uhr, Sa. 8 - 13 Uhr



OFENOUTLET KIEL

AB SOFORT BIS ENDE OKTOBER!

RABATT AKTION

KAMINÖFEN STARK REDUZIERT

KAMINÖFEN SOFORT VERFÜGBAR

- Ofenbau Meisterbetrieb
- Schornsteinbau
- Abholung und Versand jederzeit möglich
- Großer Showroom in Kiel und Meldorf

morso since 1853

www.ofenoutlet.eu info@ofenoutlet.eu 0431/6006748
Rendsburger Landstraße 196-198 – 24113 Kiel

Kastanien tauschen im Erlebniswald

DALDORF. Von Montag, 21., bis Freitag, 25. Oktober, bietet der Erlebniswald Trappenkamp jeweils von 13 bis 16 Uhr seine diesjährige „Kastanien-Tauschaktion“ an. Am Waldhaus nimmt das Team des Erlebniswaldes wieder frisch gesam-

melte Kastanien und Eicheln an und gibt dafür Gutscheine für den Eintritt und Einkauf im Waldladen aus. Es werden nur saubere, nicht geschimmelte Früchte angenommen, die von Familien oder Kindern gesammelt wurden.

Theaterlabor im Pop-up-Pavillon

KIEL. In den Herbstferien darf das Theater Kiel den Pop-up-Pavillon am Alten Markt gestalten. Vom 22. bis 26. Oktober baut die Theaterpädagogik dort eine partizipative Ausstellung auf – gemeinsam mit allen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die an einem der angebotenen Workshops teilnehmen wollen. Der Pavillon ist in dieser Zeit dafür täglich von 11 bis 18 Uhr geöffnet. In der Ausstellung geht es zum einen um Jobs und Ausbildungsberufe, zum anderen um die Zukunft des Theaters. „Wir wollen zeigen, dass alle beim Theater mitmachen können“, sagt Theaterpädagogin Denise von Schön-Angerer. „Wir sind sehr interessiert an den

Meinungen und den Ideen der Menschen der Stadt für unser Theater mit all seinen Sparten.“ Die Ausstellung im Pop-up-Pavillon soll ein kreativer Beteiligungsort sein. Geplant sind außerdem zwei Podiumsdiskussionen: Am Freitag, 25. Oktober, geht es ab 17.30 Uhr um die Zukunft des Theaters, und am Sonnabend, 26. Oktober, erzählen Künstlerinnen und Künstler des Theaters ab 15 Uhr von ihren Berufen. Dafür werden im Laufe der Woche Fragen von den Besucherinnen und Besuchern der Ausstellung gesammelt. Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos, eine Anmeldung per E-Mail an denise.schoen-angerer@theater-kiel.de ist aber erforderlich.

Kieler Herbstferien-Pass

KIEL. Segeln und surfen auf dem Meer? Und danach entspannen im Wald? Eigene Modereaktionen entwerfen? Oder mit Tieren den Bauernhof erkunden? All das ist in diesen Herbstferien mit dem Kieler Ferienpass möglich. Das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 18 Jahren. Bei der ersten Buchung für 2024 wird der Ferienpass automatisch erworben. Die Grundgebühr für Kieler und Kielerinnen beträgt 5 Euro, Teilnehmende von außerhalb zahlen 28 Euro. Einige Umlandgemeinden ge-

währen Zuschüsse. Zusätzlich zur Grundgebühr fallen individuelle Kosten für die gebuchten Veranstaltungen an. Das Ferienpassbüro befindet sich im Neuen Rathaus, Andreas-Gayk-Straße 31, Zimmer A 101a/b, und ist per E-Mail unter Ferienpass@kiel.de oder telefonisch unter Tel. 0431/901-2938 oder -2939 erreichbar. Geöffnet ist das Ferienpassbüro noch bis 25. Oktober von Montag bis Freitag jeweils von 9 bis 13 Uhr. Individuelle Terminabsprachen sind auch möglich. Alle Angebote gibt es unter www.kiel.de/ferienpass

Schnuppertanzen, Grundkurse und Line Dance



Tanzen macht in jedem Alter Spaß! FOTO: ISTOCK/LIGHTFIELDSTUDIOS

Bereits ab 27. Oktober gibt es in der Tanzschule Tessmann mehrere Termine zur Auswahl für eine kostenlose und unverbindliche Schnupperstunde für Erwachsene. Die neuen Grundkurse (Gesellschaftstänze Standard und Latein) starten dann gleich nach den Herbstferien. Es gibt vier Wochentage mit unterschiedlichen Uhrzeiten zur Auswahl, sodass der Tanzkurs zeitlich flexibel zusammengestellt werden kann.

Neu im Angebot ist Line Dance. Schon am nächsten Sonnabend, 26. Oktober, gibt

VOLKMANNS FABELHAFTE WELT EIS UND HEISS

Was sind Ihre nachhaltigsten Kindheitserinnerungen? Meine die Geburtstage bei meiner Großtante. Sie war alleinstehend, hatte einen riesigen Freundes- und Bekanntenkreis und liebte es, ihre Geburtstage groß, die runden riesengroß, zu feiern. Gefühlt wurde meine Großtante jedes Jahr 75 Jahre alt. Und lud jedes Jahr mindestens 35 Personen und mehr in den örtlichen Krug ein. Mittagessen um Punkt Zwölf mit drei Sorten Fleisch, Salzkartoffeln

und Kroketten, zweierlei Gemüsesorten, Bratensoße und zum Nachtisch „Eis und Heiß“. Das war sehr angesagt, Anfang der 80er-Jahre. Danach gab es um Punkt 15 Uhr Kaffee und Kuchen. Kuchen von den Damen aus dem Ort – das war ihr Geschenk: Berge von Sahnebaiser, Obsttorten und Blechkuchen. Kaffee satt vom Kröger. Danach ein Schnaps. Spätestens um 17.30 Uhr war Schluss. Gute Sache. Meine Großtante ist seit über 30 Jahren tot. Und

trotzdem erlebte ich genau dieses Szenario, als ich vergangenes Wochenende einen Ausflug mit meinen Eltern zum Mittagessen in die ländliche Umgebung machte: Der Landgasthof, zu dem wir fahren, ist weit über die Grenzen seines Dorfes hinaus berühmt, dort feiert sonntags jeder, der irgend-

was zu feiern hat, wer dazugehören will, spricht Platt. Und bekommt eine extra große Portion Bratkartoffeln. Ich liebte es dort. Und bin sehr froh, dass ich zweisprachig aufgewachsen bin und über eine gewisse „Dorfkrug-Erfahrung“ verfüge. Nur auf „Eis und Heiß“ kann ich immer noch nicht.



Ulrike Volkmann, Redaktion. FOTO: JANN KÖSTER



Als kleiner Block voller Möglichkeiten könnte der „Gutscheinbuch.de Schlemmerblocks 2025“ auch ein gutes Weihnachtsgeschenk sein.

FOTO: VGM

Genussmomente verschenken

Der neue „Gutscheinbuch.de Schlemmerblock 2025“ ist da

Er ist handlich und klein, aber oho. Er gilt ein ganzes Jahr lang und enthält mehr Angebote als je zuvor: der „Gutscheinbuch.de Schlemmerblock 2025“ ist da – vielleicht das perfekte Geschenk zu Weihnachten?

Mit seinen vielfältigen Zweifür-Eins-Angeboten in den Bereichen Gastronomie und Freizeit lädt er zu genussvollen Entdeckungen ein und bietet zahlreiche Gelegenheiten, schöne Momente zu zweit oder in der Gruppe zu erleben. Ob festliches Essen in der Vorweihnachtszeit in einem gemütlichen Restaurant, ein romantischer Abend zu zweit oder ein entspanntes Frühstück mit Freunden – das Prinzip ist einfach: Man zahlt ein Gericht und das zweite wertgleiche oder günstigere ist gratis.

„Mit zahlreichen Gutscheinen aus Gastronomie, Frei-

zeit und Wellness sowie neuerdings auch namhaften Online-Partnern wie Feinschmecker-Shop, Dein-Design, Ehrmann, Derbystar, Lampenwelt, hemden.de, Ankerkraut, Rewe und Weinfreunde sorgt unser Schlemmerblock dafür, dass der Beschenkte das ganze Jahr über neue Lieblingsorte entdecken kann“, so Jens Helmer, Marketing-Chef bei der VGM, Vertriebs-Marketing-Gesellschaft mbH, die den Schlemmerblock herausgibt.

Ein weiterer Pluspunkt: Mit dem Schlemmerblock tut man nicht nur sich selbst und seinen Liebsten etwas Gutes, sondern unterstützt auch regionale Unternehmen. Und das in aller Ruhe, denn die Gutscheine im neuen Schlemmerblock sind ab so-

fort und bis zum 1. Dezember 2025 gültig.

Und im Schlemmerblock befinden sich nicht nur Gutscheine für Restaurants und Cafés: Ebenso können Kinos, Freizeitparks, Bäder und Sportveranstaltungen besucht werden.

Die Gutscheine-Kategorie „Extraprozente“ enthält außerdem attraktive Online-Angebote von namhaften Firmen. Und in jedem „Gutscheinbuch.de Schlemmerblock“ wartet noch ein zusätzliches Geschenk: 25 Euro Guthaben für „Mobile-Gutscheine.de“. Die Plattform bietet Zugriff auf über 8000 digitale Gutscheine bundesweit. Der offiziell unverbindlich empfohlene Preis für einen Block beträgt 44,90 Euro. Mit dem Gutscheincode „KIEL25“ kann man ihn aber

deutlich günstiger bekommen: Ein einzelnes Exemplar kostet dann 23,99 Euro, ab drei Exemplare beträgt der Stückpreis 14,99 Euro, und ab sechs Exemplaren beträgt der Einzelpreis 9,99 Euro, und die Versandkosten entfallen. Der Code kann an der Hotline unter Tel. 06241/20260 (kostenlos aus allen deutschen Netzen) oder auch online über www.gutscheinbuch.de angegeben werden.

Die Vertriebs-Marketing-Gesellschaft mbH verlost 20 aktuelle Exemplare des „Gutscheinbuch.de Schlemmerblocks 2025“. Rufen Sie hierfür am Montag, 21. Oktober, ab Punkt 10 Uhr beim Kieler Express unter Tel. 0431/9032361 an. Solange Blöcke zu vergeben sind, gewinnt jeder zweite Anruf.

PARTY EXPRESS

Stadt Kiel warnt vor Phishing-Mails

KIEL. Mit betrügerischen „Phishing-Mails“ versuchen Kriminelle, an persönliche Daten, darunter zum Beispiel auch Passwörter oder Kontodaten von E-Mail-Empfängern heranzukommen. Solche Mails werden oft wahllos an sehr viele Menschen geschickt. Gern täuschen die Betrügerinnen und Betrüger dafür vor, dass die Mail von einer offiziellen Stelle kommt – aktuell zum Beispiel von der Stadt Kiel. Die Stadt warnt vor betrügerischen E-Mails, die derzeit im Namen der Kieler Stadtverwaltung versendet werden. Der Absender lautet zum Beispiel: „Leiter/in der Buchhaltung Landeshauptstadt Kiel – Der Oberbürgermeister“. Die Empfängerinnen

und Empfänger werden aufgefordert, angebliche Rechnungen zu bezahlen oder persönliche Daten preiszugeben. Die Stadtverwaltung betont, dass sie solche Anfragen niemals per E-Mail versendet. Die betrügerischen E-Mails können außerdem schädliche Links und Anhänge enthalten. Wer eine solche E-Mail erhält, sollte weder Dateianhänge noch Links anklicken, sondern die Mail ignorieren und keinesfalls auf die Forderungen eingehen. Im Zweifelsfall kann man über die Behörden-Rufnummer 115 nachfragen, ob es den angeblichen Absender überhaupt gibt und sich dorthin durchstellen lassen, um mit der echten Stadtverwaltung zu sprechen.

tanzschule tessmann ADTV

Tel. 0431/676767 – Kirchhofallee 25 · Kiel

<http://www.tanzschule-tessmann.de>

Bücherbus feiert Jubiläum

Seit fünf Jahrzehnten rollt die Fahrbücherei über die Dörfer im Kreis Plön

PLÖN. Seit 50 Jahren bringt der Bücherbus im Kreis Plön Bücher, Zeitschriften und andere Medien aufs Land und versorgt damit vor allem Menschen mit einem kulturellen Angebot, die sonst keine Leih-Bibliothek in ihrer Nähe haben.

Aktuell sind es zwei Busse, die am regionalen und wissenschaftlichen Leihverkehr teilnehmen und auch Informationsdienstleistungen anbieten. Zum Beispiel die Wissensboxen für Schulen und Kitas oder Klassenführungen für Kinder und Jugendliche.

Aktuell fahren die Busse 272 Haltepunkte im gesamten Kreisgebiet an und versorgen damit rund 65 000 Einwohnerinnen und Einwohner.

Die Einführung des Fahrbibliotheksangebots im Kreis Plön geschah in zwei Schritten: 1974 startete zunächst ein Bücherbus im südlichen und westlichen Kreisgebiet, drei Jahre später erweiterte ein zweites Fahrzeug die Versorgung. Somit entstand in Zusammenarbeit mit den Stadtbibliotheken



Zu einer Gratulationsrunde trafen sich der Geschäftsführer des Büchereivereins Schleswig-Holstein Oke Simons (v.li.), Kreispräsidentin Hildegard Mersmann und Landrat Björn Demmin in Plön.

FOTO: KREIS PLÖN

Von innen sind die rollenden Bibliotheken vollwertig und mit nahezu allen Medien und Angeboten ausgestattet, die zu einer Bücherei gehören.

FOTO: JACQUELINE MELZER

ein flächendeckendes Bibliothekssystem im Kreis Plön. Den Anfangsbestand musste das damalige Personal noch sehr gut kennen: Ohne Hilfsmittel mussten sie mündlich und aus

ihrem Gedächtnis beraten. Gedruckte Verzeichnisse und Listen erleichterten im Laufe der Jahre die Arbeit auf Tour. Die Verbuchung erfolgte händisch mit einem Buchkartensystem, das Rückgabedatum wurde bei jeder Ausleihe hinten ins Buch gestempelt. 1994 zog der erste Computer in den Bücherbus ein und vereinfachte die Verbuchung erheblich, seit 2022 können die Leserinnen und Leser die Ausleihen an Terminals selbst vornehmen. Ausleihrenner ist nach wie vor das Buch – egal ob aus Papier oder als E-Book. Die Videokassetten aus der Anfangszeit wurden hingegen von DVDs und Tonie-Figuren abgelöst. Aktuell gefragt sind Saatgut-Tüten und Kombinationen aus Buch und Technik

wie „Sami-Lesebär“ und „Zauberstifte“. Seit 2019 kann man online im Bestand der Fahrbücherei recherchieren, Medien reservieren und verlängern, digitale Medien ausleihen, Anschaffungswünsche äußern und Ausleihen verwalten. Das ermöglichte während der Pandemie die schnelle Einführung von Lieferdiensten. Um noch mehr Menschen Zugang zu Medien und Informationen zu bieten, sind die Fahrbibliotheken im Kreis Plön im Verbund „Onleihe zwischen den Meeren“ vertreten und halten über den Dienst „OverDrive“ ein digitales Hörbuchangebot vor. Damit können Nutzerinnen und Nutzern zu jeder Tageszeit bequem von zu

ROHRREINIGUNG
Horst Lassen GbR
 Friedrichstraße 36 • 24534 Neumünster

- Rohrortung
- Hochdruckspülfahrzeug
- Dichtheitsprüfung

Sonn- und Feiertags 24 Stunden
NMS ☎ (0 43 21) 138 00 Kiel ☎ (04 31) 78 88 44
horst.lassen@rohrreinigung-lassen.de

24h-Intensiv- und Beatmungspflege

Wir sind ein neuer Pflegedienst, der sich auf die 24h-Intensivpflege (außerklinische Beatmung) spezialisiert hat. Wir bieten hauswirtschaftliche Tätigkeiten im Raum **24103 Kiel** und im Raum Lütjenburg und Umgebung.

Wer sich bewerben will oder eine Betreuung, Beratung wünscht, kann sich an „24h-Intensivpflege“ wenden.

Wir suchen examinierte Kräfte (m/w/d) für den Raum Kiel.
 Telefonnummer: 04381/4160674 oder 0176/22048776
 Fr. Amirov E-Mail: 24h-intensivpflege@gmx.de

ZEIT ZUM WECHSELN!
KFZ-WERKSTATT STEINKAMP
 Inh. Marc Valentin
 Feldstr. 57 • Kiel • Tel. 0431/84604
www.steinkamp-kiel.de

Winterreifen Sommerreifen
 WERKSTATT DES VERTRAUENS 2024
 ausgewählt vom Autofahrer

Hause oder unterwegs digitale Medien entleihen. Träger des Angebots ist der Büchereiverein, der sich die Kosten mit dem Kreis und den teilnehmenden Gemeinden teilt. Die Büchereizentrale Schleswig-Holstein unterstützt die Fahrbibliotheken darüber hinaus mit Vertretungspersonal, in der Fahrzeugtechnik sowie in der Haushaltsverwaltung. www.fahrbuechereikreisploen.de



Grünlich grau, dafür mit gelber Banderole waren die ersten Bücherbusse in den 1970er-Jahren im Kreis Plön unterwegs. Einer dieser Busse wurde später von einer Privatperson gekauft und äußerlich unverändert innen zum Wohnmobil umgebaut.

FOTO: DSN



KNUTZEN HOME

Die mit dem **grünen Haus!** **16 x in Schleswig-Holstein**

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

UNSER SERVICE FÜR SIE: EIGENE BODENLEGER, DEKORATEURE UND NÄHERINNEN, LIEFERSERVICE

BIS ZU



JUBILÄUMSRABATTE*
AUF AUSGEWÄHLTE PRODUKTE

BODENBELÄGE · TEPPICHE · GARDINEN · FARBEN · TAPETEN
 SONNENSCHUTZ · INSEKTENSCHUTZ · BETTEN · MATRATZEN
 MÖBEL · ACCESSOIRES

Gültig bis 31.10.2024

*Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.

3x KNUTZEN HOME KIEL

- Asmusstr. 19-21 • Tel. 0431 / 74 808
- Bahnhofstr. 14 • Tel. 0431 / 64 25 24
- Kehr wieder 13 • Tel. 0431 / 73 84 15

KNUTZEN TEPPICH-HOF **BÜDELSDORF**

- Neue Dorfstr. 68 • Tel. 04331 / 35 060

KNUTZEN TEPPICH-HOF **ECKERNFÖRDE**

- Rendsburger Str. 122 • Tel. 04351 / 76 95 60

KNUTZEN HOME **NEUMÜNSTER**

- Fehmarnstr.14 • Tel. 04321 / 25 17 10

KNUTZEN HOME **SCHÖNBERG**

- Eichkamp 18 • Tel. 04344 / 41 32 20



In klassische Mönchskutten gekleidet singen die „Magic Gregorian Voices“ in der Kieler St.-Nikolai-Kirche. FOTO: MAGIC GREGORIAN VOICES

Magic Gregorian Voices – Klang der Mönche

KIEL. Die „Magic Gregorian Voices“, sieben bulgarische Ausnahmesänger mit außergewöhnlich kraftvoller und stimmungsgewaltiger Leidenschaft, wollen ihr Publikum am Dienstag, 12. November, ab 20 Uhr in der Kieler St.-Nikolai-Kirche am Alten Markt in den Kosmos der christlichen Liturgiegesänge des Mittelalters entführen. In einer beeindruckenden und mystischen Atmosphäre präsentieren die klassisch ausgebildeten Profi-Sänger neben sakraler Musik auch gefühlvolle östlich-orthodoxe Gesänge, die besonders authentisch präsentiert werden und hierzulande nur selten zu erleben sind. Der zweite Teil des Konzerts besteht dann vor allem aus Klassikern der Popmusik, aber ebenfalls im Stil von „Magic Gregorian Voices“. Fest in der Tradition der orthodoxen Kirchenmusik und der Gregorianik des Mittelalters verwurzelt, spannt das Ensemble so den Bogen von geistlichen Liedern der Renaissance und des Barocks bis

zu zeitlosen Pop-Juwelen wie „Halleluja“ von Leonard Cohen, „The Sound of Silence“ von Simon & Garfunkel oder „Amazing Grace“ von Andrew Lloyd Webber. Unter der versierten Leitung des Opersängers Georgi Pandurov verkörpern die Sänger von „Magic Gregorian Voices“ in traditionelle Mönchskutten gekleidet dieses ganz besondere Musikerlebnis. Für Pandurov ist es ganz klar, was dieses Ensemble besonders auszeichnet: „die einzigartigen Stimmen! Von der Tiefe der Bässe bis zu den himmlischen Tenören! Das Ensemble hat unglaubliche Sänger – Profis, die auf der Bühne ihre ganze Seele und ihre Emotionen einsetzen, um das Publikum zu begeistern“, schwärmt er.

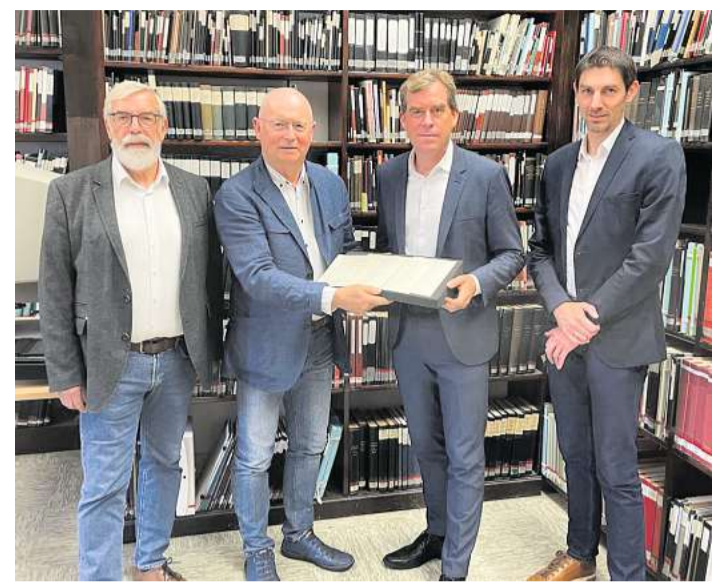
Karten für diesen Abend der A-cappella-Vokalkunst sind an den bekannten Vorverkaufsstellen zu bekommen sowie für 35,90 Euro plus Gebühren über www.rexervix.de

Abschiedsworte für einen Freund

Kieler Stadtarchiv erhält aus Privatbesitz ein ganz besonderes Manuskript

KIEL. Das Kieler Stadtarchiv hat zum 70. Todestag des damaligen Kieler Oberbürgermeisters Andreas Gayk ein wertvolles Originaldokument erhalten: Das handschriftliche Manuskript der persönlichen Abschiedsworte, mit denen der damalige Bundespräsident Theodor Heuss zur Trauerfeier für Andreas Gayk beitrug. Am 1. Oktober 1954 starb der damalige Kieler Oberbürgermeister im 60. Lebensjahr. Gayk gilt als bedeutendster Oberbürgermeister der Nachkriegszeit. Mit dem Sozialdemokraten sind der Wiederaufbau der Stadt, die neue Kieler Woche und die Begründung internationaler Kontakte nach Skandinavien und Großbritannien verbunden. Gayk war im Laufe des Jahres 1954 schwer erkrankt. Soweit möglich, nahm er seine Amtsgeschäfte bis zu seinem letzten Tag trotzdem wahr. Am 5. Oktober 1954 nahm die Stadt mit einer Trauerfeier in der Ostseehalle Abschied. Bundespräsident Theodor Heuss, der mit Andreas Gayk freundschaftlich verbunden war, konnte nicht dabei sein, schickte aber eine Rede, die sein Referent Hans Bott damals in Kiel vortrug. Das handschriftliche Originalmanuskript dieser Rede übergab jetzt Dr. Gerd Kuchmeister aus dem Privatbesitz seiner verstorbenen Frau an das Stadtarchiv. Heuss selbst war seit 1950 jedes Jahr prominentester Ehrengast der Kieler Woche und wurde von der Stadt Kiel 1954 zum Ehrenbürger ernannt. In

seinem Manuskript schreibt Theodor Heuss über seinen persönlichen Freund: „Ich bin Andreas Gayk persönlich erst im Spätjahr 1948 begegnet, als wir im Parlamentarischen Rat bemüht waren, aus den zertrümmerten Teilen der westlichen Besatzungszonen die Rechtsordnung eines Staatsgebäudes zu fügen, das uns ein Versprechen für die gemeinsame deutsche Zukunft sein sollte und dies geblieben ist. Der untersetzte Mann da aus Kiel erschien mir als ein kampflustiges Naturell, es machte ihm offenbar Freude, mit einem heitern Zwischenruf Bewegung in die Sache zu bringen – aber das merkte ich bald, das schöne Temperament war nicht seine einzige Waffe. Denn die Gespräche mit ihm offenbarten den tiefen Sach-Ernst seines sorgenden Wesens.“ Weiter heißt es in dem Manuskript: „Gewiß, er war ein ‚Politiker‘, beweglich in seiner Taktik und ganz sicher nicht immer bequem in seiner unbefangenen Angriffsfreude – aber das Robuste war doch auch Schutzwehr für ein empfindsames Rechtsgefühl, für ein weiches Mitleiden-Können, das das Schicksal der Bedrängten in der eigenen Seele mittrug.“ Der Leiter des Kieler Stadtarchivs Dr. Johannes Rosenplänter dankt der Familie Kuchmeister für die Schenkung: „Das Dokument ist nicht nur eine wertvolle Heuss-Handschrift. Es hilft der Forschung zudem, die enge Verbindung des Bundespräsidenten mit Gayk und mit Kiel zu verstehen.“



Rolf Fischer (v.li.) von der Gesellschaft für Kieler Stadtgeschichte freute sich ebenso über das von Dr. Gerd Kuchmeister überreichte Dokument wie Oberbürgermeister Ulf Kämpfer und Stadtarchivar Dr. Johannes Rosenplänter. FOTO: LH KIEL/ESKE HANSEN



Bundespräsident Theodor Heuss (li.) und Oberbürgermeister Andreas Gayk waren befreundet. FOTO: STADTARCHIV KIEL

Gesundheit

ANZEIGE



Migräne? Setzen Sie an der Ursache an!

Jahrelange Migräne-Attacken, teilweise bis zu 72 Stunden trotz der Einnahme verschiedener, oftmals verschreibungspflichtiger Medikamente. Susanne K. konnte diesen Leidensweg hinter sich lassen – mit dem rezeptfreien Arzneimittel Formigran (Apotheke, rezeptfrei): „Die Wirkung hält mindestens 24 Stunden. Oftmals ist nur noch eine zweite Einnahme nötig, danach ist die Migräne-Attacke am zweiten Tag gestoppt.“

Formigran kann die bei Migräne erweiterten Blutgefäße im Kopf auf Normalgröße verengen und so die Ursache der Migräne bekämpfen. Bereits nach zwei Stunden kann die maximale Wirksamkeit erreicht werden. Zudem bekämpft Formigran auch Begleitsymptome wie Übelkeit, Licht- oder Lärmempfindlichkeit.

Formigran – die Nr. 1 bei Migräne.



*Absatz nach Packungen, OTC Arzneimittel mit Naratriptan und Almotriptan. Quelle: Insight Health, MAT 12/2022 • Vor der Einnahme sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert! FORMIGRAN 2,5mg Filmtablette. Wirkstoff: Naratriptan (als Naratriptanhydrochlorid). Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Enthält Lactose. www.formigran.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

Der wertvolle Wirkstoff Cannabidiol, kurz CBD, wird aus der Hanfpflanze gewonnen und beschäftigt Wissenschaftler auf der ganzen Welt, denn in dem Pflanzenstoff steckt enormes Potenzial, darüber sind sich die Fachleute einig. Aber wie können Millionen Menschen von dem Cannabisstoff profitieren? So viel sei verraten: Es hat mit einem neuen, hochdosierten CBD-Produkt aus der Apotheke zu tun.

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko ein.¹ Zahlreiche Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen



Das CBD Gel enthält Menthol und Minzöl für beanspruchte Muskeln.

therapeutischen Nutzen haben könnte.

Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabissorten

beschäftigt. Mittels eines speziellen CO₂-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren und mit einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten.

Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen



„Anfangs dachte ich, es ist Hokuspokus. Aber ich bin eines Besseren belehrt worden. Ich kaufe es auf jeden Fall wieder. Es ist das Geld wert. Absolut empfehlenswert.“

– Judith F. –

Pharmastandards mit neuester Technologie hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reichern die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an – für eine angenehm pflegende Formulierung bei beanspruchten Muskeln! Dieses hochdosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern. So berichtet eine Anwenderin über das CBD Gel: „Ein sehr gutes Produkt! Schon nach kurzer Anwendung hat sich ein beeindruckender Erfolg eingestellt. Durch die einfache Handhabung und praktische Verpackung kann man es immer dabei haben. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist sehr gut.“



Exklusiver Tipp für Sie

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf pureSGP.de bestellen und bis zu 17% sparen!



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

¹WHO Report Finds No Public Health Risks Or Abuse Potential For CBD. To date, there is no evidence of recreational use of CBD or any public health related problems associated with the use of pure CBD. • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert

Und was ist sonst so los in Kiel und der Region?

Paul Matteo Stölting zeichnet Tiere und Pflanzen – in Schwarz-Weiß, und seine Motive sind gerne mal Lebewesen, die für viele Menschen unscheinbar oder sogar abschreckend wirken. Einige seiner Bilder sehen aus wie Präparate aus einem Biologie-Labor. Unter dem Titel „Ghosts“ zeigt die Galerie K34 in der Medusastraße 14 in **Kiel-Gaarden** noch **bis zum 14. November** Arbeiten von Paul Matteo Stölting. Geöffnet ist jeweils am Donnerstag von 19 bis 23 Uhr.

Um die Kunst der japanischen Comics geht es beim „Manga-Day“ am heutigen **Sonnabend, 19. Oktober**, von 13 bis 17 Uhr in der Stadtteilbücherei **Kiel-Gaarden**, Elisabethstraße 64, am Vinetaplatz. Zusammen mit der Bücherei lädt die Fanorganisation „Nerdlicht“ alle Fans von Mangas und Cosplay dazu ein, unter Anleitung Mangas zu zeichnen, beim Anime- und Manga-Quiz mitzumachen, zu basteln oder an Konsolen oder analog mit anderen zu spielen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Ortsfeuerwehr **Neuheikendorf** möchte am heutigen **Sonnabend, 19. Oktober**, ab 18 Uhr mit möglichst vielen Familien Laterne laufen. Um 18 Uhr geht es an der Ecke Röbdsdorfer Weg/Neuheikendorfer Weg los. Zusammen mit der Ortsfeuerwehr Neuheikendorf, der Neuheikendorfer Knochenbruchgilde, dem Fackelzug der Jugendfeuerwehr und der Kinderfeuerwehr und begleitet von der Show-Brassband Heikendorf geht es durch den Ortsteil Neuheikendorf bis zum Feuerwehrhaus im Silberturner Weg, wo es Gegrilltes und Getränke gibt.

In **Preetz** ist am heutigen **Sonnabend, 19. Oktober**, ab 19 Uhr Poetry-Slam in der Mensa der Schulen am Hufenweg. Die mehrfach ausgezeichnete Slammerin Selina Seemann moderiert diesen Abend, an dem Newcomer und alte Hasen zeigen, was mit Worten alles möglich ist. Über die Siegerin oder den Sieger stimmt natürlich wieder das Publikum selbst ab. Der Eintritt kostet 15 Euro.

„Knackig – zumindest die Gelenke“: Schon mit dem Titel seiner selbstironischen Show macht Martin Sierp deutlich, wohin die Reise am heutigen **Sonnabend, 19. Oktober**, ab 19.30 Uhr in der Aula am Schiffsthal, Schiffsthal 10 in **Plön**, geht. Der aus „Nightwash“ und dem „Quatsch Comedy Club“ bekannte Comedian zeigt, wie man als Mann in den „besten Jahren“ klar kommt, wie man seine Schwiegermutter verschwinden lässt, trotz sinkendem Testosteronspiegel noch in den Spiegel blicken mag, eine Band gründet



Was Theodor Fiedler zwischen 1939 und 1955 filmte, ist Grundlage des Films „Ich habe KIEL erlebt“, der ab morgen wieder in der Pumpe in Kiel zu sehen ist.

FOTO: THEODOR FIEDLER

und vieles mehr. Karten gibt es für 20 Euro plus Gebühren im Vorverkauf zum Beispiel in der Buchhandlung Schneider, Lübecker Straße 19 in Plön oder per Onlinebestellung über www.theater-zeitgeist.de

Wie haben sich früher die Menschen im Schloss **Eutin** eigentlich nachts zurechtgefunden? Die Kerzen in den prunkvollen Leuchtern des Schlosses brannten schließlich längst nicht immer. Kurzweilige Geschichten dazu gibt es bei der neuen Führung „Licht und Leuchter. Die Illumination des Schlosses“ am morgigen **Sonntag, 20. Oktober**, ab 11, 13 und 15 Uhr im Schloss Eutin. Die Teilnahme kostet 4 Euro zusätzlich zum Schloss-Eintritt von 10 Euro, erm. 6 Euro, bis 18 Jahre Eintritt frei.

„Ich habe Kiel erlebt“ ist zurück. Im Frühjahr lief der Film von Oliver Boczek und Gerald Grote bereits sehr erfolgreich im Kino in der Pumpe in der Haßstraße 22 in **Kiel**. Rund 1700 Menschen sahen, was die beiden Filmemacher aus rund fünf Kilometern analogem Filmmaterial gemacht haben, das der Kieler Konditormeister Theodor Fiedler zwischen 1939 und 1955 aufgenommen hatte: das Familienleben in der Hofholzallee, die Kriegszeit und der Wiederaufbau danach. Am morgigen **Sonntag, 20. Oktober**, ab 18 Uhr, hat der Film seine erste Wiederaufführung nach der Sommerpause – mit den Mitwirkenden der Produktion und der Vorstellung bisher unveröffentlichter Szenen. Tickets können unter Tel. 0431/2007650 bestellt werden. Danach wird der Film noch weitere Male in der Pumpe zu sehen sein.

Der Verein Maritimes Viertel zeigt am **Mittwoch, 23. Oktober**, ab 18 Uhr in der ehemaligen Technischen Marineschule, Arkonastraße 1 in **Kiel-Wik**, den Film „Das Geheimnis von Kiel“ des Kieler Filmemachers Helmut Schulzeck. Darin setzt sich Schulzeck kritisch und bissig mit fünf Jahrzehnten Kieler Stadtentwicklung auseinander. Der Filmemacher ist im

Zusammen mit der Rapperin Antifuchs feiern die Alternative-Rocker von Grell am 2. November ihr Tour-Finale im Kieler Max.

FOTO: GRELL/ANTIFUCHS

Anschluss für ein Gespräch vor Ort. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

Für **Freitag, 25. Oktober**, lädt die Kieler Liedertafel von 1841 ab 16 Uhr wieder zum Preiskniffeln und Preisskat in die Sportklausur **Kronshagen**, Eichkoppelweg 24a, ein. Das Startgeld beträgt 7 Euro. Gespielt wird von 16 bis 18 und von 19 bis 21 Uhr. Weitere Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es beim Vereinsvorsitzenden Marko Steinkraus unter Tel. 0431/12815363.

Am besten jetzt schon Tickets sichern:

Aus ihrem Abenteuerroman „Einmal Haithabu und zurück“ liest am **Freitag, 1. November**, ab 19 Uhr, die Lübecker **Autorin Carole Seeger** in der Kramer Scheune im Heinkenborsteler Weg 8 in **Nortorf**. Der Eintritt kostet 10 Euro, Kartenreservierungen sind möglich unter info@kramer-scheune.de

Ihre Live-Auftritte sind echte Bretter, und sie sind steil auf dem Weg nach oben – nachdem die fünf Jungs der Neumünsteraner Band „Grell“ in den vergangenen Monaten auf unzähligen Bühnen überall in Deutschland mit voller Wucht performed und bei mehreren Newcomer-Wettbewerben abgeräumt haben, gehen sie jetzt auf ihre erste eigene Tour mit Finale in Kiel. Nach Flensburg am 25. Oktober folgen Tour-Auftritte in Wacken, Hamburg und Lübeck. Am **Sonnabend, 2. November**, bringen Grell ab 20 Uhr das Publikum im Max Nachttheater, Eichhofstraße 1 in **Kiel**, zum Toben, Feiern und respektvollen Moschen in der „Wall of Love“. Als ganz besonderer Special Guest ist an diesem letzten Abend der Tour die Flensburger Rapperin „Antifuchs“ dabei, die schon seit Jahren in der Szene aktiv und bekannt ist. Tickets gibt es für 25 Euro plus Gebühren im Vorverkauf – zu erreichen über www.grellmusik.de

Beim Theater **Die Komödianten in Kiel** hat schon der Vorverkauf für die Silvestervorstellungen begonnen. Gespielt wird am **Dienstag, 31. Dezember**, an zwei unterschiedlichen Orten: Im Komödianten-Theater in der Wilhelminenstraße 43 läuft ab 16 und ab 20 Uhr „Elvis lebt!“ Und im Kulturforum an der Andreas-Gayk-Straße 31 gibt es ab 17 Uhr und ab 20 Uhr „Die Frau des Michelangelo“. Karten kosten 35 Euro und sind zu bekommen über die bekanntesten Vorverkaufsstellen sowie über www.die-komoedianten.de

WIEDER ERÖFFNUNG

24. – 26. OKTOBER

10% Rabatt
auf deinen Einkauf*



Saarbrückenstraße 143
Kiel



50 JAHRE
GEMEINSAM FÜR
EINE BESSERE WELT

denns Bio

*Aktion gültig vom 24. – 26.10.2024. Ausgenommen sind Presse, Säuglingsanfangsnahrung, Bücher, Gutscheine und Pfand. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionsvorteilen. denns Biomarkt GmbH, Hofer Straße 11, 95183 Töpen.

RENAULT AUSTRAL

jetzt für Renault entscheiden



Renault Austral Evolution
Mild Hybrid 160 Automatik

Ab mtl. **199 €*** Barpreis ab **31.490 €**

Renault Austral Mild Hybrid 160 Automatik: Gesamtverbrauch kombiniert (l/100 km): 6,3; CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 142; CO₂-Klasse: C.

Barpreis: 31.490 €. Leasing: Leasingsonderzahlung: 3.500 €, Laufzeit: 48 Monate. Gesamtleistung: 40.000 km. Monatsrate: 199 €. Gesamtbetrag: 9.552 €. Ein Kilometerleasingangebot für Privatkund/-innen von Mobilize Financial Services, Geschäftsberich der RCi Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. Gültig bis 31.10.2024.

Voll-LED-Scheinwerfer LED Pure Vision 17-Zoll-Leichtmetalfelgen „Maha“ Digitales Tachodisplay 12,3-Zoll OpenR link Infotainmentsystem mit 9-Zoll Touchscreen, Google Services und Navigation Einparkhilfe vorne, hinten und seitlich mit Rückfahrkamera Abb. zeigt Sonderausstattung

Süverkrüp

Autohaus Süverkrüp GmbH & Co. KG
www.sueverkruep.de · info@sueverkruep.de

Kiel
Holzkoppelweg 18
Tel. 0431 - 5 46 46 0

Rendsburg
Büsumer Str. 97 - 101
Tel. 04331 - 4 39 49 0

Flensburg
Gutenbergstr. 11
Tel. 0461 - 90 30 80

Neumünster
Grüner Weg 45
Tel. 04321 - 200 47 40



Bauen Wohnen

LIFESTYLE MESSE IN KIEL

Ein Muss für alle Wohn- und Lifestyle-Enthusiasten!



FREIKARTE
FÜR 2 PERSONEN (IM WERT VON €20,-)

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE MESSE

WUNDERINO ARENA KIEL
25.-27. OKTOBER 2024
WWW.BAUENWOHNENLIFESTYLE.DE

FOTOS: BAUEN-WOHNEN-LIFESTYLE

Die Bauen Wohnen Lifestyle Messe kehrt vom 25. bis 27. Oktober in die Wunderino Arena Kiel zurück und verspricht erneut ein inspirierendes und vielseitiges Erlebnis für alle, die sich für die neuesten Trends in den Bereichen Bauen, Wohnen, Photovoltaik, Renovierung, Delikatessen und Lifestyle interessieren. Auf der Messe erwarten die Besucherinnen und Besucher zahlreiche exklusive Messeangebote und spannende Neuheiten. Egal ob Sie Ihr Zuhause renovieren, frische Einrichtungsideen suchen oder sich für besondere kulinarische Köstlichkeiten und Lifestyle-Produkte begeistern – hier finden Sie vieles unter einem Dach.

Zu den Highlights der Messe gehören:

- **Einrichtung und Design:** Entdecken Sie die neuesten Trends, die Ihr Zuhause in eine stilvolle Wohlfühloase verwandeln.
- **Renovierung und Modernisierung:** Erhalten Sie wertvolle Tipps und Ideen von Fachleuten für Ihre nächsten Bau- und Renovierungsprojekte.
- **Delikatessen:** Lassen Sie sich von handverlesenen Produkten verführen.
- **Lifestyle und Beauty:** Entdecken Sie hochwertige Produkte, die Ihr Wohlbefinden steigern.

Sichern Sie sich jetzt Ihre Freikarte und sparen Sie 10 Euro! Besucherinnen und Besucher, die ihre Eintrittskarten vorab online auf www.bauenwohnenlifestyle.de herunterladen oder die Freikarte auf dieser Seite nutzen, erhalten die Tickets kostenlos und sparen somit 10 Euro. Lassen Sie sich an diesem unvergesslichen Wochenende von den vielen Angeboten und Ideen inspirieren!

Für weitere Informationen und Ticketbuchungen besuchen Sie:
www.bauenwohnenlifestyle.de
Öffnungszeiten:
Freitag: 12-17 Uhr
Sonnabend und Sonntag: 10-17 Uhr

Ihre Adresse für handwerkliche Meisterwerke

Die Polsterei Vier Jahreszeiten präsentiert sich als innovativer Partner für alle, die Wert auf Qualität, Design und Nachhaltigkeit legen. Mit über 13 Jahren Erfahrung in der Polster- und Möbelrestaurierung bieten die Profis maßgeschneiderte Lösungen, die jedes Möbelstück in ein Wohlfühlparadies verwandeln. Das Team aus erfahrenen Handwerkern und Designern versteht es, alte Möbelstücke mit neuem

Leben zu füllen und moderne Akzente zu setzen. Ob es sich um die Aufarbeitung eines Erbstücks oder um die Neugestaltung eines Möbelstücks handelt – die Kunden stehen im Mittelpunkt. Die Mitarbeitenden hören zu, beraten und setzen ihre Wünsche mit höchster Präzision um.



Großer Wert wird dabei auf nachhaltige Materialien und umweltfreundliche Verfahren gelegt. Die hochwertigen Stoffe und Füllmaterialien stammen aus verantwortungsvollen Quellen, und regionale Produkte kommen zum Einsatz, wann immer es möglich ist. Mit über 12.000 verschiedenen Stoffen, Farben und Dessins ist die Auswahl riesig. Zudem bieten die Profis eine Viel-

zahl von Polstertechniken an, darunter traditionelle Handwerkskunst sowie moderne Innovationen, die Komfort und Stil vereinen. Interessierte können die Polsterei Vier Jahreszeiten persönlich kennenlernen – bei einem Besuch in der Kaistraße 90 in Kiel (nur mit Termin) oder bei einer Beratung bei ihnen vor Ort nach vorheriger Terminvereinbarung – telefonisch oder per E-Mail.

Des Weiteren bietet die Polsterei kurz vor der Messe in der Wunderino Arena (25. bis 27. Oktober) 30 Prozent Erstkundenrabatt auf alle Arbeiten sowie auf Stoffe und Leder an – inklusive kostenloser Abholung und Lieferung.

Polsterei Vier Jahreszeiten
Kaistraße 90, Kiel
Tel. 0176/74224443
Galerie.vierjahreszeiten@freenet.de

Die Vorteile unseres Komplettpakets:

- Aus der Region für die Region
- Vollständige Begleitung von Erstberatung über Planung bis zur Montage
- Eigene Montageteams und Handwerker
- Kurze Lieferzeiten und schnelle Montage
- Effiziente, sichere und wetterfeste Produkte und Montage
- Ansprechpartner und Service aus einer Hand auch nach Fertigstellung
- Individuelle Zusammenstellung der gewünschten Komponenten
- Keine Anzahlung – Rechnungstellung erst nach der Installation

Mehr Informationen auf:
stadtwerke-kiel.de/komplettpaket

STADTWERKE KIEL 24/7

ERNEUERBARE ENERGIE FÜR IHR ZUHAUSE.

Von Photovoltaikanlage bis Wärmepumpe – Ihr individuelles Komplettpaket für eine unabhängige Energieversorgung.

Wir beraten Sie auf der »Bauen Wohnen Lifestyle«
25. – 27. Oktober

Frische Energie für die Zukunft.

Heizsysteme der Zukunft

Innovative Heizsysteme der Marke Vaillant zeigt Lischewski Versorgungstechnik GmbH (in Kiel seit 1937) an gewohnter Stelle auf Messestand 112. Als zertifizierter Kompetenzpartner hat sich

Lischewski seit vielen Jahren besonders qualifiziert. In diesem Jahr wird die neueste Generation von Luft-Wärmepumpen gezeigt: Diese sind universell einsetzbar, können im Sommer so-

gar kühlen, sind „SG Ready“, das heißt sie lassen sich mit günstigeren Stromtarifen betreiben, und sind mit einer Photovoltaik-Anlage kombinierbar.

Zu sehen sind auch die neuesten Vaillant Gas-Brennwertgeräte, die schon heute auf die mögliche Nutzung von Wasserstoff vorbereitet sind.

Termine für eine ausführliche, individuelle Vor-Ort-Beratung durch den Fachmann, auch zu Fördermöglichkeiten, werden durch Lischewski Versorgungstechnik angeboten unter Tel. 0431/781216. Freikarten zur Messe können dort gerne angefordert werden.

Lischewski Versorgungstechnik GmbH
Ellerbeker Weg 64-66, Kiel
www.lischewski.de



Lischewski Versorgungstechnik präsentiert sich an Messestand 112.
FOTO: LISCHESKI VERSORGUNGSTECHNIK GMBH

Bauen Wohnen

LIFESTYLE MESSE IN KIEL

Klimafreundliche **Energielösungen**

Die Klimaziele stehen bei den Stadtwerken Kiel ganz oben auf der Liste – bis spätestens 2035 will der Energieversorger klimaneutral Strom und Fernwärme erzeugen. Mit einem breit gefächerten Angebot umweltfreundlicher Energielösungen für das Eigenheim unterstützen die Stadtwerke Kiel auch Kundinnen und Kunden beim Klimaschutz und der Energiewende. Zur Angebotspalette der Stadtwerke Kiel gehören:

1. Photovoltaikanlage

Eine Photovoltaikanlage ist die Basis für eine unabhängige Stromversorgung Ihres Haushalts. Sie produziert Strom auf dem eigenen Dach – ganz ohne umweltschädliche Emissionen.

2. Batteriespeicher

Mit einem Batteriespeicher nutzen Sie Ihre Anlage noch effizienter, denn der erzeugte Strom wird dort gespeichert. Das Gateway macht aus reinen Anlagenkomponenten ein intelligentes Energiesystem, vernetzt Ihre Anlage mit dem technischen Monitoring der Stadtwerke Kiel und ruft zudem Wetterdaten ab.

3. Wärmepumpe

Eine Wärmepumpe ist die Alternative für umweltbewusstes Heizen der Zukunft. Egal ob Sie über eine Modernisierung Ihrer Immobilie nachdenken oder einen Neubau planen – für jeden Bedarf gibt es die passende Lösung

4. Ladestation

Eine private Ladestation ist die ideale Ergänzung zu einer Photovoltaikanlage. So wird das Eigenheim zur persönlichen Tankstelle, an der das E-Mobil schnell und sicher geladen werden kann – idealerweise mit Strom vom eigenen Dach.

Sichern Sie sich einen kostenlosen Beratungstermin. Die Stadtwerke Kiel erstellen Ihnen ein unverbindliches Angebot. Jetzt Termin vereinbaren unter stadtwerke-kiel.de/komplettpaket, telefonisch unter 0431/594 1212, oder Sie besuchen die Stadtwerke Kiel auf der Bauen Wohnen Lifestyle Messe.

www.stadtwerke-kiel.de



FOTO: STADTWERKE KIEL

Effizientes **Heizsystem** für alle Energien

Die Firma SOLVIS aus Braunschweig ist seit 1988 ein Pionier des energetischen Heizens. „Die beiden Heiz-

systeme SolvisMax und SolvisBen heizen in der Hybridversion mit hochmoderner Gas- oder Ölbrennwerttech-

nologie, doch die Einzigartigkeit des Systems liegt in ihrer modularen Ausbaufähigkeit“, wissen die Profis von Sanitär- und Heizungstechnik Uwe Richter aus Schwientental. Sofort oder zu einem späteren Zeitpunkt können bis zu fünf Energiequellen in den Heizkreislauf integriert werden. Derzeit zählen die Wärmepumpe (gern mit Photovoltaik und Batteriespeicher), die Solarthermie, die Pellet-Heizung sowie die Einbindung eines wasserführenden Kaminofens dazu. Überschüssiger PV-Strom kann dank PV2Heat als Wärmeenergie in den Pufferspeicher eingeschichtet werden. Die Steuerung aller

Komponenten in den Heizkreisläufen übernimmt die intelligente Regelung SolvisControl-3. Auf Wunsch übernimmt die Firma Richter das Monitoring des Heizsystems und greift so größeren Reparaturen vor. Die Zukunftsheizung wird übrigens maximal gefördert. Sanitär- und Heizungstechnik Uwe Richter ist seit 2001 zuverlässiger Partner in und um Kiel und präsentiert sich auf der Bauen Wohnen Lifestyle Messe an Stand 007.

Sanitär- und Heizungstechnik Uwe Richter
Teichstraße 5
Schwentental
www.rsh-kiel.de



Die Wärmepumpe SolvisPia ist modular ausbaufähig. FOTO: SOLVIS

Mehr als nur **Licht** ... Elektro Lübke

Schöne Leuchten, gepaart mit individueller Beratung, abgerundet von der fachmännischen Montage bis hin zu Wartung und Reparaturen – all das bietet Elektro Lübke seinen Kunden seit fast 80 Jahren. Egal ob „nur“ eine neue Leuchte für den Flur oder ein ganzes Lichtkonzept für den Neubau, egal ob „nur“ eine neue Glühlampe oder ein neuer Lampenschirm oder „nur“ ein neuer Schalter oder die komplette Modernisierung der Elektro-

anlage – Elektro Lübke steht Ihnen mit fachmännischem Rat, Herzblut und tatkräftiger Unterstützung zur Seite. Die Kundinnen und Kunden werden hier individuell beraten und finden gemeinsam mit den Fachberaterinnen und Fachberatern eine Lösung für ihr Anliegen. Immer am Puls der Zeit, präsentiert Elektro Lübke die neuesten Leuchtentrends und -highlights. Ganzjährig in einer der schönsten Einkaufsstraßen

in Kiel, in der Holtenauer Straße 15-17, oder jetzt vom 25. bis 27. Oktober auf der Bauen Wohnen Lifestyle Messe in der Wunderino Arena an Messestand 74, ist das Team von Elektro Lübke gerne für die Besucherinnen und Besucher da.

Elektro Lübke
Holtenauer Straße 15-17
Kiel
Tel. 0431/567479
www.elektro-luebke.de



FOTO: CANGINI & TUCCI



Marcel Schiffer, Geschäftsführer von MS-Solartechnik.
FOTO: MS - SOLARTECHNIK GMBH

Profis für **Photovoltaik**

Nachhaltig. Innovativ. Verlässlich – MS-Solartechnik ist Profi rund ums Thema Photovoltaik (PV). Als Experte für Photovoltaik bietet das Unternehmen mit Sitz in Bornhöved maßgeschneiderte Lösungen für private und gewerbliche Kunden. Das erfahrene Team übernimmt die Planung, Installation und Wartung von PV-Anlagen, um nachhaltige Energieerzeugung zu gewährleisten. Die Firma setzt auf hochwertige Komponenten

und innovative Technologien, um die Effizienz und Leistung der PV-Anlage zu maximieren. „Mit unserer fachkundigen Montage gewährleisten wir eine sichere und optimale Platzierung der Solarmodule auf Ihrem Dach. Vertrauen Sie auf MS-Solartechnik für zuverlässige PV-Lösungen, die Ihre Energiekosten senken und einen Beitrag zum Umweltschutz leisten. Kontaktieren Sie uns für eine individuelle Beratung und realisieren Sie

Ihre nachhaltigen Energieziele“, sagt Marcel Schiffer, Geschäftsführer von MS-Solartechnik.

Weitere Informationen aus erster Hand bekommen die Besucher am Messestand 044.

MS - Solartechnik GmbH
Kronberg 20
24619 Bornhöved
Tel. 04323/921920
www.ms-solartechnik.de

Mehr als nur Licht ...

Besuchen Sie uns an unserem Messestand Nr. 74!

ELEKTRO Lübke
Holtenauer Str. 15 - 17 • 24103 Kiel
Tel. 0431 567479
www.elektro-luebke.de

Photovoltaik. Speichersysteme. Montage.

BAUEN-WOHNEN-LIFESTYLE INFO & VERKAUFSMESSE
Sie finden uns am Stand 044



Steigen Sie um auf erneuerbare Energien mit MS-Solartechnik.

Wir sind Ihr Partner aus der Region in Sachen Solartechnik und nachhaltige Energieversorgung. Wir bieten Ihnen hochwertige Komponenten und besten Montageservice.



Die Profis für Photovoltaikanlagen

ms-solartechnik.de

Kronberg 20
24619 Bornhöved
04323 921920
kontakt@ms-solartechnik.de

Jetzt Beratungsgespräch online vereinbaren.



Polsterei Aus ALT wird NEU
4 Jahreszeiten

Erneuerung und Auffrischung: Möbelbezüge können im Laufe der Zeit abgenutzt, verschmutzt oder beschädigt werden. Durch das Neu beziehen der Möbel erhalten Sie eine frische Optik und ein neues Aussehen.

Anpassung an den eigenen Stil: Oft ändert sich der persönliche Geschmack im Laufe der Zeit. Durch das Neu beziehen von Möbeln können Sie an den aktuellen Einrichtungsstil angepasst werden, um eine harmonische Gesamtopik zu schaffen.

Erhalt der Funktionalität: Wenn die Polsterung eines Möbelstücks abgenutzt ist, kann dies die Bequemlichkeit und Funktionalität beeinträchtigen. Durch das Neu beziehen der Möbel kann die Polsterung erneuert und die Funktionalität wiederhergestellt werden.

Unsere Leistungen: WIR BEZIEHEN NEU, Aufpolstern & Neupolstern, Teil-Komplettsätze, Schnürung & Haftung, Feder-Bänder, Schaumstoffe, Maßanfertigung, Modern, Designer, Barock, Antik, Polstereinigung vor Ort.

Über 12.000 Stoffe & Leder zur Auswahl.

Ob aus ästhetischen, funktionalen oder nachhaltigen Gründen – das Neu beziehen von Möbeln kann eine lohnende Investition sein, um Ihre Einrichtung aufzufrischen und zu verschönern.

Schwertfegerstraße 9 - 23556 Lübeck - ☎ 0176 742 244 43
Kaistr. 90 - 24114 Kiel • Dorfstr. 37, 24259 Westensee, Tel: 04305/9590889
galerie.vierjahreszeiten@freenet.de - www.polsterei-vierjahreszeiten.de



BESUCHEN SIE UNS:

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE MESSE
Wunderino Arena Kiel
25.-27. Oktober

STAND 007

SOLVIS: Das Heizsystem für alle Energien

GEG ready ✓ keine Kompromisse
✓ volle Modularität
✓ zukunftssicher

RICHTER
SANITÄR- und HEIZUNGSTECHNIK

Teichstraße 5
24222 Schwientental
Tel. 04307 5987
www.rsh-kiel.de



Neuer Schiedsmann für Plön-Ost

PLÖN. Der neue Plöner Schiedsmann Herbert Mudrack wurde offiziell vom Amtsgericht vereidigt. Er ist zuständig für Plön-Ost und tritt die Nachfolge von Jens Galle an. Zu den Aufgaben einer Schiedsperson gehört das Schlichten von Nachbarschaftsstreitigkeiten, aber auch Strafsachen, wie Beleidigung oder Sachbeschädigung. Der Gang zur Schiedsperson ist oft der beste Weg, um eine Auseinandersetzung

schnell, unbürokratisch und kostensparend beizulegen. Das Ziel ist es, bürgerliche Rechtsstreitigkeiten und Strafsachen gütlich zu einigen, um Gerichtsprozesse zu vermeiden. Zu erreichen ist Herbert Mudrack per E-Mail an schiedsmann.ploen-ost@ploen.de. Der für Plön-West zuständige Schiedsmann heißt Jörn Mißfeldt und ist per E-Mail an schiedsmann-ploen-west@gmx.de zu erreichen.

Studierende und Azubis wohnen günstig in der Jugendherberge

KIEL. Zum Beginn dieses Wintersemesters bietet die Jugendherberge Kiel in der Johannesstraße 1 erneut vergünstigte Unterkunft für Studierende und Auszubildende an: Sie können Zimmer wochen- oder monatsweise buchen. Im Preis von 175 Euro pro Woche oder 520 Euro pro Monat sind das Frühstück, Bettzeug und eine wöchentliche Reinigung des Zimmers bereits inbegriffen. Die Zimmer sind mit Bett, Tisch, Stuhl und Schrank ausgestattet. Auf eine eigene Kochgelegenheit müssen die Nutzerinnen

und Nutzer dieses Angebots allerdings verzichten, dafür können sie weitere Mahlzeiten in der Jugendherberge dazu buchen. Wer das Angebot nutzen möchte, muss Mitglied im Deutschen Jugendherbergsverband (DJH) sein und einen Nachweis über sein Studium oder seine laufende Ausbildung vorlegen können. Die DJH-Mitgliedschaft für Menschen unter 26 Jahren kostet aktuell 7 Euro im Jahr. Die Jugendherberge Kiel ist zu erreichen per E-Mail an kiel@jugendherberge.de oder unter Tel. 0431/731488.

Informationen über den Polizeidienst

KIEL. Die Polizeidirektion Kiel lädt potenziellen Nachwuchs zur Veranstaltung „Polizei Inside“ ein: Am Dienstag, 29. Oktober, können sich Interessierte im Alter von 15 bis 47 Jahren zwischen 17 und 18.30 Uhr aus erster Hand über den Polizeiberuf und den Ablauf

des Einstellungsverfahrens informieren. Im Anschluss steht der Blick hinter die Kulissen bei einem Besuch einer Dienststelle auf dem Programm. Weitere Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung sind unter <https://tip.de/Polizei-Inside2910> zu finden.

Verstopfung – Abführmittel immer die Lösung?



Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen. Neben dem schmerzhaften Stuhlgang und der unvollständigen Stuhlentleerung sind auch Hämorrhoiden häufiger Begleiter. Abführmittel stehen aufgrund des Gewöhnungseffektes in der Kritik. Eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich stellt hier eine vielversprechende Alternative dar.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm manchmal streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte

hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Die Folge ist aber jedes Mal dieselbe: Auf der Toilette geht gar nichts mehr bzw. nur unter unangenehmem Pressen.

Abführmittel nur in Ausnahmefällen
Abführmitteln stehen viele Betroffene zu Recht skeptisch gegenüber. Zu groß ist die Sorge vor einem Gewöhnungseffekt. In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen – mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

Wie helfen Ballaststoffe?
Anders als ihr Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe keineswegs eine „Last“. Tatsächlich haben sie die Fähigkeit große Mengen an Wasser aufzunehmen. Durch diesen Quelleffekt regen sie die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Wer bereits ein Problem mit hartem Stuhl hat, sollte auf eine Kombination mehrerer Ballaststoffe setzen. Denn in idealer Dosierung ergänzen sie sich gegenseitig optimal. Auch eine Studie zeigt: Eine Bal-

laststoffmischung erzielt deutlich bessere Ergebnisse in Bezug auf die Stuhlkonsistenz als etwa ein einzelner Ballaststoff! Wirksame Unterstützung bietet in diesem Zusammenhang eine rein pflanzliche Innovation:
Dr. Böhm® Darm aktiv (rezeptfrei, Apotheke) ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere durch die enthaltenen Flohsamen im Darm für einen natürlichen Quelleffekt, was den harten Stuhl wieder weich macht und so eine leichtere und regelmäßige Darmtätigkeit fördert. Es wirkt sanft und natürlich und hat keinerlei Gewöhnungseffekte.

Anwender berichten von spürbaren Erfolgen bereits nach 1–2 Einnahmen.

Darmtätigkeit anregen – leicht gemacht
Die Anwendung von Dr. Böhm® Darm aktiv lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren: Je nach Bedarf ein- bis zweimal täglich ein Sachet in Wasser auflösen, ein paar Mal umrühren und zeitnah trinken. Unser Tipp: Durch den fruchtigen Geschmack eignet es sich auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks.

Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – nur hier ist die oben genannte 5-fach-Kombination an Ballaststoffen enthalten. Sollte es noch nicht verfügbar sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

¹ Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–16.

STELLENANGEBOTE

Versierte MFA/Arzthelferin (m/w/d), gerne Wiedereinsteigerin, von neurologisch/nervenärztlicher Privat-Praxis für sofort gesucht. Vollzeit, bei geregelter Arbeitszeit und tariflicher Bezahlung, PC-Kenntnisse wünschenswert. Bitte gerne melden unter: Tel.: 0431-398841 @praxis.trutschel@t-online.de

GARTEN- & LANDSCHAFTSBAU Roland Lauer Meisterbetrieb
Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir einen Landschaftsgärtner oder Handwerker mit Berufserfahrung in Vollzeit. Führerschein BE, nicht Bedingung. ☎ 0431/997 65 59 lauerundgarten@gmail.com

BOBZIN Gebäudereinigung GmbH
Reinigungskräfte (m/w/d) gesucht. Schwentimental 5x wö., 17.00 Uhr Laboe 5x wö., 16.00 Uhr Schönberg 5x wö., 16.00 Uhr Tel. 0451-3 96 96 0 - www.bobzin-gmbh.de Anrufe bitte ab Montag, 8.00 Uhr!

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir eine **Bürokräftin (m/w/d)** auf 530-€-Basis. Fa. Roland Lauer Garten und Landschaftsbau. ☎ 0431 9976559

Aushilfskräfte für den Lagerbereich (keine körperlich schwere Arbeit) ab nachts 2.00 Uhr / 5.00 Uhr oder nachmittags gesucht. Telefonische Bewerbung: 0431/53008-100.

Kurierfahrer/in (m/w/d) auf Mini-job-Basis aus Kiel gesucht für die tägliche Beförderung interner Hauspost. Voraussetzung: Alter zwischen 35 und 65 Jahren, Führerschein Klasse B, eigener PKW, polizeiliches FZ. Bewerbung per E-Mail: personal@mkd-kurier.de oder Tel. 02421 496969

Hausverwaltung sucht (m/w/d) Gärtner, Maler, Maurer, Tischler, Hausmeister, 0431/90898022

Senioren- und Therapiezentrum Lotti-Huber-Haus GmbH
Attraktives Gehalt TOP-Mitarbeiter-vorteile!
Wir suchen zur Verstärkung **Pflegefachkraft (m/w/d) – für Tag- / Nachtdienst**
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!
Senioren- und Therapiezentrum Lotti-Huber-Haus GmbH Saarbrückenstr. 48, 24114 Kiel Frau Regina Hoedt
(0431) 260 44 – 200
Bewerbung per E-Mail an: einrichtungsleitung@lotti-huber-haus.de

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!
Senioren- und Therapiezentrum Lotti-Huber-Haus GmbH Saarbrückenstr. 48, 24114 Kiel Frau Regina Hoedt
(0431) 260 44 – 200
Bewerbung per E-Mail an: einrichtungsleitung@lotti-huber-haus.de

EINFACH EINFACH
Digitaler leben: sh-wlan.de
Kostenloses WLAN für Schleswig-Holstein

STELLENGESUCHE

Poln. Handwerkersu. Arbeit: Fliesenleger, Spachtelarbeit, Tapezieren, Maler, Laminat, 01726613046

Fliesenleger mit Erfahrung sucht Job. ☎ 0176/80858519

Erf. Maler, Fröhrentner, sucht Arbeit. ☎ 0178/5075411

Laminatverl.su.Job ☎ 3 85 22 12

Maler sucht Job ☎ 5 34 32 58

Herzliche Handelsfachwirtin su. 120-Std.-Job im Büro, Versandhandel o. ä. ☎ 0431/53645643

ARBEITSANGEBOTE

Winterdienst, Fahrer/Helfer (m/w/d) gesucht. Ravensberg, Kronshagen, Suchsdorf, Zentrum, Russee, Wik, Schreventeich, 0431/90898022

Zuverläss. Putzhilfe in Stampe. 4 Std./Wo. ges. ☎ (04 340) 9 1 15

Welcher handwerklich begabte Rentner, hilft mir bei Haus u. Garten? ☎ 0171/2061010

Suche Hausdame, 60-80 J., für anfallende Tätigkeiten im Haushalt, Schriftverkehr. PKW Bedingung. ☎ Z 231 637

FINDE DEINEN TRAUMJOB IM NORDEN.
KÜSTENFISCHER.DE
#traumjobimnorden
Ein Angebot der

ARBEITSGESUCHE

Gärtnermeister
übernimmt Gartenarbeiten jeder Art. Baumfällung, Stubben fräsen, Büsche & Hecken schneiden inkl. Abfuhr oder Schreddern, Pflasterverlegung, Zäune ziehen, Gartenneuanlagen sowie Carports, Gartenhäuser & Schuppen aufbauen. Rollrasen „Kieler Rolle“ & Rasenmähroboter. B. Wackernagel, ☎ 04340/9826 info@botanica.sh, www.botanica.sh

Erd- u. Pflasterarbeiten
führt aus **Koehly GmbH & Co. KG**
Hüttenkamp 2b • 24536 Neumünster
Tel. 0 43 21 / 9 97 80 • Fax 99 78 22

Gartengestaltung Kern
führt fachgerecht und preiswert aus: Gartenpflege, Rasenneuanlagen, Hecken- u. Baumschnitt, Baumfällung inklusive Abfuhr, Pflasterarbeiten, Baggerarbeiten, Zaunanlagen, Winterdienst. Alles mit kostenloser Beratung! 24229 Kiel-Dänischenhagen Teichkoppel 30 Tel.: 0431/ 14 16 4 www.gartenbau-kern.de

Friesenwälle! 0431/5332711
Vom Maler enttäuscht?
Malermester berät umfassend und arbeitet zuverlässig. Malermester Sirko Dobke 04348/91 36 48 + 0173/6 11 10 16
Maler su. Job, ☎ 0177/4135831

Fensterputzer, 015 736 631 451
Bäume fällen, Heckenschnitt ☎ 04340/9443 Fa. Arndt
Erfahrener Dachdecker sucht Arbeit. ☎ 0151/1090 7012

GARTEN- & LANDSCHAFTSBAU Roland Lauer Meisterbetrieb
Garten Neu- und Umgestaltung, Gartenpflege, Tiefbau-, Pflasterarbeiten, Zäune, Kellerwandisolierung, Holzterrassen, Carport, Rollrasen, Winterdienst
☎ 0431/997 65 59 lauerundgarten@gmail.com

ANZEIGE



Harter Stuhl – ein Thema für die ganze Familie

Im hektischen Familienalltag bleibt oft wenig Zeit für ausgewogene Mahlzeiten und somit eine ballaststoffreiche Ernährung.

Schnell zubereitete Gerichte sind zwar praktisch, bieten aber meist nur wenig Ballaststoffe. Gerade Kinder greifen generell häufig zu süßen oder ballaststoffarmen Lebensmitteln, während gesunde Optionen wie Gemüse und Vollkornprodukte oft auf der Strecke bleiben. Harter Stuhl kann somit für alle Familienmitglieder zum Thema werden – sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Die zusätzliche Einnahme von Ballaststoffen ist hier in jedem Fall zu empfehlen.

NEU

Die Lösung bei hartem Stuhl



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

- ✓ Angenehm weicher Stuhl*
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmtätigkeit.

Andrea & Mila
(Weichspülerinnen):
"UNSER HERBST
DUFTET NACH GLÜCK!"



GO GREEN SPARSAMSTE ENERGIEKLASSE A

1400 U/min
1-8 kg Füllmenge

Inverter Motor (bürstenlos), Mengenaomatik

A **A**

349.-
UVP 999.-

beko Waschmaschine B5WFU58418W

- Startzeitwahl • Watersafe • Daunen • Eco • Hygiene • Outdoor • Sportwäsche
- Wolle/Handwäsche • BxHxT: 60x84x55 cm • Art.Nr.: 1371353

GO GREEN SPARSAMSTE ENERGIEKLASSE A

Aquastop
1400 U/min
1-9 kg Füllmenge

EcoSilenceDrive-Motor, Serie 6, unterbaufähig

UNSER HIGHLIGHT

599.-
UVP 1099.-

GELD ZURÜCK Cashback¹⁾ Preis nach Cashback **50,-** **549,-**

A **A**

BOSCH Waschmaschine WUU28T92

- Programmablaufanzeige • Restzeitanzeige • Flüssigwaschmittelsatz • Programme und Optionen: Daunen, Fein/Seide, Funktionswäsche, Trommelreinigung • Wolle/Handwäsche • LED-Trommelinnenbeleuchtung • BxHxT: 59,8 x 84,5 x 63,2 cm • Art.-Nr.: 1442313

GO GREEN BESONDERS NIEDRIGER ENERGIEVERBRAUCH

LED-Licht
1-8 kg Füllmenge
Klasse **A+++** Energieeffizienz

AutoDry Funktion

649.-
UVP 1219.-

GELD ZURÜCK Cashback¹⁾ Preis nach Cashback **73,-** **574,-**

BOSCH Wärmepumpentrockner WQG233D90

- Sensitiv-Drying-Trommelsystem • Nachlegefunktion • Daunen, HygienePlus, Knitterschutz, Schranktrocknen, Sportwäsche & Finish Wolle • BxHxT: 59,8 x 84,2 x 64,8 cm
- Energieeffizienzklasse A+++ (Energieeffizienzspektrum A+++ bis D) • Art.-Nr.: 1443889

GO GREEN SPARSAMSTE ENERGIEKLASSE A

1-7 kg Füllmenge
1400 U/min

A **A**

749.-
UVP 899.-

Miele Waschmaschine WCA032 WCS

- Schontrommel • Startzeitwahl • Display • Restzeitanzeige • AutoClean-Einspülkasten • CapDosing • Profi Eco-Motor • Watercontrol-System • Eco • Imprägnieren • Niedrigtemperaturwaschen • Outdoor • Wolle/Handwäsche • BxHxT: 59,6 x 85 x 63,6 cm • Art.Nr.: 1432520

PerfectDry – punktgenaue Trocknung dank Kalksensorik

1-7 kg Füllmenge
Klasse **A++** Energieeffizienz

749.-
UVP 959.-

Miele Wärmepumpentrockner TCA 230 WP

- Schräge Blende • Schontrommel • Kondenswasserableitung • Startzeitwahl • FragranceDos • Finish Wolle • Imprägnieren • Knitterschutz • PerfectDry • Schonen Plus • Energieeffizienzklasse A++ (Energieeffizienzspektrum A+++ bis D) • Art.-Nr.: 1385368

+ Inklusive 2-fach-Teleskopauszug

Temperatur von 30 bis 275 Grad

Pyrolyse
Klasse **A** Energieeffizienz

Autopilot (jedes Gericht gelingt perfekt durch voreingestellte Automatikprogramme)

699.-
UVP 1449.-

BOSCH Einbau-Herd-Set MKH23SPF4

- Elektro-Backofen • 71 l Garraum • Heizungsarten: Großflächengrill, Umluftgrill, Heißluft sanft, 3D Heißluft • Schnellaufheizung • 5 Backebenen • Glaskeramik-Kochzonen: 4 • Bräterzonen: 1 • Energieeffizienzklasse A (Energieeffizienzspektrum A+++ bis D) • Art.-Nr.: 1418925

+ Inklusive Zubehör

600 Watt

77.-
UVP 169.99

SIEMENS Bodenstaubsauger VS06M312

- Anhaltende Saugleistung auch bei Beutelfüllung dank PowerProtect System • 9m Aktionsradius • Hygiene Filter • Bodendüse umschaltbar • Fugendüse • Parkett-Hartbodendüse/-bürste • Polsterdüse/-bürste • Teleskoprohr • Zubehör integriert • Art.-Nr.: 1157229

+ Inklusive Zubehör

Air Clean Filter

199.99
UVP 259.-

Miele Bodenstaubsauger Complete C3 125 Edition

- 890 Watt • Staubbeutelwechselanzeige • elektronische Saugkraftregulierung • 12m Aktionsradius • Air Clean Filter • Bodendüse umschaltbar • Teleskoprohr • Fugendüse, Polsterdüse/-bürste • Saugpinsel • Art.-Nr.: 1432412

+ Inklusive Zubehör

149.-

AEG Akku-Stielsauger AS62CB25UG

- 2in1 Funktion • E10 Hygienefilter • Roll-in/Roll-out-Ladestation • bis zu 55 Minuten Laufzeit • 5-stufiges Filtersystem • inklusive: Ladestation, Möbelpinsel, Fugendüse, Teleskop-Fugendüse, Winkelaufsatz mit Staubbürste, zusätzlicher E10 Hygienefilter • Art.-Nr.: 1451065

No Frost nie wieder abtauen
SuperGetrieren
LED-Licht
BigBox

175 cm
70 cm

Nutzhalt 309 Liter

Abb. geöffnet

599.-
UVP 849.-

Bauknecht Gefrierschrank GKN 2173 A3

- Elektronische Steuerung mit innenliegendem Bedienfeld • optischer und akustischer Temperaturalarm • EasyOpen Ventil für ein müheloses Öffnen • 24 Std. Lagerzeit bei Störung • HxBxT: 175 x 71 x 76 cm • Art.-Nr.: 815345

A **D**

Alle Preise Abholpreise. Solange Vorrat reicht. Ohne Dekorationsartikel. Angebote gültig vom 18.10. bis 24.10.2024.

¹⁾ Aktionszeitraum: 28.08.2024 bis 28.02.2025. Informationen und ausführliche Teilnahmebedingungen unter www.bosch-home.de/exclusiv-cashback

Irrtümer, Druckfehler, Zwischenverkauf und Liefermöglichkeiten vorbehalten.

MEDIMAX Mehr Mensch Mehr Technik

ALLE ANGEBOTE FINDEN SIE AUCH AUF WWW.MEDIMAX.DE/SCHWENTINENTAL