

**SPORTSclub**  
KIEL

NEUERÖFFNUNG  
NOVEMBER 2024  
EHEM. MERIDIAN SPA

ALL-IN-MITGLIEDSCHAFT  
49,90€ statt 99,90€  
ANGEBOT CULTIG FÜR DIE  
200 SCHNELLSTEN  
NEUANMELDUNGEN

Im Sophienhof  
www.sports-club.de/kiel

Für mehr Zeit im Grünen  
Terrassendächer von Solarlux

**HANS RATHJE**  
hans-rathje.de

SOLARLUX

Städtisches  
KRANKENHAUS KIEL

**Darmkrebs frühzeitig erkennen –  
Darmkrebsvorsorge nutzen!**

Infoveranstaltung am 28. Januar 2025, 18.00 - 19.00 Uhr

Programm, u.a.:

- Darmspiegelung: rechtzeitige Erkennung eines Tumors
- Von der OP bis hin zur Chemo- und Strahlentherapie

Medizinische Leitung:  
Prof. Dr. Ilka Vogel, Chefarztin Chirurgische Klinik  
PD Dr. Sebastian Ullrich, Chefarzt 3. Medizinische Klinik

Ort:  
Städtisches Krankenhaus Kiel, Bildungszentrum, Hasseldieksdammer Weg 30

Anmeldung unter: [anmeldung@krankenhaus-kiel.de](mailto:anmeldung@krankenhaus-kiel.de)

Folgen Sie uns auf:

Einfach gut informiert ... „Ihr Städtisches in Kiel“!

# Kieler EXPRESS

am WOCHENENDE

JAHRGANG 35 · NR. 4 · C 45740 · ANZEIGEN 0431/55073733 · VERTRIEB 55073731 · 25. JANUAR 2025



Bereits im vergangenen Jahr trafen sich am 27. Januar mehr als 11.000 Menschen zur Demo gegen Rechtsextremismus auf dem Rathausplatz. Alle, die am Montag Teil der Menschenkette werden wollen, treffen sich unter dem Banner, das an der Opernhausfassade hängt.  
FOTO: ARCHIV/ULF DAHL

Teammitglieder für Pflege und  
Haushalt gesucht (m/w/d)!

**Dela Cura**  
Mehr als Pflege

Pretzer Chaussee 130 Tel.: 0431/9799439  
24146 Kiel  
@info@betreuung-pflege-kiel.de  
<https://betreuung-pflege-kiel.de>

seit 1972  
**Prüß**  
RAUMAUSSTATTUNG  
Gardinen Bodenbeläge Sonnenschutz  
Gardinen-Dienst abholen waschen  
reinigen anbringen

Reinigung / Reparatur Lamellen Jalousien Plissees  
24109 Kiel, Rudolf-Steiner Weg 1 Tel. 523777

**Gutschein-Rabatt-Aktion vom 01.02. bis 28.02.2025**  
Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie 5,- € Rabatt  
auf Ihre Gesamtrechnung, gültig von Montag bis Donnerstag, außer an Feiertagen.  
Pro Tisch ein Gutschein einlösbar.

Unser reichhaltiges,  
leckeres Buffet  
erwartet Sie!

Reservieren Sie  
rechtzeitig.

**Asiatisches Spezialitätenrestaurant**  
Theodor-Heuss-Ring 136 · 24143 Kiel  
Tel.: 0431-77 59 19 37 · [www.wangsu.de/Kiel](http://www.wangsu.de/Kiel)

Öffnungszeiten:  
täglich von 11.30 bis 23.00 Uhr  
Alle Speisen gibt es auch zum Mitnehmen.

**Wang-Su**  
金冠大酒店

EXPRESS – IMMER GUT INFORMIERT  
[www.kielerexpress-online.de](http://www.kielerexpress-online.de)

## Menschenkette für Demokratie

Aktion ist Teil des Holocaust-Gedenktags am 27. Januar

**KIEL.** Um am Holocaust-Gedenktage am kommenden Montag, 27. Januar, der Opfer des Nationalsozialismus zu gedenken und dabei gleichzeitig ein Zeichen für Demokratie, Menschlichkeit und Zusammenhalt zu setzen, ruft das Theater Kiel für diesen Tag zu einer Menschenkette um die Oper und das Rathaus in Kiel herum auf. Der Gedenktag fällt immer auf den Jahrestag der Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz kurz vor Ende des Zweiten Weltkriegs, der sich dieses Jahr zum 80. Mal jährt. Der Treffpunkt für alle, die Teil der Menschenkette sein wollen, ist um 16 Uhr unter dem großen „Nie wieder ist jetzt!“-Plakat, das über dem Rathausplatz an der Fassade des Kieler Opernhauses hängt. Ein akustisches Zeichen gibt das Startsignal zum Händereichen. Im Anschluss an die Aktion lädt die Zentrale Bildungs- und

Beratungsstelle für Migrantinnen und Migranten in Kiel in den Pop-up-Pavillon am Alten Markt in die Ausstellung „Beleuchten“ ein. Ab 17.15 Uhr ist dort das Playback-Theaterensemble „Faces Of Change“ zu erleben. Ab 18 Uhr zeigt die Offene Kirche St. Nikolai, gleich gegenüber dem Pop-up-Pavillon, den französischen Dokumentarfilm „Bei Nacht und Nebel“ von 1956. Der 32-minütige Film von Alain Resnais ist eine der ersten filmischen Auseinandersetzungen mit dem Holocaust. In Zusammenarbeit mit Überlebenden der Deportationen schuf Resnais diesen Kino-Essay aus Archivmaterial und Filmaufnahmen der Ruinen der Konzentrationslager in Auschwitz und Majdanek. Im Anschluss an den Film besteht ebenfalls Gelegenheit, der Menschen zu gedenken, die im Nationalsozialismus ermordet wurden, und miteinander ins Gespräch

zu kommen. Der Eintritt ist frei. Die Ausstellung „Beleuchten“ der Zentralen Bildungs- und Beratungsstelle für Migrantinnen und Migranten in Kiel im Pop-up-Pavillon läuft vom Gedenk-Montag, 27. Januar, bis zum 1. Februar. Im Rahmen der Ausstellung geht es um die Frage „Was mache ich mit Fotos aus der Nazizeit?“, die sich darauf bezieht, dass in vielen alten deutschen Fotoalben Fotos aus der NS-Zeit zu finden sind: Alltagsleben unter Hakenkreuzen, Frontkämpfer, vielleicht sogar Bilder aus Ghettos. „Was tun damit?“, fragt die Ausstellung und bietet allen Menschen, die solche Fotos haben, die Möglichkeit, sie in den Pop-up-Pavillon mitzubringen und dort zu entscheiden, was damit geschehen soll: Papierkorb, Museum, Familie, Verkauf oder Geheimnis? Geöffnet ist die Ausstellung am Montag ab 17 Uhr und anschließend täglich von 11 bis 18 Uhr.

Auf den folgenden Seiten  
finden Sie weitere Veranstaltungen zum Gedenktag.

Asbestsanierung BT33.17 Verfahren  
Verlegung von Fußböden aller Art

**Firma Ringleben**  
Tim Ringleben  
Am Beek 3  
24306 Wittmoldt  
Mobil: 0162 - 257 44 51  
E-Mail: [info@firmo-ringleben.de](mailto:info@firmo-ringleben.de)  
[firma-ringleben.de](http://firma-ringleben.de)

**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>

**Angebote 27.01.2025 – 01.02. 2025**  
**Unser Fleischermeister empfiehlt**

Steakhüfte, zart und abgehangen	17,95 €/kg
Beefsteakrouladen	15,95 €/kg
Gyros, Schweinefleisch geschnitten	7,95 €/kg
Kasseler Karbonade, Stück od. Scheiben	7,95 €/kg
Hirschgulasch aus der Region, laufend frisch	19,95 €/kg
Hähnchenschenkel	4,95 €/kg

**Bistro: Do. 30.01. Schnitzelbuffet 14,50 €**  
**Fr. 31.01. Rinderroulade 13,50 €**  
**0431/2008232**

Thomsen Fleischmarkt Edisonstraße 20, Kiel Tel: 0431 - 2008 233  
Fleischmarkt: Mo. – Do. 8. - 15 Uhr, Fr. 8 -18 Uhr, Sa. 8 - 13 Uhr

**China Restaurant Phönix**  
Schwentinental

genießen Sie bei uns ein kulinarisches Erlebnis!  
**ALL YOU CAN EAT AND DRINK**

**Buffet**  
WILLKOMMEN

**China Restaurant Phönix**  
Dieselstr.2  
24223 Schwentinental  
Tel.:04307 - 824 42 95

Öffnungszeiten  
Mo bis So 11:30 - 15:00 Uhr  
Mo bis Do und So 17:30 - 22:00 Uhr  
Fr, Sa und an Feiertagen 17:30 - 22:30 Uhr

**Candy Station**  
**Sushi Station**  
**Teppanyaki Grill**  
**Feuertopf**

## KI soll am UKSH beim Heilen helfen

**KIEL.** Als erstes Krankenhaus in Deutschland führt das Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) die Software MAIA des Hamburger Unternehmens Tiplu ein, die Ärztinnen und Ärzte bei klinischen Entscheidungen unterstützen kann. MAIA, kurz für „Medical Artificial Intelligence Assistant“, gibt Ärztinnen und Ärzten individuell für jede Patientin und jeden Patienten Hinweise auf potenziell noch nicht diagnostizierte Erkrankungen oder medizinische Komplikationen. Welche Patientin könnte vor einem Nierenversagen stehen? Welcher Patient ist besonders gefährdet für einen Sturz oder eine Sepsis? Mit MAIA können diese individuellen Risiken genauer eingeschätzt und dementsprechend Vorsorgemaßnahmen ärztlich angeordnet werden. Mit der Software werden zunächst die Klinik für Innere Medizin I, Campus Kiel, sowie die Notaufnahmen und Intensivstationen am Campus Kiel und Campus Lübeck ausgestattet. Später soll sie überall in der stationären Versorgung am UKSH zum Einsatz kommen. Mit künstlicher Intelligenz analysiert MAIA Patientendaten aus dem Krankenhausinformationssystem – zum Beispiel Laborwerte, Vitalparameter oder Medikationspläne –, um Muster für Erkrankungen zu finden oder Hinweise zu möglichen Diagnosen zu generieren. Die Risikoeinschätzung des Systems wird durch Erklärungen ergänzt, die es den behandelnden Fachleuten ermöglichen, Hinweise besser nachzuvollziehen. Die Behandlungsentscheidungen werden aber immer bei den Ärztinnen und Ärzten liegen.

# Lichtergedenken und deutsche Geschichte

Auch der Flandernbunker bietet wieder ein Programm zum Holocaust-Gedenktag an

**KIEL.** Der Verein Mahmal Kilian lädt für den 80. Jahrestag der Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz am Montag, 27. Januar, zu zwei Veranstaltungen am und im Flandernbunker an der Kiel-Linie 249 ein. Ab 18 Uhr heißt es „Lichter gegen Dunkelheit: Der Flandernbunker leuchtet“. Die öffentliche Zusammenkunft mit Lichtern und warmen Getränken geht zurück auf eine Anregung aus dem „Haus der Wannseekonferenz“ vor fünf Jahren in Berlin: Alle Gedenkstätten und Erinnerungsorte waren eingeladen, ihren Ort am 27. Januar als Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus mit besonderem Licht zu gestalten. Bundesweit folgten fast 100 Orte der Idee – auch der Verein Mahmal Kilian mit seinem Flandernbunker. Seitdem lädt der Verein in Kiel regelmäßig zur Zusammenkunft vor dem historischen Kriegsbunker ein. Am kommenden Montag können alle mit eigenen Lichtern zum Flandernbunker kommen oder vor Ort welche bekommen und entzünden. Dazu gibt es warme Getränke. Die Zusammenkunft ist fließend und kann bei Interesse bis weit in den Abend hineindauern. Aus Solidarität mit der Ukraine leuchten weiterhin Nationalfarben im Flandernbunker, und der Weihnachtsbaum, an dem „Peace-Pakete“ hängen, bleibt auf dem Platz. Ab 19 Uhr lädt der Verein Mahmal Kilian dann im Rahmen der Ausstellung „Bom-



**Gudrun Netter berichtet im Flandernbunker von der Suche nach Spuren ihres Vaters, der im KZ Auschwitz ermordet wurde.**

FOTO: NETTER

ben und Traumata. Unheimliche Hinterlassenschaften des Krieges“ zum Vortrag „Eine deutsche Geschichte“ mit Gudrun Netter ein. Als Kind christlich-jüdischer Eltern erzählt sie von der Suche nach Spuren ihres Vaters, den sie nie kennenlernen konnte. „Von meinem Vater habe ich nur ein Bild gekannt – ich habe es geliebt, habe dem Bild meine Sorgen erzählt“, so Gudrun Netter. Als sie 1944 in Stettin geboren wurde, saß ihr jüdischer Vater im Konzentrationslager Auschwitz, und ihre christliche Mutter Brunhilde war wegen „Rassenschande“ erst kurz vor der Geburt aus einer unmenschlichen Haftzelle im Polizeigefängnis entlassen worden. Der Vater Hilmar hatte von Ausch-



**Zum Holocaust-Gedenken und als Friedens-Mahnung tauchen die Besucherinnen und Besucher den Flandernbunker am Montag in den Schein ihrer mitgebrachten Lichter.**

FOTO: VEREIN MAHMAL KILIAN

witz mehrfach Briefe nach Hause geschickt. Im Februar 1945 wurde er vermutlich auf einen Todesmarsch nach Mauthausen in Österreich gezwungen, wo er im Juli mit 25 Jahren in einem Krankenlager seinen Qualen erlag. Heiraten konnten die Eltern nie, weil die nationalsozialistischen Rassegesetze das verboten hatten. So hatten die Liebenden ihre Verlobung als

Hochzeit begriffen. Erst 1951 heiratete die Mutter posthum ihren geliebten Mann und nahm dessen Namen Netter an – einst eine angesehene jüdische Unternehmerfamilie in Bühl, Straßburg und Berlin. Und die Tochter Gudrun? Sie hatte später als junge Schülerin nicht recht verstanden, warum ihre Klassenkameraden mit ihr „Vergasen“ spielten und sie in den Klassenschrank

sperrten. Aber heute trägt sie stolz den Namen ihres ermordeten Vaters – aber auch die Bürde, zu wissen, was ihm damals angetan wurde. Gudrun Netter hat zu ihrer Familiengeschichte einen Vortrag erarbeitet, den sie mit Bildern im Flandernbunker halten wird. Anschließend steht sie für Gespräche zur Verfügung. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

Anzeige

## Gesundheit aktuell

### Videosprechstunden in Schleswig-Holstein weiter im Trend

AOK-Chef Ackermann: „Digitalisierung bietet Chancen für Ärzteschaft und Patienten“

**KIEL.** Der positive Trend bei der Nutzung von Videosprechstunden setzt sich auch 2024 fort. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. Danach wurden im ersten Halbjahr 2024 insgesamt 9.300 Videosprechstunden von Versicherten der AOK NordWest mit Ärztinnen und Ärzten in Schleswig-Holstein durchgeführt. Das sind 56 Prozent mehr als im ersten Halbjahr 2023. Im Vergleichszeitraum ließen sich 5.967 AOK-Versicherte per Video, über PC, Laptop oder Smartphone beraten.

„Videosprechstunden sind eine sinnvolle Ergänzung zum persönlichen Kontakt zwischen Patientinnen und Patienten und einem Arzt oder einer Ärztin. Und nicht nur auf dem Land, wo die Wege zur Praxis weiter sein können, machen digitale Lösungen Sinn“, sagt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NordWest.



**Durch Videosprechstunden ist der persönliche Besuch in der Arztpraxis nicht mehr zwingend erforderlich. Dadurch sparen Patienten Wartezeit und Wege.**

FOTO: AOK/COLORBOX

#### Chancen für Patienten und Ärzteschaft

Wurden Videosprechstunden zunächst vor allem wegen der Infektionsgefahr mit COVID-19 in Anspruch genommen, werden sie inzwischen als Alternative zum persönlichen Praxisbesuch genutzt. „Die Videosprechstunden haben sich weiter etabliert. Um allerdings das ganze Potenzial

der telemedizinischen Angebote nutzen und davon profitieren zu können, müssen die digitalen Alternativen langfristig als ‚Selbstverständlichkeit‘ erkannt und angenommen werden. Denn Videosprechstunden bieten erhebliche Chancen für Patienten und Ärzteschaft“, so Ackermann.

Nicht nur bei Akutanlässen wie bei Atemwegs- oder

anderen Infektionserkrankungen, sondern gerade auch in der kontinuierlichen Patientenbegleitung bietet das Instrument der Videosprechstunde beste Chancen für eine optimierte Versorgung“, sagt Ackermann.

#### Videosprechstunden auch in der Psychotherapie

Am häufigsten nutzten All-

gemeinmedizinerinnen und Allgemeinmediziner in Schleswig-Holstein die Videosprechstunden. Danach folgten Internistinnen und Internisten und Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Aber auch psychotherapeutisch tätige Ärztinnen und Ärzte sowie Kinder- und Jugendpsychotherapeutinnen und -therapeuten.

### Landesweite Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ erfolgreich abgeschlossen

Mehr als 8.300 Menschen in Schleswig-Holstein nutzten das Fahrrad für ihren Arbeitsweg

**KIEL.** Die Mitmach-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ der AOK NordWest war auch im Jahr 2024 in Schleswig-Holstein sehr erfolgreich: Landesweit beteiligten sich 8.334 Nordlichter daran. Gegenüber dem Vorjahr ist das erneut ein Anstieg von 12,7 Prozent. „Die stetig steigende Teilnahme zeigt, dass immer mehr Menschen im Norden für sich persönlich die Vorteile des Radfahrens erkennen und das Fahrrad sogar dauerhaft für den Weg zur Arbeit und im Alltag nutzen. Sprit sparen, Klima schützen und die eigene Fitness steigern sind miteinander verbunden und verstärken sich in ihrer Wirkung“, sagte AOK-Landesdirektorin

Iris Kröner in ihrem Fazit. Die Teilnehmenden fuhren insgesamt 803.246 Kilometer und sparten damit im Vergleich zur Fahrt mit dem Auto rund 158 Tonnen Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>). Außerdem verbrauchten sie durch ihr individuelles Fitnessprogramm 20.037.696 Kalorien.

Landes-Verkehrsminister Claus Ruhe Madsen als Schirmherr der Aktion betonte: „Der Radverkehr im nördlichsten Bundesland ist auf einem guten Weg: Die Verbesserungen und der Ausbau der Radinfrastruktur werden kontinuierlich weitergeführt. Schleswig-Holstein stärkt damit seine Position als fahrradfreundliches Bundesland.“



**Blicken auf eine erfolgreiche Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ in 2024: AOK-Landesdirektorin Iris Kröner und Verkehrsminister Claus-Ruhe Madsen.**

FOTO ARCHIV: AOK

## VOLKMANN'S FABELHAFTE WELT ES GIBT IHN NOCH!

Wen soll es noch geben? Den Bushaltesteller-Knutscher. Für Sie - leider nicht getestet -, aber immerhin entdeckt an einer Bushaltestelle in Kiel. An einem kalten Morgen um 7.21 Uhr. Es war bis dahin ein frustrierender Start in den Tag gewesen: Ich hatte meinen Frühstücksdrink vergessen, war aber zu faul, auf dem Weg zum Parkplatz noch einmal umzukehren, was sich auf halber Strecke darin rächte, dass mein Auto mich sachlich darauf hinwies, dass kein Telefon gekoppelt sei, ich also nicht nur den probiotischen Darmboost, sondern gleichsam auch mein Mobiltelefon auf der Kommode hatte liegen lassen. Was blöd war,

denn so geriet ich durch die Umkehr nicht nur in den Strom der nervigen Elterntaxis, sondern hatte zudem auch noch einen riesigen Gelenk-Lini-nienbus vor mir, der alle 250 Meter anhält. Das aber eben auch an dieser einen Bushaltestelle, an der sich der bisherige Stresslevel des Morgens innerhalb von Sekunden in den Romantiklevel einer Rosamunde-Pilcher-Schmonzette verwandelte: Als ob sie sich jahrelang entweder nicht gesehen hatten oder



Ulrike Volkmann, Redaktion. FOTO: JANKRISTEN

sich mindestens ebenso lange voneinander trennen müssten, knutschte ein Teenager-Pärchen hingebungsvoll an der Haltestelle und kapultierte mich direkt zurück in meine Teenagerzeit, in der ebenso hemmungslos geknutscht wurde. In Erinnerung eines vernünftigen ÖPNV allerdings vorm Oberstufenraum, bevor man sich für 45 Minuten voneinander trennen musste. Er in den Mathe-LK, ich zum Kunstkurs. Frechheit!

**10% RABATT  
AUF ALLES!**  
Aktion bis 31.01.2025!



Sichern Sie sich  
Ihre Sonderpreise!

- ✓ Rollläden & Garagentore
- ✓ Terrassenüberdachungen
- ✓ Vordächer
- ✓ Außenjalousien
- ✓ Markisen
- ✓ Insektenschutz

**Beratung, Aufmaß & Angebot  
- kostenlos und unverbindlich**

📍 24143 Kiel • Asmusstraße 19-21  
(im Hause Knutzen)

☎ 0431/2595863

🕒 Mo.- Fr. von 8-17 Uhr geöffnet



hefa-fahl.info

## Dieses Instrument benutzen wirklich alle

KIEL. Der Landesmusikrat hat die Stimme zum Instrument des Jahres 2025 erklärt. „Die Stimme ist das älteste Instrument der Welt. In einem spannenden Zusammenspiel aus Muskeln, Stimmklappen und Knorpel im Kehlkopf entsteht die für jeden Menschen einzigartige Stimme. Sie kann tönen, flüstern, sprechen, singen und noch so viel mehr. Und so kann jede und jeder das ‚eingebaute‘ Instrument ganz individuell hörbar machen und einsetzen“, heißt es in der Begründung des Landesmusikrates. Am Mittwoch stellten Landesmusikratsprä-

sidentin Alexandra Ehlers und die Schirmherrin des Projekts Landtagspräsidentin Kristina Herbst gemeinsam mit Gyde Opitz vom Sparkassen- und Giroverband des Landes Schleswig-Holstein das Instrument des Jahres im Gästehaus der Landesregierung vor. Die Sparkassen im Land unterstützen dieses Projekt des Landesmusikrats schon seit Langem.

Zu jedem „Instrument des Jahres“ gehört auch eine Botschafterin oder ein Botschafter - in diesem Jahr übernimmt diese Rolle das NDR-Vokalensemble, das bei

der Vorstellung mit einem Quartett vertreten war. Ina Jaks (Sopran), Dorothee Risse-Fries (Alt), Isaak Lee (Tenor) und Fabian Kuhn (Bassbariton) begeisterte nmit ihrem Gesang und brachten alle Anwesenden mit einem Kanon zum Mitsingen und Mitmachen. Landtagspräsidentin Kristina Herbst bezeichnete die Stimme als ein einzigartiges und vielseitiges Musikinstrument. „Sie transportiert Emotionen. Wir Menschen werden durch die Stimme inspiriert und bewegt“, sagte Herbst in ihrer Begrüßung. Außerdem ver-

binde die Stimme Menschen unterschiedlichster Herkunft miteinander. „Kurzum: Die Stimme ist eine Basis für Kommunikation und Völkerverständigung in der Musik und darüber hinaus“, so die Parlamentspräsidentin. Zum „Jahr der Stimme“ sind zahlreiche Konzerte, Workshops und Gesangsaktionen geplant. Auch das NDR-Vokalensemble wird dabei mehrfach zu erleben sein. Eine stets aktualisierte Übersicht über die Veranstaltungen und Angebote ist unter [www.instrument-des-jahres.de](http://www.instrument-des-jahres.de) zu finden.



Mit mehrstimmigem A-cappella-Gesang begeisterte ein Quartett des NDR-Vokalensembles die Gäste der Vorstellungveranstaltung.

FOTO: CHRISTOPH EDELHOFF/LMR SH

Bis zu  
**800 €**  
sparen

MIT UNSEREN  
KNUTZEN  
**Deals**

GÜLTIG VOM 31.01. BIS 21.02.2025

### Exklusive Coupons warten auf Sie!

Sie haben die Möglichkeit, von unserem neuen Couponheft zu profitieren! Es erwarten Sie **sechs attraktive Coupons**, die direkt beim Kauf an der Kasse oder bei unserem Fachberater eingelöst werden können - für noch mehr Freude bei Ihrem Einkauf.

Weitere Informationen finden Sie  
online auf [knutzen-home.de](http://knutzen-home.de)



Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch!

\*Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie bis zum 21.02.2025 einen einmaligen Rabatt. Der Betrag wird Ihnen nach Abgabe des Coupons von Ihrem Fachberater oder an der Kasse automatisch abgebogen. Gültig in allen auf der letzten Seite aufgeführten Filialen. Gilt nur für Neuaufträge im Aktionszeitraum. Gilt auch für bereits reduzierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen, wie z.B. unserer Homeline-Aktion, kombinierbar. Ebenfalls von der Aktion ausgenommen sind Kaufgutscheine und Dienstleistungen sowie Aufträge, die den Objekt-Bereich betreffen. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH

**10 € COUPON\***  
ab einem Einkaufswert von 50 €

**50 € COUPON\***  
ab einem Einkaufswert von 250 €

**100 € COUPON\***  
ab einem Einkaufswert von 500 €

**200 € COUPON\***  
ab einem Einkaufswert von 1.000 €

**400 € COUPON\***  
ab einem Einkaufswert von 2.000 €

**800 € COUPON\***  
ab einem Einkaufswert von 4.000 €

EINKAUFEN  
MIT DER



**KNUTZEN**  
HOME  
[knutzen-home.de](http://knutzen-home.de)

**KNUTZEN HOME Kiel**  
Asmusstr. 19-21 • Tel. 0431 74 808  
Bahnhofstr. 14 • Tel. 0431 64 25 24  
Kehrwieder 13 • Tel. 0431 73 84 15

**KNUTZEN HOME Neumünster**  
Fehrnarnstr. 14 • Tel. 04321 25 17 10  
**KNUTZEN HOME Schönberg**  
Eichkamp 18 • Tel. 04344 41 32 20

**KNUTZEN TEPPICH-HOF Büdelsdorf**  
Neue Dorfstr. 68 • Tel. 04331 35 060  
**KNUTZEN TEPPICH-HOF Eckernförde**  
Rendsburger Str. 122 • Tel. 04351 76 95 60

# Kunst für die Gemeinschaft in Gaarden

Wettbewerb für „interventionistische Kunst“ startet wieder

**KIEL.** Auch in diesem Jahr will das Kieler Kulturamt wieder im Stadtteil Gaarden Kunstprojekte starten, an denen sich alle beteiligen können. Künstlerinnen und Künstler, die Ideen für entsprechende Projekte haben, können sich jetzt um eine finanzielle Förderung dafür bewerben. Die sogenannten „interventionistischen Kunstprojekte“ sollen in das Alltagsleben der Menschen eingreifen. Zum Beispiel indem sie öffentlich zugänglich mitten auf der Straße oder in einem Park passieren und alle Menschen in der Nähe dazu einladen, in diesem Kunstprojekt etwas zu denken oder auch zu tun, was sie vorher noch nie getan haben. Im

Idealfall entstehen dabei Gemeinschaft und ein gemeinsames Kunstwerk, das eine Weile lang öffentlich zu sehen und zu erleben sein wird. Besonderen Wert legt das Kulturamt darauf, dass die Kunstprojekte auch dazu geeignet sind, Kulturen miteinander in Kontakt zu bringen.

Für den Wettbewerb „Interventionistische Kunst im öffentlichen Raum in Kiel-Gaarden“ stehen 50.000 Euro zur Verfügung, die auf mehrere Kunstprojekte aufgeteilt werden können. Die Mindestförderungsumme beträgt jeweils 1000 Euro. Einsendeschluss ist der 3. März. Alle Projekte sollen bis zum Jahresende durchgeführt sein.

Die Künstler und Künstlerinnen sollen die Perspektive des Stadtteils Gaarden einnehmen und zusammen mit Menschen von dort im Stadtteil etwas erschaffen. Eine Zusammenarbeit mit überregionalen und internationalen Kunstschaffenden ist wünschenswert. Eine Bewerbung ist ausschließlich digital möglich. Infos dazu sind unter [www.kiel.de/kunstgaarden](http://www.kiel.de/kunstgaarden) zu finden. Über diese Webseite ist auch der rund 25-minütige Kurzfilm „In Gaarden ist Kunst“ des Filmemachers Florian von Westerholt zu finden. Im Auftrag der Stadt hat er in den vergangenen Jahren verschiedene „interventionistische Kunstprojekte“ besucht, um mit diesem Film zu zeigen,



Der Kurzfilm „In Gaarden ist Kunst“ stellt verschiedene Kunstprojekte der vergangenen Jahre vor und zeigt ihre Bedeutung für das Zusammenleben im Stadtteil.

FOTO: STANDBILD AUS DEM FILM VON FLORIAN VON WESTERHOLT

wie wirksam Kunst und Kultur für ein gelungenes gemeinschaftliches Zusammenleben in Gaarden sind. Der Film hat arabische, deutsche, englische und türkische Untertitel.

## ANZEIGEN

## Wirtschaftsleben

## SONDERTHEMA

### Immobilienverkauf ohne Makler

Marc und Bennet kaufen problembehaftete Immobilien direkt vom Eigentümer

**KIEL.** „Je schlechter der Zustand, desto besser“, sagen die beiden Kieler Immobilienprofis. Denn häufig ist der nicht wirklich repräsentative Zustand eines Objektes genau das Problem beim Verkauf. Weniger attraktive Immobilien lassen sich deutlich langsamer verkaufen, weil die potenziellen Käufer vor den

bevorstehenden Sanierungsmaßnahmen zurückschrecken. Zudem muss bei Eigentumswohnungen der Verkäufer rein rechtlich dem Makler auch noch eine Innencourtage zahlen. Oft wollen Eigentümer von solch stark in die Jahre gekommenen, verwahrlosten oder mit überfordernden Mietverhältnissen vermie-

teten Wohnungen diese einfach nur noch loswerden. Genau hier setzen die beiden Unternehmer aus Kiel an: „Wir kennen den Schmerz der Eigentümer sehr gut und haben uns genau darauf spezialisiert. Wir nehmen den Verkäufer vom Notartermin an alle Kosten und Nöte ab“, erklärt Marc unkompliziert.

**Nordlicht Projekt GmbH**  
Holtener Str. 322, Kiel  
Tel. 0176/80127055  
ahoi@nordlicht-projekt.de  
[www.nordlicht-projekt.de](http://www.nordlicht-projekt.de)



Eine notwendige Sanierung einer Wohnung stellt viele Eigentümer oft vor finanzielle, zeitliche und nervenaufreibende Probleme. Für die beiden Kieler beginnt hier ihre Passion.

FOTO: WVS

Sie haben das Unternehmen, wir die Reichweite: Jeden Sonnabend haben Sie die Möglichkeit, Ihr Unternehmen in Zusammenhang mit besonderen Ereignissen im Kieler Express am Wochenende vorzustellen. Buchen Sie eine Advertorial-Fläche und erzählen Sie unseren Leserinnen und Lesern, was bei Ihnen ansteht. Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 0431-903 2545.

## Unsere besten Winterreisen-Highlights 2025

Mit modernen Fernreisebussen ab Kiel, Preetz und Plön

Code: RB 04-6

REISEBÜRO  
**Behrens**

Buchbar auch  
im Internet:  
**SCAN ME**



**2-Tage Reise**

**Musical-Reise „Starlight-Express“**  
Das erfolgreichste Musical der Welt mit First-Class-Hotel

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übernachtung im First-Class-Hotel Mercure zentral in Bochum • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Föhn • 1 x Frühstücksbuffet • 1 Fl. Mineralwasser auf dem Zimmer • Eintrittskarte PK 4 zum Musical am Samstag um 20 Uhr (höherwertige Eintrittskarten vorrätig)

**Reisetermine:**  
• 01.03. – 02.03.2025  
• 15.03. – 16.03.2025  
• 05.04. – 06.04.2025

pro Person im DZ  
**ab € 229,90**  
EZ-Zuschlag: € 39,-

**10-Tage Reise**

**Traumhafte Toskana zur Kamelienvblüte**  
Florenz • Siena • Pisa • Lucca • Volterra • Kamelienvpark

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • je 1 Zw./Übern/HP auf der Hin- und Rückreise • 7 x Übernachtung im First-Class-Hotel • 7 x Frühstücksbuffet • 7 x 3-Gang-Abendmenü • Ausflug Florenz mit Stadtführung • Ausflug Lucca mit Stadtführung und Ausflug Kamelienvpark • Weinprobe Montecarlo • Fahrt nach Pisa • Ausflug nach Siena und San Gimignano mit Stadtführung • Fahrt nach Volterra

**Reisetermin:**  
• 05.03. – 14.03.2025

pro Person im DZ  
**nur € 1039,90**  
EZ-Zuschlag: € 299,-

**5-Tage Reise**

**„Grüß Gott im Altmühltal“**  
München mit Stadtrundfahrt • Erlebnis Regensburg und Altmühltalrundfahrt

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 4 x Übernachtung im Landhaus-Hotel in Altmühltal in Denkendorf • 4 x Frühstücksbuffet • 4 x 3-Gang-Schmankerl-Menü • Tagesfahrt München • Tagesausflug Regensburg • große Altmühltal-Rundfahrt mit Erlebnis Kloster „Weltenburg“

**Reisetermin:**  
• 17.03. – 21.03.2025

pro Person im DZ  
**nur € 419,90**

**7-Tage Reise**

**Comer See – Die Perle zwischen Alpen & Palmen**  
Bellagio • Como • Lugano • Bergamo

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • je 1 Zw./Übern/HP auf der Hin- und Rückreise • 4 x Übernachtung im 3\*-Hotel in Mezzegra-Tremezzina • 4 x Frühstücksbuffet • Schifffahrt nach Bellagio und zurück • Ausflug Bellagio und Como mit Reiseleitung • Ausflug Lugano mit Reiseleitung • Ausflug Bergamo mit Stadtführung

**Reisetermin:**  
• 13.03. – 19.03.2025

pro Person im DZ  
**nur € 779,90**

**4-Tage Reise**

**Traumhafte Winterstimmung in Prag**  
4\*-Hotel in Prag • Stadtführung inklusive

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übernachtung im 4\*-Hotel in Prag • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Föhn, Safe • 3 x Frühstücksbuffet • Stadtführung/Stadtrundgang Prag mit Reiseleitung • viel Freizeit zum Stadt- und Shoppingbummel • City-Tax

**zubuchbar:** • Moldau-Schifffahrt (ca. 2 Std.) inkl. Abend-Buffer an Bord / p.P. € 35,-

**Reisetermine:**  
• 06.03. – 09.03.2025  
• 13.03. – 16.03.2025

pro Person im DZ  
**nur € 279,90**  
EZ-Zuschlag: € 129,-

**4-Tage Reise**

**Brüssel und Grachtenstadt Brügge inkl. Grachtenfahrt**  
Europas Schlemmerhauptstadt mit Top-Hotel zentral in Brüssel

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übernachtung m. Frühstück vom Buffet im Thon Hotel Brussels City-Centre • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Tel., Safe • große Stadtrundfahrt in Brüssel mit Reiseleitung • große Panoramafahrt in die Hansestadt Brügge mit Stadtführung und Bootsfahrt auf den historischen Grachten • City-Tax

**Reisetermin:**  
• 21.03. – 24.03.2025

pro Person im DZ  
**nur € 419,90**  
EZ-Zuschlag: € 179,-

Mindestteilnehmerzahl 30 Personen. Für Mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet. Bei Auslandsreisen Personalausweis erforderlich. Falls nicht ausdrücklich erwähnt, sind evtl. Tourismustaxen und Eintrittsgelder nicht im Reisepreis enthalten.

Reiseveranstalter: Reisebüro Behrens GmbH | Riemannstraße 26 | 23701 Eutin  
Telefon: 04521-77937-0 | E-Mail: [info@behrens-reisen.de](mailto:info@behrens-reisen.de)

**Beratung & Buchung: ☎ 04521-77937-0**

# Auszeichnung für Damilare Osunleke

Nigerianischer Masterstudent der FH Kiel erhält DAAD-Preis

**KIEL.** Damilare Osunleke erhält auf Vorschlag der Fachhochschule (FH) Kiel den diesjährigen Preis des Deutschen Akademischen Austauschdienstes (DAAD) für besondere Leistungen ausländischer Studierender. Mit dem Preis ehrt der DAAD die akademischen Leistungen und die Vorbildfunktion des Studenten. Die mit 1000 Euro dotierte Auszeichnung überreichte der Vize-Präsident der FH Kiel Prof. Dr. Tobias Hochscherf im Rahmen der Zeugnisübergabe des Studienkollegs.

Drei Jahre und fünf Tage liegen zwischen der Ankunft Osunlekes in Deutschland und seiner heutigen Auszeichnung. Drei Jahre, die dem 32-Jährigen eine Menge abverlangt, aber auch viel gegeben haben. „Aus Nigeria nach Deutschland zu kommen, um einen Masterabschluss zu machen, eine akademische Ausbildung zu durchlaufen und zugleich eine neue Sprache zu lernen, eine akademische Exzellenz anzustreben und sich daneben in einer neuen Gesellschaft zurechtzufinden und etwas zu bewegen – das war eine herausfordernde, aber sehr lohnende Reise“, resümiert Osunleke. „Die Anerkennung durch den DAAD ist eine große Ermutigung, noch mehr zu tun und mein Bestes zu geben, um mich selbst zu verbessern und der Gesellschaft zu nützen.“

Osunleke ist in Lagos geboren und aufgewachsen. An der Ladoke Akintola University of Technology (LAUTECH) in Ogbomoso studierte er Infor-



An der FH Kiel konnte Damilare Osunleke mit herausragenden Studienleistungen glänzen.

FOTO: LEANDRA FREESE

matik. Anschließend arbeitete er rund vier Jahre als Datenanalyst. Ein Master-Studium in Datenwissenschaften im Ausland erschien ihm als logischer nächster Karriereschritt und perfekte Chance, mehr von der Welt zu sehen. Der Start in Deutschland verlief zunächst holprig, da sich das in Trier begonnene Masterstudium Data Science als zu theoretisch und nicht seinen Vorstellungen entsprechend entpuppte. Ein Freund empfahl ihm den Wechsel an die FH Kiel – ein offenbar guter Tipp. An der FH Kiel engagiert sich Damilare Osunleke

über das Studium hinaus im Vorstand der Studentenvereinigung „Nigerian Scholars in Kiel“ (NSK). Die NSK unterstützt afrikanische Studierende bei alltäglichen Problemen, von der Unterbringung über die Einschreibung bis hin zur Suche nach Studentenjobs. Außerdem arbeitet er als studentische Hilfskraft am Kiel Institut für Weltwirtschaft im Rahmen eines Projekts, das maschinelles Lernen zur Vorhersage von Handelsströmen einsetzt. Das Thema ist Gegenstand seiner Masterarbeit „Vorhersage von Zielhäfen für Containerschiffe“.

Nach seinem Abschluss möchte Osunleke zumindest eine kurze Zeit in Deutschland bleiben, um weitere Berufserfahrung in der Industrie als Data Scientist und Datenanalyst zu sammeln. „Ich mag Deutschland, obwohl ich mich erst an das Wetter gewöhnen musste. Ich bin sehr beeindruckt von dem hohen Stellenwert, der der Menschenwürde beigemessen wird: Das Ausmaß, in dem die Gesellschaft Menschen, die normalerweise am Rande der Gesellschaft leben würden, die Möglichkeit bietet, ein würdiges Leben zu führen. Das finde ich sehr inspirierend.“

**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**

## Klezmer zum Gedenktag

**FLINTBEK.** Zum Holocaust-Gedenktag am Montag, 27. Januar, spielt das Duo Zhok in der evangelischen Kirche in Flintbek in der Dorfstraße 1 ab 19.30 Uhr ein extra für diesen Gedenktag erarbeitetes Programm. Darin jauchzt und seufzt die Klarinette, klagt und mahnt oder tanzt im innigen Zwiegespräch mit dem Akkordeon. Als traditionelle Musik der osteuropäischen Juden hat Klezmer einen besonderen Bezug zum Gedenktag. Das spezielle Programm des Duos Zhok zum Gedenktag bietet neben mitreißenden

und beeindruckenden Klängen auch interessante und kurzweilige Hintergrundinformationen. Teils in Konzentrationslagern entstandene Texte bilden dabei einen starken Kontrast zu Kostproben jüdischen Humors, die einen Einblick in die jüdische Seele gewähren. Karten gibt es für 15 Euro im Vorverkauf in der Bücherstube Flintbek unter Tel. 04347/3945 oder unter [www.lese-meer.de](http://www.lese-meer.de) sowie an der Abendkasse. Der Überschuss aus der Veranstaltung geht an den Flintbeker Arbeitskreis „Erinnern und Gedenken“.

## Einfache Sprache gegen Rechtspopulismus

**BERLIN.** Wie kann man gefährliche politische Ideen von Rechtspopulisten erkennen und damit umgehen? Das beantwortet eine neue kostenlose Broschüre in einfacher Sprache. Herausgebracht haben sie die Bundesvereinigung Lebenshilfe und der Verein „Tadel Verpflichtet!“ anlässlich der Bundestagswahl am 23. Februar. Das zwölfseitige Heft im DIN-A4-Format erläutert auf verständliche Weise,

wie man rechtspopulistisches Gedankengut durchschauen und ihm in persönlichen Gespräch begegnen kann. Unter [www.lebenshilfe.de/shop](http://www.lebenshilfe.de/shop) steht die Broschüre mit dem Titel „Demokratie schützen – Gefährliche politische Ideen erkennen“ kostenlos zum Download bereit. Außerdem können gedruckte Hefte in Bündeln zu je zehn Exemplaren kostenlos per E-Mail an [vertrieb@lebenshilfe.de](mailto:vertrieb@lebenshilfe.de) bestellt werden.

ANZEIGE

# Verstopfung bei Erwachsenen & Kindern



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Dieses Problem kennen viele. So können Sie gegensteuern.

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Fast

ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Doch was kann man tun, damit es gar nicht so weit kommt?

### Harter Stuhl – ein Problem für die ganze Familie

Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser dafür sind etwa eine ballaststoffarme Ernährung, aber auch Stress sowie ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs. Gerade Kinder sind hier häufig betroffen – denn einerseits halten sie den Stuhl-

gang häufiger zurück (z. B. aufgrund von Scham in der Schule) und andererseits bevorzugen sie häufig ballaststoffarme Lebensmittel. In jedem Fall lautet die Empfehlung: Früh handeln, sodass es gar nicht erst zur Verstopfung kommt.

Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme von Ballaststoff-Präparaten. Geprüfte Qualitätsprodukte finden sie in der Apotheke. Studien belegen, dass in diesem Zusammenhang vor allem eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoff-Arten den bestmöglichen Effekt bringt.\*

### Pflanzliche Innovation aus der Apotheke

Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe. Diese sorgt (etwa durch die darin enthaltenen Flohsamen) für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentlee-

rung. Besonders jüngeren Betroffenen kommt zugute, dass das pflanzliche Getränk durch seinen fruchtigen Geschmack gerne getrunken wird.

\*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–116.

Tipp bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv



NEU

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

- ✓ Angenehm weicher Stuhl!
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

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



# Und was ist sonst so los in der Region?

Wer möchte, kann beim Kerzenziehen und Kerzengießen am morgigen **Sonntag, 26. Januar**, zwischen 11 und 15 Uhr auf dem Nordfriedhof in **Kiel** ein eigenes Licht in der dunklen Jahreszeit gestalten. In der ruhigen und inspirierenden Atmosphäre der Friedhofskapelle wird die Bedeutung von Licht und Wärme inmitten der Vergänglichkeit spürbar. Das Material wird gestellt. Eigene Gießformen können mitgebracht werden. Die Teilnahme ist kostenfrei. Treffpunkt ist die Friedhofskapelle des Nordfriedhofs, Westring 481.

Die neue Ausstellung des **Preetzer** Kunstkreises mit dem Titel „Magie der Lebensfreude“ startet am morgigen **Sonntag, 26. Januar**, von 11.15 bis 13 Uhr mit einer Vernissage in der Gasstraße 5. Teilnehmende Künstlerinnen und Künstler sind Arno Falk, Hans-Gerhard Meyer, Wübke Rohlf's Grigull und Prof. Dr. Hans-Hinrich Sievers. Die Ausstellung ist danach vom 30. Januar bis zum 18. Februar jeweils Freitag bis Sonntag von 15 bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei.

Bei einem gemütlichen Spaziergang durch den Erlebniswald Trappenkamp in **Daldorf**, Tannenhof 1, geht es am **Sonntag, 26. Januar**, ab 13 Uhr mit fachkundiger Begleitung auf die Suche nach Tierspuren. Außerdem erfahren die Teilnehmenden, welche Tricks Bäume beherrschen, um durch den Winter zu kommen. Eine Teilnahme ist bereits im Eintrittspreis von 8 Euro, erm. 5 Euro, Familien 20 Euro, enthalten.

Am morgigen **Sonntag, 26. Januar**, werden die Jungen Sym-

phoniker Hamburg mit einem Sinfoniekonzert ab 15 Uhr auf Hof Brache in **Wielen**, Brache 2, zu hören sein. Unter der Leitung von Daniel Kirchmann, Universitätsmusikdirektor der Stadt Kiel, stehen zwei Werke großer Komponisten auf ihrem Programm: von Ludwig van Beethoven und Sergej Rachmaninow. Erwachsene zahlen 25 Euro Eintritt, Schüler und Studenten 15 Euro. Karten gibt es in der Buchhandlung Schneider in Plön, Lübecker Straße 19, in der Tourist-Info Preetz, Mühlenstraße 9, sowie an der Abendkasse. Weitere Infos unter Tel. 04342/81090.

„Paris mon amour – Piaf trifft Klezmer“ heißt es am morgigen **Sonntag, 26. Januar**, ab 18 Uhr mit dem Duo „Sing Your Soul“ in der Kirche **Heikendorf**, Neuheikendorfer Weg 4. Die musikalische Andacht im Rahmen des Holocaust-Gedenktages am 27. Januar bereichert Kantor Roman Reichel an der Orgel mit einigen Musikstücken. Der Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten.

Anlässlich des Internationalen Gedenktages für die Opfer des Nationalsozialismus lädt auch die Stadt **Lütjenburg** für den kommenden **Montag, 27. Januar**, um 16 Uhr am Gedenkstein am Ehrenmal Vogelberg zu einer Gedenkfeier ein. Der Gedenkstein wurde 2006 aufgestellt, um der vielen unschuldigen Menschen zu gedenken, die in Lütjenburg und Umgebung unter der nationalsozialistischen Diktatur gelitten haben. Die Ansprache hält Thorsten Först, Vorsitzender der CDU-Fraktion in der Lütjenburger Stadtvertretung.

Für **Montag, 27. Januar**, lädt der



**Wübke Rohlf's Grigull setzt den Schwerpunkt in ihrer Malerei auf gelebte Momente.**  
FOTO: WÜBKE ROHLF'S GRIGULL

Verein Groschendreher – Kieler Bündnis gegen Altersarmut zu seinem nächsten Runden Tisch ab 16.30 Uhr in die Hamburger Chaussee 90 in **Kiel** ein. Bei dem Treffen gibt es wie immer die Möglichkeit zum Austausch über aktuelle Themen. Zudem wird sich das Projekt „Mensch trifft Mensch“ vorstellen, in dem es darum geht, der Einsamkeit älterer Menschen entgegenzuwirken. Menschen im Bürgergeldbezug, die sich eine sinnstiftende Tätigkeit wünschen, besuchen ein- bis zweimal wöchentlich Seniorinnen und Senioren und leisten ihnen Gesellschaft oder unterstützen sie in kleinen Angelegenheiten.

Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 25 Jahren sind zum kreativen Comic-Workshop am **Donnerstag, 30. Januar**, von 16 bis 18 Uhr in der Zentralbücherei im Neuen Rathaus, Andreas-Gayk-Straße 31

in **Kiel**, eingeladen. Mit intuitiven und spielerischen Übungen führt der Illustrator und Comiczeichner Gregor Hinz die Teilnehmenden Schritt für Schritt zum eigenen Comic. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Materialien werden gestellt. Die Teilnahme ist kostenlos, aber die Zahl der Plätze ist begrenzt. Anmeldung erforderlich per E-Mail an [stadtuecherei.event@kiel.de](mailto:stadtuecherei.event@kiel.de) oder unter Tel. 0431/9013437.

Mit der Bundestagswahl vor der Tür beweisen junge Menschen im Kreis Plön, wie spannend und innovativ politische Partizipation sein kann. Für **Donnerstag, 30. Januar**, lädt der Jugendbeirat der Stadt **Preetz** von 18 bis 20 Uhr zu „Politik & Pizza – Speed-Dating mit den Bundestagskandidatinnen“ ins Haus der Diakonie in Preetz ein. Sechs Direktkandidatinnen und -kandidaten haben ihre Teilnahme zugesagt, darunter Kristi-

an Klink (SPD), Kalle Lubnow (Junge Union), Juliane Michel (B90/Grüne), Lennart Niemeyer (Die Linke), Simon Wadehn (Volt) und Christian Zidorn (FDP). In kurzen Gesprächen können Bürgerinnen und Bürger ihre Fragen stellen, Positionen abklopfen und Einblicke in die politischen Ziele der Kandidaten gewinnen. Der Eintritt ist frei, die Plätze jedoch begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich per E-Mail an [info@freiwillig-im-kreis-ploen.de](mailto:info@freiwillig-im-kreis-ploen.de). Einlass ist ab 17.30 Uhr im Freiwilligenzentrum in Preetz, Am Alten Amtsgericht 5.

Beim „Politboxen“ treffen am **Freitag, 31. Januar**, ab 20 Uhr in der Sporthalle der Herderschule in **Rendsburg**, Am Stadtsee 11, sechs Spitzenpolitiker in Duellen aufeinander, die das Publikum vor Ort bestimmt. Die Zuschauerinnen und Zuschauer können sich auf niveauvolles Streiten und einen angemessenen inhaltlichen Schlagabtausch rund um aktuelle Themen freuen. Begleitet werden die Politiker dabei von Box-Legende Henry Maske. Für die Politik steigen in den Ring: Johann Wadehul (CDU), Tim Klüssendorf (SPD), Dietmar Bartsch (Die Linke), Konstantin von Notz (B90/Grüne), Wolfgang Kubicki (FDP) und Stephan Brandner (AfD). Der Eintritt ist frei, ein kostenpflichtiges Reservieren wird aufgrund der begrenzten Sitzplätze empfohlen.

Das Americana-Folk-Duo Minor Gold aus Australien ist am **Freitag, 31. Januar**, ab 20 Uhr in der Bethlehem-Kirche, Möhrkestraße 9 in **Kiel-Friedrichsort**, zu Gast. Tracy McNeil

**Kreativ Kiel**  
Der Markt rund ums  
Handarbeiten+Basteln  
So. 2. Februar 10-17 Uhr  
Ostseekai Kiel  
[www.nhvs-events.de](http://www.nhvs-events.de)

und Dan Parsons sind renommierte Musiker und Songwriter. Der Eintritt kostet 12 Euro, ermäßigt 10 Euro. Karten gibt es an der Abendkasse. Eine Online-Reservierung ist unter [www.bethlehem-kirche.de](http://www.bethlehem-kirche.de) möglich.

An der Vhs **Preetz**, Kirchenstraße 31, startet ein neuer Blockflöten-Kursus für Kinder ab sieben Jahren. Der erste Termin ist am **Dienstag, 4. Februar**, und im Anschluss immer dienstags von 16.50 bis 17.35 Uhr. Kosten: 70 Euro. Anmeldung unter [www.vhs-preetz.de](http://www.vhs-preetz.de) oder Tel. 04342/719863.

Eigentlich sollte am **Freitag, 7. Februar**, ab 19.30 Uhr Sascha Korf in der Aula am Schiffsthal in **Plön**, Am Schiffsthal 10, auftreten. Aus gesundheitlichen Gründen musste der Stand-up-Comedian diesen und weitere Tourneetermine allerdings absagen. Dem Veranstalter Theater Zeitgeist ist es aber gelungen, Klappmalkomiker Werner Momsen als Ersatz zu gewinnen. Gekaufte Karten behalten ihre Gültigkeit, können aber auch an der Vorverkaufsstelle zurückgegeben werden. Eintritt: 22 Euro zuzüglich Gebühr oder 26 Euro an der Abendkasse. Karten gibt es in der Buchhandlung Schneider, Lübecker Straße 19 in Plön, in der Buchhandlung am Markt, Lange Brückstraße 1a in Preetz, und in der Tourist-Info Eutin, Markt 18, sowie im Internet unter [www.theater-zeitgeist.de](http://www.theater-zeitgeist.de)

## Medizin

## ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

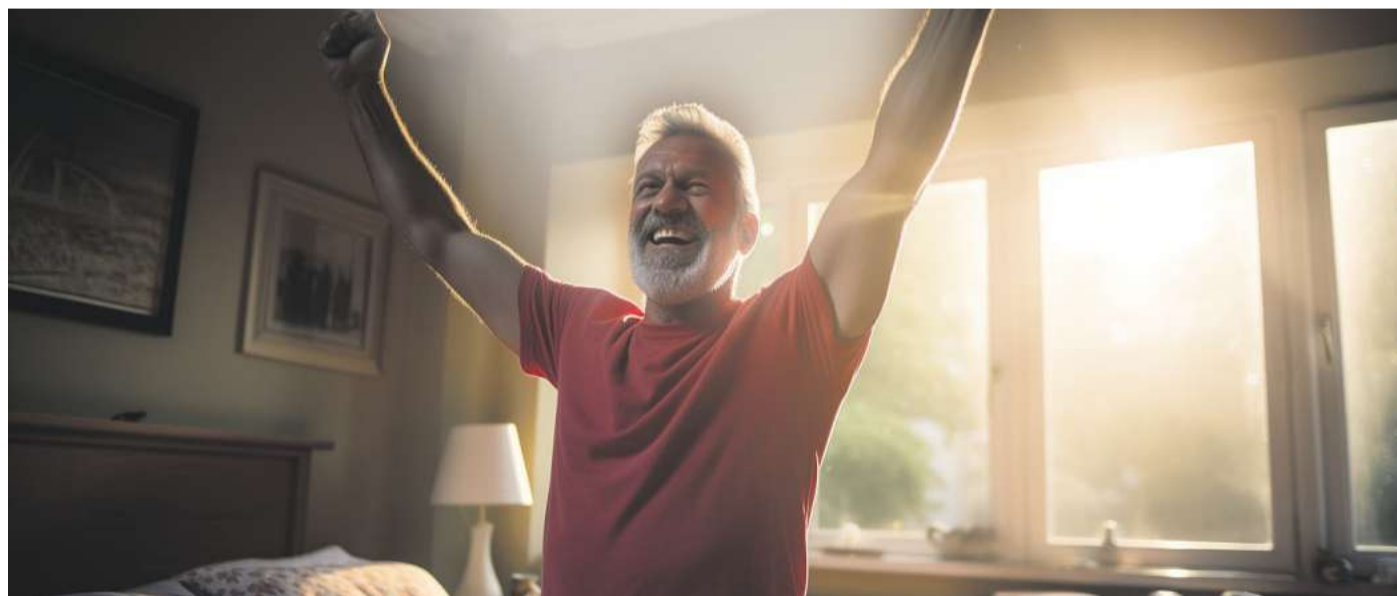
# Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

## Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

### Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.



### Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

### Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen

Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt.

Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen! Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt

die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

### „Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan**  
Stark für die Nacht  
(PZN 00499175)



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



# Baldriparan®



<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). [www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



# Mehr Wissen kostet weniger

als ein Wintervorrat Lieblingstee.

Wissen, was **Kiel**,  
die **Region**  
und die **Welt** bewegt.



Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch  
☎ 0431 / 550 73 73 1 oder online bestellen  
unter 🌐 [abo.KN-online.de/angebot2024](http://abo.KN-online.de/angebot2024)

**9,90 €**  
für 4 Wochen  
**+ 5 €**  
Rossmann-  
Gutschein



**Kieler Nachrichten** 



# Auch Miniklingen sind verboten

Was genau bedeutet das Waffen- und Messerverbot im Land?

**KIEL.** Das Führen von Waffen und Messern ist seit dem 23. Dezember auch im öffentlichen Nahverkehr verboten. Als der Kieler Express Anfang Januar einen Artikel zur entsprechenden Landesverordnung veröffentlichte, löste das innerhalb und außerhalb der Redaktion einiges an Diskussion aus: Gilt das Verbot tatsächlich sogar für kleine Taschenmesser, die manche als Multifunktions-tool mit Schraubendreher, Flaschenöffner, Schere und Nagelfeile mit sich herumtragen? Der Kieler Express hat einen Blick in die Verordnung und das deutsche Waffengesetz geworfen und beim schleswig-holsteinischen Innenministerium nachgefragt.

Die Antwort aus dem Ministerium macht eines ganz deutlich: Ein Messer ist alles, was eine Messerklinge und daran einen Griff hat. Klinglänge, Schliff und Material sind völlig egal, ein Messer ist ein Messer, und darum sind durch diese Verordnung in öffentlichen Verkehrsmitteln in Schleswig-Holstein sogar Plastikmesser verboten, die Teil eines Camping-Essbestecks sind, und auch alle Taschenmesser, sogar ganz kleine.

Wer aber einen Ausflug machen will und dabei gerne sein Schweizer Taschenmesser dabei haben möchte, um damit einen Stock zu schnitzen, Äpfel zu schälen oder ein Brot zu schmieren, kann es unter bestimmten Bedingungen trotzdem einpacken. Und zwar am besten ganz unten in den Rucksack oder ordentlich eingewickelt in eine verschließbare Innentasche in einer ver-



Das Waffen- und Messerverbot im schleswig-holsteinischen Nahverkehr umfasst alle Messer, egal wie sie beschaffen sind. Auch Haushaltsmesser und Mini-Taschenmesser fallen darunter. FOTO: KST

schließbaren Umhängetasche. Denn die Verordnung nennt auch Ausnahmen: Zum Beispiel sind von dem Verbot Personen ausgenommen, die Messer „nicht zugriffsbereit von einem Ort zum anderen befördern“. Und „nicht zugriffsbereit“ bedeutet laut Auskunft aus dem Ministerium, dass mehr als drei Handgriffe nötig sind, um an das Messer heranzukommen. Ausgenommen von dem Waffen- und Messerverbot sind auch Personen, die Messer und Waffen tragen, weil das zur Ausübung ihres Berufes gehört, also zum Beispiel Polizeibeamte, Angehörige von Sicherheitsdiensten oder Handwerkerinnen und Handwerker, die während ihrer Arbeit ein

Messer benutzen müssen. Auch wer in einem Bahnhofsgebäude oder auf einer Hallig-Fähre in einem dort vorhandenen Imbiss etwas isst, darf dafür Gabel UND Messer benutzen. Auf die leichte Schulter nehmen sollte man das Verbot nicht, denn wer dagegen verstößt muss mit einer Geldstrafe von bis zu 10.000 Euro rechnen. Die Verordnung des Landes Schleswig-Holstein gilt in den Fahrzeugen, Bahnsteigen und Bahnhofsgebäuden des Schienenpersonennahverkehrs inklusive der S-Bahnen, sofern sie nicht von der Bundesgesetzgebung erfasst sind, in den Bussen des öffentlichen Personennahverkehrs und des Schienenersatzverkehrs, in

den U-Bahnen der Hamburger Hochbahn, auf den Fähren der Schlepp- und Fährergesellschaft Kiel, den Fähren der Stadtwerke Lübeck zwischen Travemünde und dem Priwall, auf der Kanalfähre zwischen Kiel-Wik und Kiel-Holtenau sowie auf der Lühe-Schulau-Fähre, soweit sie sich auf schleswig-holsteinischem Gebiet befindet sowie auf Schiffen im Fährverkehr mit den Inseln im Halligen, die nicht ausschließlich Waren befördern.

Für die Züge und Bahnhöfe im Fernverkehr, also für ICE, IC und EC, Flix-Train und Fernverkehrsbusse gilt das Waffen- und Messerverbot übrigens bundesweit schon seit dem 31. Oktober 2024. kst

## Darmkrebs frühzeitig erkennen

**KIEL.** Darmkrebsfrüherkennung ist wichtig, denn neben einer genetischen Veranlagung begünstigen zahlreiche weitere Faktoren wie Rauchen, Alkoholkonsum, Ernährung oder Bewegungsmangel die Krebsentstehung. Doch noch immer nutzen viel zu wenige Menschen das Angebot für eine Darmspiegelung zur Früherkennung. Bei der nächsten Patienteninfoveranstaltung

am Dienstag, 28. Januar, ab 18 Uhr im Bildungszentrum des Städtischen Krankenhauses Kiel im Hasseldieksdamm Weg 30 geht es genau darum. Außerdem gibt es Informationen zur Vorbereitung und den Ablauf einer Darmspiegelung und zum Dickdarm- und Enddarmkrebs. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung per E-Mail an [anmeldung@krankenhaus-kiel.de](mailto:anmeldung@krankenhaus-kiel.de) nötig.

## Vortrag „Vorsicht, Falle!“

**ASCHEBERG.** Wie funktionieren Betrugsmaschinen wie Einzeltrick, SMS-Betrug und Co., und wie kann man sich dagegen schützen? Und was ist zu tun, wenn ein Trickdieb bereits erfolgreich war? Darum geht es bei einem öffentlichen Vortrag der Präventionsstelle der Polizei am Donnerstag, 30. Januar, ab 18 Uhr im Dorf-

gemeinschaftshaus Kalübbe in der Dorfstraße 14. Die Organisatorinnen der Veranstaltung sind die Ascheberger Landfrauen. Eine Anmeldung bei Beate Solterbeck unter Tel. 04526/8353 ist notwendig. Der Eintritt ist für Landfrauen frei, alle anderen können für 5 Euro Eintritt dabei sein.

## Neuer Kursus Kindertagespflege

**PLÖN.** Der Kreis Plön bietet in Kooperation mit der Förde-Vhs in Kiel einen Qualifizierungskursus für Menschen an, die zukünftig als Kindertagespflegepersonen tätig sein möchten. Eine pädagogische Vorbildung ist nicht notwendig. Der Kursus zur Grundqualifizierung dauert neun Monate und startet am 26. Februar. Die Kursgebühr

von 450 Euro kann bei erfolgreichem Abschluss und Aufnahme der Tätigkeit im Kreis Plön vom Kreis übernommen werden. Allen Interessierten empfiehlt der Kreis Plön, an der kostenlosen Online-Informationsveranstaltung, am Dienstag, 4. Februar, ab 17.30 Uhr, teilzunehmen. Infos gibt es unter Tel. 04522/743450.

## 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!

## Bei Blähungen, Völlegefühl und Magenkrämpfen: Bauch und Magen schnell entspannen

„Essen macht mir überhaupt keinen Spaß mehr – danach hab' ich nur Probleme!“ Wer hat das nicht schon selbst erlebt? Dabei ist es überhaupt nicht nötig, nach dem Essen Magenkrämpfen zu leiden oder verschämt Blähungen zu unterdrücken. Dank GASTEO Magen-Tropfen kehrt die Freude am Genuss zurück.

### EINZIGARTIGE HEILPFLANZEN-KOMBINATION

Einzigartig und so nur in GASTEO

Magen-Tropfen, sorgen sechs clever kombinierte natürliche Wirkstoffe für eine deutlich spürbare, schnelle „Erste Magen- und Verdauungshilfe“. Bitterstoffe aus Wermut-, Benediktenkraut und Angelikawurzel steigern rasch die Speichelproduktion und stoßen im Magen-Darm-Trakt die Produktion von Gallensaft und Magensäure an.<sup>1,2</sup> Dank Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel sowie Kamillenblüten entspannen Magen und Darm.



Und da ist es wieder: Das gute Bauchgefühl.

### ÜBERALL UND JEDERZEIT - SOFORT BEREIT

Vorbereitung ist alles – auch für unterwegs! Gut, dass GASTEO Magen-

Tropfen im praktischen Dosierfläschchen in jede Tasche passen und nach dem ersten Gebrauch noch ganze zwölf Monate verwendbar bleiben. Damit Essen jederzeit und überall ein Genuss bleibt.

<sup>1</sup> Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30). E6260 E6269; <sup>2</sup> Inge Depoortere (2014) Gut; 63:179-190.

**GASTEO®** Flüssigkeit zum Einnehmen. **Wirkstoffe:** Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Enthält 40 Vol.-% Alkohol.** (Stand: 11/2022). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden

-Anzeige-

Blähungen? Völlegefühl?  
Magenkrämpfe?

**GASTEO®**  
hilft Deiner Verdauung  
über den Berg



Fragen Sie in  
Ihrer Apotheke  
danach!



PZN 10738439, AVP 10,89 €



# LIKE

## Leben in Kroog und Elmschenhagen

### 2025 bringt Musik und gute Laune

Kultur vor Ort Kroog präsentiert das Frühjahrsprogramm



Mit „Schwitzende Männer 2“ ist das Theater Deichart im Februar im Waldhof zu erleben.  
FOTO: SIBYLLE MEYER

**KROOG.** Das Frühjahrsprogramm des Vereins Kultur vor Ort Kroog ist da. Schon jetzt können die Menschen in Kroog, Elmschenhagen und Umgebung sich auf Konzert-Highlights, Theater, Klassik und Rock freuen. Sofern nicht anders angegeben, beginnen die Veranstaltungen um 20 Uhr.

Am **Freitag, 14. Februar**, ist das Theater Deichart mit „Schwitzende Männer 2“ in der Kultur- und Begegnungsstätte **Waldhof** im Rönner Weg 75 zu Gast. 2005 feierte das Theater mit dem Stück „Schwitzende Männer im Schuhgeschäft“, das mittlerweile Kultstatus erreicht hat,

Premiere. Nach fast 20 Jahren wird mit „Schwitzende Männer 2“ an frühere Zeiten angeknüpft – in neuer Besetzung im 21. Jahrhundert. Geboten werden: Künstlerinnen-Alltag und Midlife-Männer-Melancholie, gruppenspezifischer Einsatz und Diven-Momente. Karten kosten im Vorverkauf 18, erm. 16 Euro. Eventuelle Restkarten gibt es an der Abendkasse für jeweils 2 Euro mehr.

„Die Tüdelband“ mit Mire Buthmann und Malte Müller wagt mit ihrem Platt-Pop den Spagat zwischen Landgasthof und Clubbühne, zwischen Kombucha-Mate und Fantakorn. Mal tanzbar und mit elektronischen Einflüssen, mal eher melancholisch und ganz pur bewegen sich die Songs mit plietschen Texten auf Wegen abseits von Möwenschiet und abgedroschener Heimat-Folklore. Zu sehen ist das Duo am **Freitag, 28. März, im Waldhof**. Zu zweit erzeugt Die Tüdelband einen kompakten Bandsound: Malte Müller spielt sein Hybrid-Schlagzeug und bedient zugleich das Bass-Pedal. Mit dem klaren Klang von Mire Buthmanns Stimme, ihrem Gitarrenspiel und nicht zuletzt durch die plattdeutsche Sprache ergibt sich eine außergewöhnliche Mischung.

Karten gibt's im Vorverkauf für 19, erm. 17 Euro, an der Abendkasse für 21, erm. 19 Euro. Am **Sonnabend, 10. Mai**, ist das Noah-Quartett mit einem Klassikkonzert und Werken von Beethoven, Mendelssohn Bartholdy und Schubert in der **Stephanuskirche**, Allgäuer Straße 1, zu Gast. Die Mit-



Klassik wird im Mai mit dem Noah-Quartett in der Stephanuskirche geboten.  
FOTO: YIHUAN JIN-MINGEL

glieder des Noah-Quartetts haben verschiedene kulturelle Hintergründe, aber eine gemeinsame musikalische Wahlheimat: das renommierte NDR Elbphilharmonie Orchester. Der Wunsch, sich neben der Orchesterarbeit künstlerisch auch in der Kammermusik auszudrücken, führte zu ihrer Gründung im Jahr 2016. In dem jetzigen Konzert ist ein publikumsfreundliches Programm vorgesehen: der Streichquartettsatz c-moll D 703 von Schubert, das Streichquartett a-moll op. 13 von Mendelssohn Bartholdy und das Streichquartett a-moll op. 132 von Beethoven. Im Vorverkauf gibt es die Karten für 25, erm. 23 Euro, eventuelle Restkarten gibt es für jeweils 2 Euro mehr an der Abendkasse.

Der **Freitag, 13. Juni**, bringt die „Joe Cocker Tribute Band“ in die **Stephanuskirche**. Auch wenn die Rocklegende Joe Cocker nicht mehr lebt, „With A Little Help From My Friends“ scheint er wieder da zu sein. Wolfgang Sponholz alias Joe Spoonwood kommt mit seiner Band in der rund zweistündigen Show dem Original faszinierend nahe.

Karten kosten im Vorverkauf 22, erm. 20 Euro, an der Abendkasse 24, erm. 22 Euro. Beim öffentlichen Sommerfest der Marie-Christian-Heime wird am **Sonnabend, 5. Juli**, ab 11 Uhr im **Waldhof** ein vielseitiges Programm geboten. Wie schon in den vergangenen Jahren veranstalten die Marie-Christian-Heime gemeinsam mit Kultur vor Ort Kroog ein Sommerfest für alle Generationen mit Musik, Unterhaltung, Spielen, Speisen und Getränken.

Den musikalischen Rahmen bildet in diesem Jahr Kiels Oldie-Band „Remember“ mit Hits und Evergreens der 60er- bis 80er-Jahre.

Der Eintritt zum Sommerfest ist frei, um Spenden wird gebeten.

**Die Karten für alle Veranstaltungen gibt es im Vorverkauf bei der Apotheke am Bebelplatz, der Buchhandlung Liesegang, der Central Apotheke, dem Kommunalverein Elmschenhagen, bei Optik Erben und direkt bei Kultur vor Ort Kroog per E-Mail an [kartenverkauf-kultur-kroog@web.de](mailto:kartenverkauf-kultur-kroog@web.de)**

**STEILDACH  
FLACHDACH  
PHOTOVOLTAIK**

**VELUX®  
PARTNERBETRIEB**

**Dachdeckerei  
PIRCH**

Preetzer Chaussee 138 · 24146 Kiel-Elmschenhagen  
neben der Central Apotheke  
Tel. 0431/7 9960 49 · [www.dachdeckerei-pirch.de](http://www.dachdeckerei-pirch.de)

**Bosch Car Service**

**FÜR IHR AUTO  
TUN WIR ALLES!**

Paulus Technik GmbH & Co. KG  
Telefon: 0431/7800-0  
info@paulus-kiel.de  
[www.paulus-kiel.de](http://www.paulus-kiel.de)

**BOSCH  
Service**

Eberspächer Webasto

**GUT BERATEN - GELD GESPART**

**TOP  
PREISE**

**Apotheke  
Am Bebelplatz**  
Bebelplatz 11 · 24146 Kiel  
Telefon: 0431 / 78 17 18 · Fax: 0431/78 17 11  
E-Mail: [hello@bebelplatz-apotheke.de](mailto:hello@bebelplatz-apotheke.de)

**Hansa  
Apotheke**  
Langer Rehm 22 · 24149 Kiel  
Telefon: 0431 / 288 90 · Fax: 0431/20 53 77  
E-Mail: [hello@hansa-apotheke-kiel.de](mailto:hello@hansa-apotheke-kiel.de)

Unsere Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 8.30 - 18.30 Uhr  
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

Unsere Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 8.00 - 19.00 Uhr  
Sa. 8.00 - 14.00 Uhr

[www.hansa-apothenken.de](http://www.hansa-apothenken.de)

### Acrylmalen, Rummikub und Beratung

**ELMSCHENHAGEN.** Die Anlaufstelle Nachbarschaft (anna) Elmschenhagen-Nord am Andreas-Hofer-Platz hat ihr Programm vorgestellt. Für montags - das nächste Mal am 10. Februar - lädt die anna zwischen 14.30 und 16 Uhr zum Nachbarschaftstreffen bei einer Tasse Kaffee ein. Jeden Montag von 18.30 bis 21 Uhr trifft sich die offene Malgruppe. Anfragen dazu werden per E-Mail an [y-ton-g@gmx.de](mailto:y-ton-g@gmx.de) angenommen. Dienstags gibt es eine Sprech-

stunde der Awo-Beratungsstelle Demenz und Pflege. Termine zwischen 10.30 und 16.30 Uhr werden nach Vereinbarung mit Christiane Berndt unter Tel. 0431/7757044 vergeben. Die Beratung findet zudem freitags von 11.15 bis 14 Uhr statt. Zum Nachbarschafts-Frühstück lädt die anna für den kommenden Mittwoch, 29. Januar, von 9.30 bis 11.30 Uhr ein. Ebenfalls mittwochs von 10 bis 13 Uhr findet die offene Sprechstunde statt, und

die Frauengruppe des SoVD trifft sich alle zwei Monate am ersten Mittwoch von 14.30 bis 17 Uhr. Für den zweiten und vierten Mittwoch sowie den dritten Freitag im Monat lädt die anna von 14.30 bis 17 Uhr beziehungsweise 15 bis 17 Uhr zum Rummikub spielen ein. Der Aquarell-Malkursus immer am zweiten und vierten Donnerstag im Monat von 9 bis 11.30 Uhr ist offen für alle. Die Migrationsberatung der Stadt Kiel findet an jedem ersten und dritten Donnerstag im Monat von 10 bis 12 Uhr statt. Die Sportgruppen 1, 2 und 3 treffen sich jeweils freitags von 8 bis 9 Uhr, von 9 bis 10 und von 10 bis 11 Uhr. Anmeldungen unter Tel. 0431/789510 oder 0431/788787. Spiele, Bücher und Puzzle können sich Besucherinnen und Besucher außerhalb der Ferien an jedem ersten und dritten Freitag im Monat zwischen 14 und 15 Uhr ausleihen. Wer Spiele nicht ausleihen, sondern vor Ort ausprobieren möchte, trifft sich an jedem ersten Freitag im Monat ab 18 Uhr zur offenen Spielgruppe.



In der anna Elmschenhagen-Nord können unter anderem Brettspiele ausgeliehen oder vor Ort ausprobiert werden.  
FOTO: PIXABAY

**-39%**

**Grippostad®  
HARTKAPSELN**  
16,37 €\*\*\*  
**9,99 €**

**Grippostad® C HARTKAPSELN**  
Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von gemeinsam auftretenden Beschwerden wie Kopf- und Gliederschmerzen, Schnupfen und Reizhusten im Rahmen einer einfachen Erkältungskrankheit Ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

**-35%**

**Voltaren®  
Schmerzgelei forte 2,32 % Gel**  
33,64 €\*\*\*  
**21,99 €**

**Voltaren® Schmerzgelei forte 2,32 % Gel**  
Wirkstoff: Diclofenac diethylamin; Anwendungsgebiete bei Jugendlichen über 14 Jahren und Erwachsenen: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas, z. B. Sport- und Unfallverletzungen. Bei Jugendlichen über 14 Jahren ist das Arzneimittel zur Kurzzeitbehandlung vorgesehen.

**spar-  
preis**

**ThermaCare®  
WÄRMEUMSCHLÄGE RÜCKEN, 4 ST.**  
**19,99 €**

**ThermaCare®  
WÄRMEUMSCHLÄGE RÜCKEN, 4 ST.**  
Wirksame Schmerzlinderung

**15%  
RABATT**

Gültig vom 01.02.2025 bis 28.02.2025

**Apotheke  
Am Bebelplatz**  
**Hansa  
Apotheke**

Auf einen Artikel Ihrer Wahl. Nur ein Gutschein pro Person. Dieser Gutschein ist nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Die prozentualen Ersparnisse beziehen sich auf die Altpreise der Hansa Apotheke und der Apotheke am Bebelplatz. Ausgenommen sind verschreibungspflichtige Medikamente und Zuzahlungen.

### Preisgarantie<sup>1</sup>

Sollten Sie einen rezeptfreien Artikel aus unserem aktuellen Flyer in einer anderen Vor-Ort-Apotheke günstiger angeboten bekommen, erhalten Sie bei uns den gleichen Preis gegen Vorlage des Werbeangebots dieser Apotheke.

Ausgenommen sind verschreibungspflichtige Arzneimittel, die in Apotheken in Deutschland einen einheitlichen Abgabe-

### MIT UNSEREN BONUS- TALERN ZAHLT SICH IHRE TREUE AUS!

Sprechen Sie uns  
gerne an.



## Bewegungsmix im Familienzentrum

**ELMSCHENHAGEN.** Seit dem 23. Januar wird immer donnerstags Zumba im Evangelischen Familienzentrum Elmschenhagen im Lechweg 59 angeboten. Die Teilnehmenden treffen sich von 18 bis 19 Uhr zu dem kostenlosen Angebot.

Zumba ist ein bunter Bewegungsmix. Schritte latein-amerikanischer Tänze wie Salsa, Samba, Mambo und Merengue bilden die Basis. Elemente aus Aerobic, Hip-Hop, Bauchtanz und Kampfsportarten machen daraus ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout. Bei Zumba kommt es nicht auf Perfektion an, sondern auf gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl. Der Kursus ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 14 Jahren geeignet, Anmeldung unter Tel. 0431/2402965 oder per E-Mail an Familienzentrum.ehagen@altholstein.de

## Winterreisen und Gottesdienste

**ELMSCHENHAGEN.** Zu drei Veranstaltungen lädt die Trinitatisgemeinde im Januar und Februar ein. Am morgigen Sonntag, 26. Januar, wird in der Weinbergkirche, Weinberg 1, ab 11 Uhr ein Gottesdienst mit Abendmahl gefeiert, um Pastor Tom Beese zu verabschieden. Musik kommt vom Posaunenchor und von „Der Andere Chor“. Im Anschluss lädt die Gemeinde zu einem Empfang im Gemeindesaal ein.

Am Sonntag, 9. Februar, hält Pastorin Inga von Gehren gemeinsam mit Jugendlichen ab 11 Uhr in der Maria-Magdalenen-Kirche, Im Dorfe 1, einen Gottesdienst für Klein und Groß zum Thema Armut und Reichtum. In diesem Gottesdienst werden die neuen Teamerinnen und Teamer eingegesegnet.

In der Stephanuskirche, Allgäuer Straße 1, wird es am Sonnabend, 15. Februar, ab 17 Uhr ein Konzert geben. Das Publikum kann sich auf die „Winterreise“ von Franz Schubert mit Sopranistin Cilla Larsson und Beate Rüstemeier-Herget am Flügel freuen. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

## Sonntagsunterhaltung im Erzähl-Café

**ELMSCHENHAGEN.** Das Erzähl-Café Elmschenhagen in den Räumen der „Selbstständigen Evangelisch-Lutherischen Immanuel-Kirche“ in der Felsenstraße 20 erfreut sich seit mehr als 20 Jahren großer Beliebtheit bei älteren und jüngeren Menschen aus dem Stadtteil und darüber hinaus. Auch in diesem Jahr öffnet das Café seine Türen für Menschen, die sich am Sonntagnachmittag gerne mit anderen unterhalten und eine gesellige Zeit verbringen möchten: einmal monatlich, jeweils am zweiten Sonntag von 15 bis 17.30 Uhr, das erste Mal am 9. Februar. Für das leibliche Wohl ist mit Essen und Trinken gesorgt, spannende Themen, Lieder oder Brettspiele runden den Nachmittag ab.

Mit dem Bus erreicht man das Erzähl-Café mit der Linie 31 und steigt an den Haltestellen Weinberg oder Gerstenkamp aus. Infos bei Ruth Müller unter Tel. 04347/1314 oder unter [www.kiel-selk.de](http://www.kiel-selk.de)



Die Freude über die gelungene Verschönerungsaktion der grauen Betonwände am Lisa-Hansen-Haus ist bei allen Beteiligten groß.

FOTO: KOMMUNALVEREIN KIEL-ELMSCHENHAGEN

## „Aus Grau wird bunt“

Lilli-Martius-Schüler verschönern den Stadtteil

**ELMSCHENHAGEN.** Elmschenhagen erstrahlt immer mehr in buntem Glanz: Einen Beitrag dazu hat der Kursus „Kunst und Medien“ der siebten Klassen der Lilli-Martius-Grund- und Gesamtschule geleistet. Die Schülerinnen und Schüler haben die Platz-einfassung am Lisa-Hansen-Haus farbig gestaltet. Seit 2022 sorgt der Kommunalverein Kiel-Elmschenhagen von 1959 mit seiner Aktion „Aus Grau wird bunt“ dafür, dass aus tristen, oft bekritzelten oder beklebten Stromkästen farbenfrohe Kunstwerke werden. Mit im Boot ist seitdem häufig die Lilli-Martius-Grund- und Gesamtschule, die viele der Stromkästen mit eigenen Bildern verschönert. Die Schülerinnen und Schüler der siebten Klassen haben sich im Winter ein neues Projekt vorgenommen: die vier Betonwände einer Platz-einfassung des Lisa-Hansen-Hauses – ein Seniorenzentrum des Kieler Stadtklosters am Fritz-Lauritzen-Park in Elmschenhagen – optisch aufzuwerten. „Die Anregung stammte von der Leitung des Lisa-Hansen-Hauses“, erklärt Rüdiger Kirkskoth, Vorstandsmitglied des Kommunalvereins. „Sie wollte die grauen und unfreudlich wirkenden Betonwände ihres Abstellplatzes optisch aufwerten.“ Nach Überlegungen dazu, wie der Vorschlag realisiert werden könnte, hatte die Kunstlehrerin Andrea Stahnke von der Lilli-Martius-Schule die Idee, das Projekt der

Bemalung der Wände als ein wichtiges Lernziel der Arbeit mit Graffiti im Kursus „Kunst und Medien“ anzubieten, weil das im außerschulischen Bereich selten möglich ist. Die Schulleitung unterstützte das Vorhaben.

„Das Projekt begann bereits nach den Sommerferien“, erzählt Rüdiger Kirkskoth. Die Schülerinnen und Schüler haben vor Ort die Wände digital fotografiert und sich Fragen zur Art der Gestaltung für die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses erarbeitet. „Es war ihnen wichtig, eigene Ideen mit den Wünschen der Menschen im Lisa-Hansen-Haus in Einklang zu bringen“, so Kirkskoth. Im Anschluss begannen die Teilnehmenden in der Schule mit der Arbeit an den Entwurfsskizzen in digitaler Form. „Bis zur praktischen Umsetzung dauert es dann aber einige Zeit, alle Beteiligten mussten sich in Geduld üben“, so Kirkskoth. Diese Wartezeit nutzte die Einrichtung des Kieler Stadtklosters, um die Betonwände im Außenbereich des Lisa-Hansen-Hauses von Gewächsen zu befreien und zu säubern. Im Winter konnte die Graffiti-Aktion dann starten: „Der Wettergott hat zum Glück mitgespielt“, so Kirkskoth. An zwei Tagen konnten die beiden Gruppen von je sieben Schülerinnen und Schülern ans Werk gehen. Für professionelle Unterstützung sorgte der Künstler Timo Hackfurth, der den Jugendlichen die

Techniken der Graffiti-Kunst erklärte und zeigte. Das farbenreiche Ergebnis an den Wänden wurde schon an den Tagen der Entstehung von Heimbewohnerinnen und -bewohner sowie Passanten bestaunt. Die Schülerinnen und Schüler waren mit Engagement und Freude dabei und stolz auf das gelungene Gesamtwerk. Auch Kunstlehrerin Andrea Stahnke ist glücklich: „Es erfüllt mich mit großer Freude, so etwas zu koordinieren, vorzubereiten und durchzuführen. Die Schülerinnen und Schüler haben im Sozialen wie im Fachlichen alle enorm viel gelernt. Ein solches Engagement ist mit Schulunterricht in einer Stunde nicht zu leisten.“ Auch Rüdiger Kirkskoth zeigte sich über die gelungene Gestaltung der Wände sowie über die Zusammenarbeit zwischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Kieler Stadtklosters, dessen Fördervereins sowie der Lilli-Martius-Schule erfreut. „Wir freuen uns sehr, dass dank der Mitarbeit aller der Stadtteil Elmschenhagen weiter verschönert wird und dass durch die Aktion noch Kunst im öffentlichen Raum entstehen kann.“ Das Verschönerungsprojekt „Aus Grau wird bunt“ soll, wenn es die Vereinsmittel zulassen, fortgesetzt werden. Der Kommunalverein Kiel-Elmschenhagen freut sich über Spenden.

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

## Fristen und Infos zur Briefwahl in Kiel

**KIEL.** Am 23. Februar wird ein neuer Bundestag gewählt. Aufgrund dieser vorgezogenen Neuwahlen haben sich auch die Fristen für die Briefwahl geändert. Die kann schriftlich oder persönlich in einem der drei Sofortwahlbüros beantragt werden. Für eine möglichst schnelle Bearbeitung sei es ratsam, die Briefwahl bereits jetzt online über die Webseite [www.kiel.de/briefwahl](http://www.kiel.de/briefwahl) zu beantragen, so die Landeshauptstadt. Der Versand der Briefwahlunterlagen beginnt im Februar. Ab dem 3. Februar können Wählerinnen und Wähler in Kiel auch die Sofortwahlbüros im Rathaus, Raum 184, Fleethörn 9, im Vinetazentrum Gaarden, Elisabethstraße 64, und in der Stadtteilbüche-

rei Friedrichsort, Zum Dänischen Wohld 23, nutzen, um dort ihre Stimme direkt abzugeben. Im Rathaus ist das Sofortwahlbüro montags und mittwochs von 8 bis 16 Uhr, dienstags und donnerstags von 8 bis 18 Uhr und freitags von 8 bis 12 Uhr geöffnet. Am letzten Freitag von der Wahl, 21. Februar, ist das Büro von 8 bis 15 Uhr geöffnet. Die Sofortwahlbüros in Gaarden und Friedrichsort haben Montag und Mittwoch von 10 bis 14 Uhr geöffnet, am Dienstag und Donnerstag von 10 bis 12 und 13 bis 17 Uhr. Freitags ist geschlossen, nur am 21. Februar ist von 10 bis 15 Uhr geöffnet.

Mehr Infos zur Wahl unter [www.kiel.de/wahlen](http://www.kiel.de/wahlen)

**DER FAHRRAD PARTNER**  
André Meinlschmidt

Öffnungszeiten:  
Mo., Di., Do., Fr.: 9.30-18.30 Uhr  
Mitt., Sa.: 9.30-13.00 Uhr  
Kieler Weg 182, 24145 Kiel  
Telefon: 04 31 - 7 09 89 16

**AUTOMEISTER**  
**Wilhelm Spahr KG**  
Reparatur- und Reifenservice  
für alle Fahrzeugmarken und -typen  
Tel. (04 31) 66 88 00

**AUTOMEISTER**  
**Wilhelm Spahr KG**  
Preetzer Straße 302 · 24147 Kiel  
Fax (04 31) 78 15 72  
E-Mail: [info@automeister-spahr.de](mailto:info@automeister-spahr.de)

**Senioreneinrichtungen**

**Probewohnen mit Hotelcharakter**  
für 1200,- € verwöhnen wir Sie vier Wochen in

Kiel-Mitte: Andreas-Gayk-Haus, Tel.: 0431-260140  
Kiel-Hassee: Prof. Weber-Haus, Tel.: 0431-6481976  
Wir sind Montag ab 8 Uhr für Sie erreichbar.

Menschlichkeit ist unsere Stärke! [www.stadtkloster.de](http://www.stadtkloster.de)

**Immobilien-Verkauf kann so einfach sein.**

**OstseeMakler**

**Gutschein**  
für eine kostenlose Immobilienbewertung

Gettorf, Mühlenstraße 7  
[www.ostseemakler.de](http://www.ostseemakler.de) T (04346) 363 988 - 0

**Ihre Komplettbrille**

**Gleitsichtbrille\*** ab 138,-€

**Einstärkenbrille\*** ab 58,-€

**OPTIK ERBEN**  
24146 Kiel-E'hagen - Bebelplatz 9 - 0431-787271  
\*mit Kunststoffgläsern bis +/- 6 dpt./2 cyl.

**Guttau**® Immobilien pflegen. Werte erhalten. 0431-78 05 80 [www.guttau.de](http://www.guttau.de) · [info@guttau.de](mailto:info@guttau.de)

Abschleifen und Versiegeln von Fußböden  
Büro-, Laden- und Fassadenreinigung  
Teppich- und Polsterreinigung  
Bauschluss- und Grundreinigung

Hausmeisterservice und Winterdienst  
Glas- und Rahmenreinigung  
Brand- und Wasserschadensanierung  
Gebäudesanierung, Aktenvernichtung



**IMMOBILIEN ANZEIGEN**

**MIETGESUCHE**

**Achtung!** Wer hat ein großes Herz? Mein Sohn, 34 J., sehr nett, hilfsbereit u. ehrlich, obdachlos seit Sept. 24, hat 2 Töchter (4 J. alt), sucht Wohnung in Kiel od. Umland. Bürgergeldempfänger, hat Wohnberechtigungsschein, können Sie helfen? Haben Sie eine Möglichkeit? ☎ 0174-6349093

**Wohnung gesucht.** Familie (3Pers. Sozialpädagogin, Lehrerin) sucht Wohnung/Reihenhaus zur Miete am Blücherplatz +Umgebung. 3-4Z. Ab 70qm, Balkon/Terrasse. Ab 1.4.25 ☎ 01 52 07 00 87 58

**Professor** und seine Ehefrau möchten mit dem Eintritt in den Ruhestand nach Kiel umziehen und suchen dort ab Frühjahr 2025 eine Wohnung zur Miete. ☎ 0 17 13 12 02 43

**Freundlicher, hilfsbereiter** 62-jähr. Frührentner, su. bezahlbare 2-3 ZW mit Balkon/Terrasse in Kiel. Hilfe gerne im Garten, Besorgungen etc. ☎ 0173 - 76 527 61

**Apartment** o. kl. 1-2 Zi. -Whg. v. 57-jähr. IT-Beauftragten in unbefr. Festanstellung bis 500 € KM ab 1.2. ges. ☎ (0 171) 8 339 973

**Ruh. 3 Zi.-Whg. im Raum Kiel** von ält. Ehepaar, NR, ohne Kinder u. Tiere, ges. ☎ 04340 / 5150496

**Er, 75 J.,** sucht 2-ZW auf dem Lande, michaelwiechers1950@gmail.com

Eine Familie mit 2 Kindern sucht ein EFH mit einem gepflegten Garten und einem Carport oder einer Garage

**OTTO STÖBEN**  
☎ 0431 6640344 IMMOBILIEN

**Suche** Immobilien als Kapitalanlage in Kiel und Umgebung, nur vom Eigentümer ☎ Z 204 066

**Geschäftsführer** sucht zeitnah EFH oder Ferienhaus in Schwedeneck/Krusendorf/Jellenbek zum Kauf.

**Kiel, Forstweg 81,**  
Tel. 0431/80 46 79  
pohl-immobilien.de

**Privat** sucht renovierungsbedürftige ETW in Kiel. ☎ 0157 30675583

**Für einen Kapitalanleger** suchen wir ein modernes Mehrfamilienhaus mit mindestens 4 Wohneinheiten

**OTTO STÖBEN**  
☎ 0431 6640344 IMMOBILIEN

**Suchen** zum Kauf junges Einfamilienhaus in Schwentental / Preetz oder Umgebung. Ggf. Tausch gegen moderne 4 Zimmer ETW möglich. 0151/64598068

**Ostseeiebhaber (Arzt)** su. dringend ein schönes Wochenend-/Ferienhaus an der **Wendtorfer Schleuse**/Heidkate/Kalifornien.

**Kiel, Forstweg 81,**  
Tel. 0431/80 46 79  
pohl-immobilien.de

**IMMOBILIEN-ANGEB.**

**RMH Probstei,** Bj. 85, 4,5 Zi., mietfrei, VHB 285 T€ v. privat, 0172/4565888

**KFZ-ANKAUF**

**Kaufe alle PKWs!!!**  
f. Im-/Export, heil, Motorschaden und defekt, zahle über Restwert  
☎ 04 31/71 73 00 Firma  
oder ☎ 01 71/2 75 79 61

**Kaufe alle PKW u. LKW**  
für Export mit od. ohne Schaden.  
☎ 04 31-23 75 26 22

**KAUFEN ALLE PKW**  
0431/38670434, 0176/31125613 · Busse, Gelände- & Unfallwagen, Zustand u. km egal, zu Höchstpreisen. 24 Std. erreichbar, SMS mgl.

**Bastler** sucht Autos ab Bj. 95  
Fa. Tel. 7394515 od. 0173/9008816

**Barankauf v. PKW u. Transporter**  
auch für den Export  
Fa. Ostermann Klausdorfer Str. 71  
24223 Schwentental OT Ralsdorf  
Tel. 04307-8238990

**Alt/Unfallautos kft** ☎ 0431/6667430

**KFZ-VERKAUF**

**Polo,** TÜV 10/25, sehr gepflegt mit Rest TÜV, € 750,-, Tel. 0171/7492353 Hdl.

**WOHNMOBILE**

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
03944 - 36160 www.wm-aw.de Fa.

**MOTORRÄDER**

**Suche** alte Mofa Motorrad Zündapp Hercules Kreidler Puch usw Zustand egal Teile Tel 04335 2677495 oder 0178 7870957

**Ankauf von Gebrauchtmotorrädern**  
Bergmann & Söhne, Havelstr. 2  
NMS, ☎ 04321/55866916

**KFZ-ZUBEHÖR**

**Schleppachse** mit Beleuchtung und Zubehör, TÜV und Zulassung frei, 3685 €, ☎ 01516/4075733

**CAMPING**

**Älterer** Wohnwagen gesucht, auch ohne TÜV. ☎ 0421/641236

**VERANSTALTUNGEN**

**MÄRKTE**

**Trödel/Möbel PETER'S HOF**  
Harmsstr. 2a ☎ 0431/24856550

**FLOHMÄRKTE**

**FLOHMARKT**  
bei Kaufland Mettenhof  
(alles unter Dach)  
Skandinavienstrand 299  
2. Februar 2025  
Info: 0431 / 33 69 88  
oder 0176 / 74 71 64 46  
www.geide-flohmaerkte.de

**EXPRESS** - schnell das Richtige finden

Schleswig-Holsteins größter  
**Hallen-Flohmarkt**  
Jetzt buchen!  
**9. Feb.**  
**Holstenhallen**  
**Neumünster**  
Groneberg-Veranstaltungen  
Info: 04121 - 475 28 08 Nord-Flohmarkt.de

**AUS DER REGION - FÜR DIE REGION**  
www.kielerepress-online.de

**UBBEN-Reisen GmbH**

**Auszug aus unserem Reiseprogramm 2025**

04.02.-10.02.25	Weißenhäuser Strand, Winterwellness	HP 724,00 EUR
14.02.-17.02.25	Insel Rügen „winterlich“	HP 479,00 EUR
20.02.-23.02.25	Eisfahrt nach Helsinki	LA 615,00 EUR
23.02.-28.02.25	Imst – Winterzeit in Tirol	HP 893,00 EUR
09.03.-11.03.25	Oslo mit Color-Line	ÜF 259,00 EUR
12.03.-21.03.25	Nordlichtzauber über Lappland	HP 1.819,00 EUR
18.03.-20.03.25	Newcastle – Minikreuzfahrt	HP 366,00 EUR
19.03.-24.03.25	Schweizer Bahnzauber im Winter	HP 1.144,00 EUR
03.04.-06.04.25	Saisoneröffnungsfahrt „ins Blaue“	HP 545,00 EUR
04.04.-13.04.25	Gardasee, Limone	HP 1.228,00 EUR

LA = lt. Ausschreibung

Kieler Straße 57a · 24594 Hohenwestedt  
Telefon 04871/76900 · www.ubben-reisen.de

**PARTY EXPRESS**

**Linedance und neue Grundkurse**



FOTO: ISTOCK

Linedance ist ein mitreißender Gruppentanz, ursprünglich aus den USA stammend, der in Reihen und Linien ausgeführt wird. Ob zu Country-Musik, Pop oder Rock - Linedance fördert die Koordination und Fitness und macht viel Spaß. Die leichten Choreografien erfordern keine Partnerinnen oder Partner. Die nächsten

Linedance-Kurse in der Tanzschule Tessmann starten am 8. und 10. Februar. Die nächsten Grundkurse für Erwachsene starten ab 9. März. Zur Auswahl stehen vier Wochentage mit unterschiedlichen Uhrzeiten, sodass der Tanzkurs zeitlich flexibel zusammengestellt werden kann. Im Vorfeld gibt es wieder kostenlose und

unverbindliche Schnupperstunden. Alle aktuell gültigen Termine sind auf der Homepage zu finden. Dort kann man sich auch bequem online anmelden.

**Tanzschule Tessmann**  
Kirchhofallee 25, Kiel  
Tel. 0431/676767  
www.tanzschule-tessmann.de

**tanzschule tessmann ADTV**  
Tel. 0431/676767 – Kirchhofallee 25 · Kiel  
http://www.tanzschule-tessmann.de

**VERMIETUNGEN**

**Container als Lagerraum**  
im Raum Altenholz/Dänischshagen zu vermieten.  
- 24/7 - sauber und trocken  
Preis auf Anfrage.  
☎ 0175/1233394

Seit über 50 Jahren  
**HAUSVERWALTUNG**  
**WEG-VERWALTUNG**  
professionell - kompetent - vor Ort  
**OTTO STÖBEN**  
☎ 0800 7863236 IMMOBILIEN

**2 Zi.-Einliegerwhg.** im Souterrain, 54m², uninah in Kronshagen, VB, Miele-Küchenzeile mit Waschtrockner, WM 620€ + Strom, ab 01.02., ☎ 0176 63424293

**3-Zi. Whg.,** 65 m², KM 650 €, Hgz. 100 €, Betriebskosten 150 €, Duschbad, Balkon, Kiel-Gaarden Helmholtzstr., ☎ 04322-9857

**3 ZW** im Naturpark Westensee, 85m², 2.OG, Blk., 11€/m², NK ca. 130€. ☎ (01522) 35 99 676

**FERIENDOMIZILE**

**2,5-Zi-FeWo** in Bad Sachsa, nur an NR zu verm. ☎ (0 431) 12843043

**Auszeit** über der Schlei. Preisw. FeWo im 24. Stock des Wikinger Turmes Schleswig mit traumh. Blick aus 80m Höhe ☎ 0160/7216533

**IMMO GESUCHE**

**IHR MAKLER** für Verkauf & Vermietung  
**OTTO STÖBEN**  
☎ 0431 6640344 IMMOBILIEN

**Familie mittleren Alters** sucht neues Zuhause in Kiel-Holtenu bis Altenholz ab 150 m² Wohnfl., geprüfte Bonität!

**Kiel, Forstweg 81,**  
Tel. 0431/80 46 79  
pohl-immobilien.de

**Suche MFH** in Kiel u. Umgebung. ☎ A 203 906

**FINDE DEINEN TRAUMJOB IM NORDEN. KÜSTENFISCHER.DE**

#traumjobimnorden

EIN ANGEBOT DER **Kieler Nachrichten** **Segeberger Zeitung**

**OLSEN REISEN**  
Urlaub zum kleinen Preis

**Bestseller! Boltenhagen Zugreifen!**

Norddeutschland, Osteseebad Boltenhagen ★★ ★

**Gutshaus nahe der Ostsee**  
**Gutshaus Redewisch**

- 2 x Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x 2-Gänge Menü
- Gratis Kaffee/Tee am Nachmittag
- 1 Flasche Wein zum teilen
- Gratis Nutzung von Sauna u. Fitness

3 Tage ab **126,-**  
SPAREN BIS ZU **104,-**

**Tiefpreis! Maritime Stadt Flensburg**

Ostsee, Flensburg ★★ ★

**Flensburg pur!**  
**Hotel Ramada Flensburg**

- 2 Übernachtungen
- 2 x Frühstücksbuffet
- 1 x 3-Gänge Menü
- 1 Begrüßungsgetränk
- Zentrale Lage

3 Tage ab **176,-**  
Guter Preis

**Bestseller! TOP-Preis...**

Mecklenburger Seenplatte, Schwerin ★★ ★

**Wunderschönes Schwerin**  
**Hotel Rabenstein**

- 2 Übernachtungen
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x 2-Gänge Menü
- Kostenloses Parken
- Kostenloses Internet

3 Tage ab **136,-**  
SPAREN BIS ZU **98,-**

**Märchen - Urlaub und gutes Essen**

Norddeutschland, Hameln ★★ ★

**Hameln erkunden**  
**Hotel zur Krone Hameln**

- 2 Übernachtungen
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x 2-Gänge Menü
- 1 x 1 Getränk nach dem Abendessen
- Gratis Internet

3 Tage ab **116,-**  
SPAREN BIS ZU **105,-**

- Mehr als **2.500** Angebote von **850** Hotelpartnern
- Jährlich über **275.000** zufriedene Gäste
- Über 20 Jahre Erfahrung in der Reisebranche
- Professionell, kompetent und freundlich

**www.olsen-reisen.de 0800 723 8001**

Mo - Fr 9 - 17 Uhr, Sa - So 10 - 15 Uhr

Bestellcode: **express**

• Preis p.P. im Doppelzimmer • Ausgebuchte Termine vorbehalten • Anbieter: Risskov Autoferien AG, Hinterbergstrasse 17, CH-6330 Cham



Julia & Florian (Fernsehliebhaber):

”HOME SWEET HOME...”



2x DVB-S2  
2x DVB-T2HD  
2x DVB-C  
Triple Tuner  
Smart TV  
HDR  
High Dynamic Range

Made for Germany

OLED-4K  
138 cm (55")

2024 S92D  
OLED

**AG** **1199.-**

**SAMSUNG** GQ55S92D **UVP 1999.-**

- Auflösung: 3.840x2.160 Pixel • 4K Ultra HD • LED-Backlight • High Dynamic Range (HDR10) • Hybrid Log Gamma (HLG) • Dolby Vision™ • Surround Sound • Dolby Atmos®
- 20 Watt maximale Gesamtleistung • kompatibel mit Amazon Alexa • Google Assistant
- Internet-Zugriff auf Online-Dienste • SmartTV • WEB-Browser • WLAN • Art.-Nr.: 1440649

DVB-S2  
DVB-T2HD  
DVB-C  
Triple Tuner  
Smart TV  
HDR  
High Dynamic Range

AMBLIGHT TV  
JETZT TESTEN!  
100 TAGE!

UHD-4K  
164 cm (65")

Dreiseitiges Ambilight

**AG** **679.-**

**PHILIPS** 65PUS8079 **UVP 729.-**

- Auflösung: 3.840x2.160 Pixel • 4K Ultra HD • H.265 HEVC • High Dynamic Range • Pixel Precise Ultra HD • 3-seitiges Ambilight • KI-Sound • Dolby Atmos • 20 Watt maximale Gesamtleistung
- kompatibel mit Amazon Alexa, Google Assistant, Internet-Zugriff auf Online-Dienste • SmartTV • TITAN OS-Betriebssystem • WLAN • Art.-Nr.: 1440972

2x DVB-S2  
2x DVB-T2HD  
2x DVB-C  
Triple Tuner  
Smart TV  
HDR  
High Dynamic Range

Made for Germany

OLED-4K  
138 cm (55")

2024 Q72D  
QLED

**AG** **749.-**

**SAMSUNG** GQ55Q72DATXZG **UVP 1099.-**

- Quantum Prozessor 4K • Hybrid Log Gamma (HLG) • 120 Hz Bildwiederholungsrate • Response Time: 6 ms • Quantum Dot-Technologie • 2.0 Soundsystem • 20 Watt maximale Gesamtleistung
- kompatibel mit Amazon Alexa, Samsung Bixby, Smart Things • Ambient-Modus • AMD FreeSync Premium Technologie • USB-Recording • Bluetooth® Audio-Unterstützung • Art.-Nr.: 1440664

DVB-S2  
DVB-T2  
DVB-C  
Triple Tuner  
Smart TV  
HDR  
High Dynamic Range

**GRUNDIG**  
75 GUB 7440 Q

- Auflösung: 3.840x2.160 Pixel • QLED-Technologie • High Dynamic Range (HDR10+) • Dolby Vision • Video Perfection Index [VPI]: 1.800 • Magic Fidelity Sound • 40 Watt maximale Gesamtleistung • kompatibel mit Google Assistant • Internet-Zugriff auf Online-Dienste • SmartTV • Google TV-Betriebssystem • USB-Recording • USB-TimeShift • Chromecast built-in
- Produkt enthält recyceltes Material • Art.-Nr.: 1450006

**777.-**  
**UVP 1199.-**

Für mich Filme Sendungen & Serien Apps Mediathek

Disney+ The Mandalorian

Ein Kopfgeldjäger reist durch die Star Wars Galaxie

Top-Empfehlungen

Meine Apps

YouTube NETFLIX prime video ARD ZDF JOY

OLED-4K  
189 cm (75")

**F** **AG**

HD +

HD+ IP TV-Stick

- 4K Ultra HD • Ethernet
- HDMI • W-LAN
- Art.-Nr.: 1453391

**64.99**  
**UVP 69.-**

**222.-**

**GRUNDIG**  
Soundbar DSB 3000 Dolby Atmos **UVP 369.-**

- 3.1.2 Kanal-System • 290 Watt maximale Gesamtleistung • separater Subwoofer • aktiv
- drahtlos • Dolby Atmos • Bluetooth®-Schnittstelle • HDMI-Eingänge: 3 • ARC (Audio Return Channel) • USB-Anschluss • Fernbedienung • Wandhalterung • Art.-Nr.: 1446933

DVB-S2  
DVB-T2HD  
DVB-C  
Triple Tuner  
HDR  
High Dynamic Range  
Smart TV  
W-LAN

**SAMSUNG**  
GU55DU7199UXZG | GU75DU7199UXZG

- Crystal Prozessor 4K • High Dynamic Range (HDR) • High Dynamic Range (HDR10+) • Hybrid Log Gamma (HLG) • Dolby Audio
- 20 Watt maximale Gesamtleistung • per App steuerbar
- kompatibel mit Samsung Bixby, Smart Things • Internet-Zugriff auf Online-Dienste • TV Plus • WEB-Browser • AirPlay 2
- Bluetooth® Audio-Unterstützung • DLNA • WiFi 5
- Art.-Nr.: 1440677, 1440675

**AG** **479.-**  
**UVP 799.-**

Made for Germany

UHD-4K  
138 cm (55")

2024 DU7199  
Crystal UHD

85" 65" 43"

**799.-**  
**UVP 1399.-**

**SAMSUNG**  
UHD-4K  
189 cm (75")

2024 DU7199  
Crystal UHD

Alle Preise Abholpreise. Solange Vorrat reicht. Ohne Dekorationsartikel. Angebote gültig vom 24.01.2025 bis 30.01.2025.

1) Weitere Informationen zu den Aktionsbedingungen, den Aktionsgeräten und teilnehmenden Händlern finden Sie auf [www.philips.de/ambilight-tv-testen](http://www.philips.de/ambilight-tv-testen). Das Angebot ist vom 1. August 2024 bis 31. März 2025 gültig.

Irrtümer, Druckfehler, Zwischenverkauf und Liefermöglichkeiten vorbehalten.

**MEDIMAX**

Mehr Mensch  
Mehr Technik

ALLE ANGEBOTE FINDEN SIE AUCH AUF [WWW.MEDIMAX.DE/SCHWENTINENTAL](http://WWW.MEDIMAX.DE/SCHWENTINENTAL)

MW Electronic Schwentidental GmbH, Im Ostseepark, Mergenthalerstr. 24, 24223 Schwentidental, Tel. 04307/82166-0

Öffnungszeiten Mo - Sa 10 - 19 Uhr

**P** kostenlos