

**SPORTSclub**  
KIEL

NEUERÖFFNUNG  
NOVEMBER 2024  
EHM. MERIDIAN SPA

ALL-IN-MITGLIEDSCHAFT  
49,90€ statt 99,90€  
ANGEBOT GÜLTIG 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

# Kieler EXPRESS

am **WOCHENENDE**

JAHRGANG 35 · NR. 6 · C 45740 · ANZEIGEN 0431/55073733 · VERTRIEB 55073731 · 8. FEBRUAR 2025

**Winteraktion:**  
15 % Rabatt und kurzfristiger Aufbau!

**Starten Sie früher in die Terrassensaison!**

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



Noch bis Ende Oktober können Jung und Alt den Erlebnisraum „Sealevel“ in der Kieler Holstenstraße besuchen. FOTOS: KST

## Eintauchen und Meer verstehen

In der Holstenstraße in Kiel ist der Erlebnisraum „Sealevel“ jetzt geöffnet

**KIEL.** Man muss schon ein bisschen mutig sein, um in den finsternen „Tiefseeraum“ zu gehen, denn tief unten im Meer ist es immer pechschwarze Nacht. Zum Glück können sich Tiefseeforscher und -forscherinnen am Infotresen der neuen Ausstellung „Sealevel“ in der Kieler Holstenstraße spezielle Taschenlampen aus-

leihen: In ihrem Licht leuchten die teilweise bizarren Lebewesen der Tiefsee auf - den meisten davon möchte man in Wirklichkeit wohl lieber nicht begegnen. Nebenbei sind einige kleine, aber echte Tiefseewesen präpariert in Gläsern ausgestellt, gleich neben der Unterwasser-Chill-Area, in der man entspannt im Sessel oder

auf einem Ball sitzen und auf den riesigen Videowänden das Leben weiter oben im Meer an sich vorbeiziehen lassen kann. Doch das Erste, was Besucherinnen und Besucher der gerade neu eröffneten Ausstellung „Sealevel“ beim Betreten des ehemaligen Ladengeschäfts sehen, sind Modelle von For-

schungsschiffen, Monitore mit Filmen, Infowände, ein Bällebad im Schaufenster mit Bällen aus recyceltem Plastik und ein großes Meer-Wandgemälde, das Kieler Bürgerinnen und Bürger im Rahmen einer Aktion im Dezember gemalt haben. Kinder und Erwachsene können an einem Maltisch Seesterne, Fische oder Seepferdchen bemalen und sie vor das Wandgemälde hängen, um ihm so Meeresbewohner hinzuzufügen.

Lesen Sie weiter auf Seite 2



Extra in Szene gesetzt sind Gläser mit Präparaten von echten kleinen Tiefseebewohnern, die aus der Nähe teilweise ganz schön gruselig aussehen.

Asbestsanierung BT33.17 Verfahren  
Verlegung von Fußböden aller Art

**Firma Ringleben**

Tim Ringleben  
Mobil: 0162 - 257 44 51  
E-Mail: info@firma-ringleben.de  
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

EXPRESS - IMMER GUT  
INFORMIERT  
www.kielerexpress-online.de

**Angebote 10.02.2025 – 15.02.2025**  
Unser Fleischermeister empfiehlt

Deutsches Rib Eye Steak	23,95 €/kg
Rinderbraten, zart und abgehangen	11,95 €/kg
Rindfleischspieße, Alabama	19,95 €/kg
Haxen, natur oder gepökelt	4,95 €/kg
Spießbraten (Nacken)	7,95 €/kg
Putenschnitzel, für die leichte Kost	10,95 €/kg

**Bistro: Do. 13.02.25 Grünkohl**  
11.00 - 14.00 Uhr 12,50,- €  
**Fr. 14.02. Chicken Crossies satt**  
11.00 - 14.00 Uhr 12,- €  
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

## Jetzt im Februar 2025 bei Juwelier Plottka verkaufen:

- ✓ 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

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

**HALLMANN**

Jetzt **KOSTENLOSEN SEHTEST** buchen

und **-50%** auf alle Brillengläser sichern!\*

DIGV | Deutsche Gesellschaft für Verbraucherstudien mbH

**1. PLATZ SEHTEST**

\*Gültig bis zum 31.03.2025 beim Kauf von Meisterglas® Brillengläsern und Sonnengläsern. Sie erhalten 1 Brillenglas der Marke Meisterglas® kostenlos beim Kauf eines Glaspaares. So sparen Sie 50 % auf den UVP des Herstellers. Nur für Neuaufträge. Kann nicht mit anderen Aktionen, Komplettbrillenangeboten und Gutscheinen kombiniert werden. Keine Barauszahlung möglich. Wir behalten uns eine Verlängerung der Aktion vor. Optik Hallmann GmbH, Große Str. 27, 24937 Flensburg

Kiel, im Citti-Park 1. OG • Kiel Schilksee, Langenfelde 121  
Kiel, Holtener Straße 68  
Gratis Tel: 0800/412 6000 • optik-hallmann.de



Spannend: Nur mit einer speziellen Taschenlampe lassen sich in der besonders finsternen Tiefsee die Meeresbewohner entdecken.

FOTO: FRANK PETER

## Den Meeresschutz spielerisch erklären

### Fortsetzung von Seite 1

Diese von Kiel-Marketing betriebene Meeresausstellung haben das Kieler Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Geomar, die Hochschule für angewandte Wissenschaften (ehemals FH) Kiel und der Bereich Kiel Marine Science (KMS) der Kieler Uni gemeinsam mit Ausstellungsstücken versehen. „Sealevel“ soll ohne erhobenen Zeigefinger, teilweise spielerisch einfach, zeigen, wie viele Themen im Meeresschutz stecken, wie wichtig die Meere als Lebensraum, Energie- und Rohstoffquelle sind und was Menschen unternehmen, um die Meere der Welt zu erforschen.

Gedacht ist die Ausstellung für Touristen, aber auch für Familien aus Kiel und Umgebung. Gemeinsam können sie Fische vermessen, um zu testen, ob diese groß genug wären, um

sie zum Essen zu fangen, oder auch verschiedenen Müll scannen, um zu erfahren, wie lange er jeweils im Meer treiben würde, bis er sich in kleinste Bestandteile aufgelöst hat. Wer mag und sich ein bisschen mehr Zeit nehmen will, kann Filme anschauen und Texttafeln lesen, um tiefer in einzelne Themen einzutauchen.

Die Ausstellung „Sealevel“ wird noch bis Ende Oktober von Montag bis Sonnabend jeweils von 11 bis 19 Uhr geöffnet sein. Der Eintritt ist frei.

Schulklassen oder andere Gruppen, die die Ausstellung besuchen oder die Fläche zum Beispiel für eine Tagung nutzen wollen, können per E-Mail an [sealevel@kiel-marketing.de](mailto:sealevel@kiel-marketing.de) eine entsprechende Anfrage stellen.

Aktuelle Infos zur Ausstellung sind unter [www.kiel-sailing-city.de/sealevel](http://www.kiel-sailing-city.de/sealevel) zu finden.

## Experteninfos zum Thema Endometriose

**KIEL.** Endometriose ist eine chronische Erkrankung, die zu starken Schmerzen im Zusammenhang mit der Menstruation führen kann. Fachleute des Endometriosezentrums des UKSH Kiel informieren am Donnerstag, 13. Februar, von 18 bis 20 Uhr im UKSH-Gesundheitsforum im Citti-Park Kiel am Mühlendamm über Symptome, Diagnosewe-

ge und moderne Behandlungsansätze. Die Patientin Juliana Mocha wird über eigene Erfahrungen berichten, nachdem sie nach 20 Jahren Beschwerden eine Diagnose erhalten hatte. In dem moderierten Podiumsgespräch sprechen Prof. Dr. Ibrahim Alkatout, Leiter des Endometriosezentrums der Klinik für Gynäkologie und Geburtshil-

fe, Dr. Göntje Peters, Oberärztin, und Jorun Baumann, Assistenzärztin der Klinik, unter anderem über medikamentöse und operative Therapieverfahren. Das Team erklärt auch die Möglichkeiten der roboterassistierten Chirurgie, bei der die Operierenden besonders nervenschonend und präzise vorgehen können. Welche Unter-

stützung Selbsthilfegruppen bieten, ist ebenfalls ein Thema. In dem offenen Austausch können Fragen werden.

Die Veranstaltung kann kostenfrei vor Ort oder online verfolgt werden. Anmeldung per E-Mail an [gesundheitsforum.kiel@uksh.de](mailto:gesundheitsforum.kiel@uksh.de) sowie auf <https://uksh-gesundheitsforum.de> oder unter Tel. 0431/50010741.

## Sprung ins kalte Wasser

Aktion wirbt für die Krebsvorsorge

**KIEL.** Zum Eisbaden für die Krebsvorsorge bittet das Universitäre Cancer Center Schleswig-Holstein (UCCSH) am kommenden Sonnabend, 15. Februar, in die Kieler Förde. Die Aktion „Icecold against Cancer“ startet um 11 Uhr an der Badestelle Kiellinie. „Der Sprung ins kalte Wasser ist für viele von uns eine ebenso große Überwindung wie der Gang zur Vorsorgeuntersuchung. Es lohnt sich, diese Ängste zu überwinden! Durch die Vorsorge können wir die Entstehung bestimmter Krebsarten wie zum Beispiel Darmkrebs verhindern. Die Krebsfrüherkennung ermöglicht eine frühe Diagnose, die die Chance erhöht, den Krebs erfolgreich zu behandeln“, sagt Prof. Dr. Susanne Sebens, die das Institut für experimentelle Tumorforschung von UKSH und Kieler Uni leitet. Sie hatte 2023 erstmalig zum Bad im kalten Wasser aufgerufen, um für die Möglichkeiten der Vorsorge und Früherkennung zu werben, die von vielen Menschen nicht ausreichend genutzt werden.



Für die gute Sache können Mutige am kommenden Sonnabend zum Eisbaden in die kalte Kieler Förde steigen.

FOTO: UKSH

Alle Eisbaderinnen und Eisbader bekommen am Aktionstag von der Fischbrötchenbude Moby an der Kiellinie jeweils ein Heißgetränk spendiert und

können in der Rune Sauna zwischen 11 und 13.30 Uhr kostenfrei vor- oder nachschwitzen. Unterstützt wird „Icecold against Cancer“ auch von Kiel

Marketing. Im vergangenen Jahr hatten sich in Kiel und Lübeck insgesamt rund 200 Menschen an der Aktion beteiligt.

### Anzeige

## Schluss mit Blähungen, Völlegefühl und Magenkrämpfen Endlich essen ohne zu leiden

Unsere Verdauung ist sensibel. Zu viel oder zu spät gegessen, Stress und Ärger gehabt, im Urlaub Ungewohntes auf den Tisch bekommen. Schon drückt der Magen, Völlegefühl verdirbt den Genuss, ganz zu schweigen von den peinlichen Blähungen.

### EINZIGARTIG KOMBINIERT: MAGENBERUHIGUNG UND VERDAUUNGSSTÄRKUNG

Nach dem Essen leiden? Völlig unnötig! GASTEO Magen-

Tropfen mit ihrer einzigartigen Kombination aus beruhigenden und bitterstoffhaltigen Heilpflanzen sorgen für schnelle Linderung. Direkt nach dem Essen eingenommen, aktivieren Bitterstoffe, z.B. enthalten in Wermut-, Benediktenkraut und Angelikawurzel, die Verdauungssäfte.<sup>1,2</sup> Krampflösendes Gänsefingerkraut, zusammen mit Süßholzwurzel und Kamillenblüten, entspannt den gesamten Magen-Darm-Trakt.



### LINDERUNG, DIE SCHON IM MUND BEGINNT

Bitterstoffe in GASTEO Magen-Tropfen entfalten ihre Wirkung schon im Mund.<sup>1,2</sup> Mehr Speichel und eine gesteigerte Produk-

tion von Gallensaft und Magensäure im Magen-Darm-Trakt heißt: Die Nahrung wird deutlich besser verdaut. So stellt sich nach dem Essen rasch wieder ein wohliges Bauchgefühl ein.<sup>1,2</sup>

## Blähungen? Völlegefühl? Magenkrämpfe? GASTEO® hilft Deiner Verdauung über den Berg



Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!



PZN 10738439, AVP 10,89 €

<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

# Borowskis allerletzter „Tatort“

Ausstrahlung im März – exklusive Preview im Kieler Schauspielhaus

**KIEL.** Mehr als 20 Jahre lang hat Schauspieler Axel Milberg den etwas verschrobene Kommissar Klaus Borowski im Kieler „Tatort“ gespielt. Doch jetzt geht er in Rente. Am Sonntag, 16. März, zeigt die ARD den allerletzten „Tatort“ mit Borowski. Zehn Tage vorher, am Donnerstag, 6. März, zeigt der NDR die Folge mit dem Titel „Borowski und das Haupt der Medusa“ aber schon in einer exklusiven Preview in Kiel im Schauspielhaus. Tickets dafür gibt es nirgendwo zu kaufen, doch Leserinnen und Leser des „Kieler Express“ haben die Chance, welche zu gewinnen.

Im letzten Borowski-„Tatort“ führt es den Ermittler, der seinen Ruhestand mit einer Reise beginnen möchte, aufs Kieler Bürgeramt, um seinen Pass zu verlängern. Als er am Tisch des abwesenden Sachbearbeiters Robert Frost das Foto eines Hauses sieht, kriecht eine unheilvolle Erinnerung in ihm hoch. Bereits als Kind ist ihm dieses düstere Anwesen in Kiel aufgefallen. Der Besitzer des Hauses, Robert Frost, ist verschwunden, und offenbar gibt es noch weitere ungeklärte Todesfälle in der Behörde. Borowski beschließt, der Sache auf den Grund zu gehen. Doch zur Aufklärung bleiben ihm nur wenige Tage. Die spektakuläre Verbrecherjagd versetzt ganz Kiel in den Ausnahmezustand. Neben Axel Milberg und Almi-



In „Borowski und das Haupt der Medusa“ ermitteln die beiden Kieler zum letzten Mal gemeinsam. FOTO: NDR

la Bagriacik als seine Kollegin Mila Sahin sind in dieser „Tatort“-Folge unter anderem auch Thomas Kügel als Kriminaloberrat Roland Schladitz, Anja Antonowicz als Rechtsmedizinerin Dr. Kroll, August Diehl als Sachbearbeiter Robert Frost, Corinna Kirchhoff als Elenore Frost, Anna von Haebler als Reiseberaterin Delia Petridis und Quynh Anh Ha in der Rolle der Malerin Anna Massi zu sehen. Borowski-Fans, die weder bei der Preview noch

bei der Erstausstrahlung im Fernsehen dabei sein können, haben natürlich die Möglichkeit, auch diese besondere „Tatort“-Folge anschließend noch über die ARD-Mediathek anzuschauen. Die Preview am Donnerstag, 6. März, ab 18 Uhr im Kieler Schauspielhaus ist auch gleichzeitig eine feierliche Verabschiedung von Axel Milberg, der gemeinsam mit Schauspielkollegin Almila Bagriacik an diesem Abend im Schauspielhaus mit dabei sein wird. kst

Der NDR verlost 4x2 Plätze

für die Preview. Schicken Sie uns hierfür eine E-Mail an [kielerexpress@kielermagazinverlag.de](mailto:kielerexpress@kielermagazinverlag.de). Geben Sie bitte ihren vollen Namen an, damit wir ihn im Gewinnfall an die Veranstaltenden weiterleiten können. Und ganz wichtig: Schreiben Sie in die „Betreff“-Zeile Ihrer E-Mail das Wort GRIMPEL. Alle korrekt ausgefüllten E-Mails, die uns bis Montag, 10. Februar, 12 Uhr, erreichen, nehmen an der Verlosung teil. Die Gewinnerinnen und Gewinner informieren wir anschließend per E-Mail. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



## VOLKMANN'S FABELHAFTE WELT KINDERFERNSEHEN

Erinnern Sie sich noch an das „Feuerrote Spielmobil“? Vielleicht diejenigen von Ihnen, die noch ohne „Fu“ und „Fara“ durch die Grundschule gekommen sind, noch „Herrn Huber“ aus der Sesamstraße kennen und Fans der „Rappellekiste“ waren. Alte Menschen wie ich eben. Das „Feuerrote Spielmobil“ war eine unterhaltsame Spielsendung in den 70er-Jahren für Kinder zwischen fünf und zehn Jahren, die, glaube ich, am Wochenende immer auch eine Lieblingssendung in der Kindertagesstätte im Mittelpunkt stand. Kein Spielzeug, aber ähnlich unterhaltsam ist mein knallroter Fiesta, der ein gewisses Eigenleben führt. Oder eben nicht. Momentan will er nämlich nicht

so, wie ich es gern wollen würde. Die Verbindung zwischen dem funkgesteuerten Autoschlüssel und dem Fahrzeug scheint gestört zu sein. Mal reagiert es auf Knopfdruck, mal nicht, mal mag es losfahren, mal nicht, mal leuchtet es und legt die Spiegel artig an, mal nicht. Das ist ganz beliebig. Mal ist die Uhr verstellt, ein anderes Mal der Radiosender. Es ist spannend. Wie damals im Kinderfernsehen. Nur dass es dazu immer auch eine Capi-Sonne und Kekse gab. Heute eher hektische Flecken und wahrscheinlich mal wieder ein Date in der Werkstatt meines Vertrauens. Die freuen sich jetzt schon auf ein Wiedersehen – mit mir und dem feuerroten Spielmobil!



Ulrike Volkmann, Redaktion. FOTO: JAN KÖSTER

## Bald startet die Briefwahl

**PLÖN.** Die Stadt Plön macht darauf aufmerksam, dass Stimmzettel für die Briefwahl voraussichtlich erst ab Montag, 10. Februar, verschickt werden können. Weil die Bundestagswahl auf den 23. Februar vorgezogen wurde, sind einige Fristen kürzer als bei einer normal fristgerechten Bundestagswahl. So konnte der Druck der Stimmzettel erst Ende Januar beginnen, nachdem endgültig feststand, welche Kandidaten und Parteien zur Wahl antreten. Noch bis voraussichtlich

19. Februar, 12 Uhr, können Briefwahlunterlagen im Internet unter [www.wahlschein.de/1057057](http://www.wahlschein.de/1057057) beantragt werden. Die Stadt Plön bittet dringend darum, ausgefüllte Briefwahlunterlagen schnell zurückzuschicken, damit sie noch rechtzeitig zur Wahl ankommen. Alternativ können sie auch persönlich im Plöner Bürgerbüro, Lange Straße 22, abgegeben werden. Wer möchte, kann während der allgemeinen Öffnungszeiten auch direkt im Bürgerbüro per Briefwahl seine Stimme abgeben.

Bis zu  
**800 €**  
sparen

MIT UNSEREN  
KNUTZEN  
Deals

GÜLTIG VOM 31.01. BIS 21.02.2025

**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 €

## 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



**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**  
Fehmarnstr. 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

## Schulprojekt: Demo gegen rechts

**KIEL.** Sie sind selbst erst 14 Jahre alt und dürfen noch nicht an der kommenden Bundestagswahl am 23. Februar teilnehmen, trotzdem wollen Schüler einer achten Klasse der Kieler Max-Planck-Schule Haltung gegen stramm rechtes Denken und Handeln zeigen. Als es im Projektunterricht ihrer Schule um das Erkennen und Lösen von Problemen ging, hatten sie die Idee zur „Demonstration für Vielfalt und Toleranz - Demokratie verteidigen“ am 22. Februar in Kiel. Denn zur Aufgabenstellung im Unterricht gehörte, sich ein Problem auszusuchen, an dessen Lösung sie anschließend arbeiten sollten. „Wir wollten uns die AfD als Problem vornehmen“, erzählen die Schüler. Ihre Lehrkraft wollte sie bremsen, berichten sie weiter, die AfD schien für dieses Schulprojekt ein zu großes Problem zu sein. Doch die Schüler

blieben hartnäckig. „Wir sehen, dass den ‚Hitler-Gruß-zu-machen‘ an unserer Schule keine Seltenheit mehr ist, sondern so etwas immer normaler wird. (...) Nein, das ist nicht richtig! Nein, wir sind nicht für Ausländerfeindlichkeit. Ja, wir wollen ein tolerantes und vielfältiges Deutschland“, schreiben sie in ihrer Mail an die Redaktion. Also blieben die Achtklässler bei ihrem Problem, suchten Unterstützung und fanden sie. Das Ergebnis ist die „Demonstration für Vielfalt und Toleranz - Demokratie verteidigen“, die unterstützt wird durch den DGB, Fridays for Future, die SPD, das Bündnis90/Die Grünen, den SSW, die IG Metall und verdi. Sie beginnt am Sonnabend, 22. Februar, um 11 Uhr an der Max-Planck-Schule im Winterbeker Weg 1 in Kiel und soll gegen 12.30 Uhr auf dem Kieler Rathausplatz enden. **kst**

## Kleemannschulen stellen sich vor

**KIEL.** Für Donnerstag, 13. Februar, laden die Kleemannschulen zu einem kostenlosen Infoabend in den Flintkampsredder 11 in Kiel ein. Ab 18 Uhr stellen Lehrkräfte und Schulleitung die verschiedenen Schulangebote und Abschlüsse vor, informieren über freie Schulplätze für das kommende Schuljahr und stehen für Fragen und individuelle Beratung

zur Verfügung. An den privaten Kleemannschulen sind unter anderem der Mittlere Schulabschluss, die Fachhochschul- oder Hochschulreife, Abitur sowie Abschlüsse als staatlich geprüfte kaufmännische Assistenten oder Betriebswirte möglich. Um Anmeldung unter [www.kleemannschulen.de/info2025](http://www.kleemannschulen.de/info2025) wird gebeten. Parkplätze sind vorhanden.

# FH-Studium jetzt auch mit „Dr.“

„Promotionskolleg Schleswig-Holstein“ eröffnet neuen Weg zum Doktorgrad

**KIEL.** Studierende von Fachhochschulen in Schleswig-Holstein konnten an ihren Hochschulen bisher zwar die akademischen Grade „Bachelor“ und „Master“ erwerben, doch wenn sie dort auch noch zum „Doktor“ promoviert werden wollten, wurde es schwierig. Denn Fachhochschulen hatten bisher kein Promotionsrecht - das war allein den Universitäten vorbehalten. Nur über Umwege und Kooperationen mit Universitäten konnten FH-Studierende deshalb bisher den Doktorgrad erreichen.

Einen neuen Weg dorthin bietet jetzt das „Promotionskolleg Schleswig-Holstein“. Im Kolleg arbeiten die Universitäten und Fachhochschulen des Landes ebenfalls zusammen, erstmals haben über das Kolleg aber auch Professoren und Professorinnen von Fachhochschulen die Möglichkeit, Doktorarbeiten hauptverant-



Die ersten Doktoranden am Promotionskolleg Schleswig-Holstein: Henner Bendig (v.li.), Niklas Pelka und Ruben Schlonsak. **FOTOS: THOMAS EISENKRÄTZER**

wortlich zu betreuen und zu bewerten. Das ist eine große Aufwertung der Fachhoch-

schulen und gleichzeitig ein Kompromiss. Denn Bildungsministerin Karin Prien verlieh nicht unmittelbar den Fachhochschulen, sondern dem „Promotionskolleg Schleswig-Holstein“ das Recht, künftig den höchsten akademischen Grad, den „Doktor“ zu vergeben.

Gegründet wurde das „Promotionskolleg Schleswig-Holstein“ schon 2017. Mitglieder sind die beiden staatlichen Universitäten in Flensburg und Kiel sowie die Fachhochschule Kiel, die Technische Hochschule Lübeck, die Hochschule Flensburg und die Fachhochschule Westküste in Heide. Damit die Ausweitung des Promotionsrechts nicht zu einer „Entwertung“ des

Doktorgrades führt, ist das Promotionskolleg in jahrelangen Gesprächen, Diskussionen und Planungen zu einer Art Qualitätsschützendem Raum geworden. Professoren und Professorinnen von Fachhochschulen, die eine Doktorarbeit hauptverantwortlich betreuen oder bewerten wollen, können sich beim Kolleg um die Aufnahme in ein sogenanntes „Forschungsteam“ bewerben. Wenn sie nach Prüfung die Aufnahmekriterien erfüllen, können sie künftig führende Rollen in Promotionsverfahren übernehmen. Die Mitgliedschaft in einem „Forschungsteam“ ist also eine Art Gütesiegel für Fachhochschul-Professorinnen und -Professoren. **kst**



Prof. Dr. Christiane Hipp (v.li.) und Prof. Dr. Björn Christensen nehmen bei einem Festakt in der HAW Kiel für das Promotionskolleg das Promotionsrecht von Bildungsministerin Karin Prien entgegen.

## 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!

## Gesundheit

## ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen

# Das Schmerzgel bei Gelenkschmerzen

Anwender sind begeistert



**Bei Gelenkschmerzen greifen viele zum Schmerzgel. Dabei sehen immer mehr Anwender von chemischen Produkten ab und suchen Hilfe aus der Natur. Was bereits zahlreiche Verwender begeistert: das natürliche Rubaxx Schmerzgel aus der Apotheke (rezeptfrei)!**

„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich“, freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe“ bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels

begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss.“ Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

### Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Na-

tur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx Schmerzgel**  
(PZN 18709526)



# Träge Verdauung? Verstopfung?

Tipp aus der Forschung: So kommt der Darm in Schwung

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.

### Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten<sup>1</sup>. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den

Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich<sup>2</sup> - planbar und zuverlässig. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion - ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

### Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.<sup>3</sup> Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristiger Einnahme zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:  
**Kijimea Regularis PLUS**  
(PZN 18598802)



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

**KIJIMEA**<sup>®</sup>  
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert  
RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron D10. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. [www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

<sup>1</sup>Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • <sup>2</sup>Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. Abbildung Betroffenen nachempfunden.

# Und was ist sonst so los?

Zu einer Kneippwanderung um den Drachensee lädt der Naturheilverein **Kiel** und Umgebung für den heutigen **Sonnabend, 8. Februar**, ein. Treffpunkt ist um 12.15 Uhr im Wulfsbrook an der Schleswiger Straße. Teilnahmekosten: 1 Euro, Vereinsmitglieder zahlen nichts. Wenn es schneit oder stürmt, fällt der Spaziergang aus.

„SOS Demokratie“ heißt es am heutigen **Sonnabend, 8. Februar**, von 14 bis 16 Uhr an der Kiellinie, Höhe Fischimbiss, in **Kiel**, wenn sich die „Omas gegen Rechts“ wie in vielen anderen größeren Städten in Deutschland lautstark und sichtbar für den Erhalt der Demokratie einsetzen und vor den Folgen eines Rechtsrucks im Land warnen. Ein Demokratietepich, die „Büchse der Alice“ und andere Aktionen laden zu Informationen und Diskussionen ein.

Das Stadtmuseum Warleberger Hof und das Werkstatt-Café bieten einen kulturellen Kaffeepausch am heutigen **Sonnabend, 8. Februar**, ab 14.30 Uhr im Warleberger Hof, Dänische Straße 19 in **Kiel**, an. Kulturinteressierte können sich während einer Museumsführung die Ausstellung „Kiel festhalten. Stadtansichten von Gretel Riemann“ anschauen. Im Anschluss folgt ein kurzer Spaziergang zum Werkstatt-Café, Dahlmannstraße 11. Dort heißt Sandra Prill die Gäste in ihrer Goldschmiedewerkstatt willkommen, und es gibt Kaffee und Kuchen nach Großmutter Rezept. Die Teilnahme kostet 14,50 Euro inklusive Museumsführung und Kaffeegedeck. Wer dabei sein möchte, meldet sich unter Tel. 0431/9013425 an.

Ebenfalls am heutigen **Sonnabend, 8. Februar**, startet um 16 Uhr der erste Second-Hand-Markt für Ladies im „Sportler Huus“ in **Kiel-Suchsdorf**, Alter Steenbeker Weg 24. Bis 19 Uhr können Damen hochwertige Designermode, Schuhe und Accessoires shoppen und bei Kaffee, Waffeln und netten Drinks entspannt auf Schnäppchenjagd gehen. Der Zugang ist barrierefrei, Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

Das Kieler Werkstatttheater



Die Autorin Ute Haese liest am 14. Februar in der „Alten Apotheke“ in Schönberg aus ihrem neuesten Roman. FOTO: PRIVAT

ist am heutigen **Sonnabend, 8. Februar**, ab 19.30 Uhr im Kälberstall **Sellin**, Alter Schulweg 3, zu Gast und präsentiert das Theaterstück „Eingeschlossene Gesellschaft“ von Jan Weiler. Tickets gibt es an der Theaterkasse für 16 Euro. Um Anmeldung unter Tel. 0173/9719390 wird gebeten.

Einen Gottesdienst tanzen – geht das? Beim sogenannten Bibeltanz wird Bibeltexten der Liturgie und der Predigt tänzerisch Ausdruck verliehen. Wie das genau funktioniert, können Interessierte beim „Gottesdienst mit Leib und Seele“ am morgigen **Sonntag, 9. Februar**, ab 10.30 Uhr im Haus der Begegnung, Am Schlehenbusch 8 in **Eutin**, herausfinden. Der Gottesdienst soll auch an den Jahrestag des Angriffs Russlands auf die Ukraine erinnern, der sich am 24. Februar zum dritten Mal jährt und für dessen Opfer Fürbitte gehalten wird.

Der interreligiöse Arbeitskreis Kiel lädt für den morgigen **Sonntag, 9. Februar**, ab 12 Uhr zum interreligiösen Gebet in den Galerieraum der Pumpe, Haßstraße 22 in **Kiel**, ein. Das Thema lautet: „Uns besinnen und aufstehen für Menschenwürde“. Es sind sieben sehr unterschiedliche Religionsgemeinschaften, die sich am interreligiösen Gebet beteiligen. Gebetet wird nicht miteinander, vielmehr stehen die Beiträge unabhängig nebeneinander, getrennt nur durch das Anzünden eines Teelichts und

einen Gongschlag. Bei einem anschließenden Imbiss gibt es Gelegenheit zu vertiefenden Gesprächen. Gäste sind willkommen.

Die überparteiliche und unabhängige Bürgerinitiative „Pulse of Europe“ ruft gemeinsam mit allen demokratischen im Landtag vertretenen Parteien, dem Bündnis für Frieden und Solidarität, den Gewerkschaften und weiteren Mitveranstaltern wie zum Beispiel dem Theater Kiel, „Fridays for Future“ und „Omas gegen Rechts“ zu einer Versammlung für Frieden, Freiheit, Demokratie und die europäischen Werte am morgigen **Sonntag, 9. Februar**, 14 Uhr, auf dem **Kieler** Rathausplatz auf. Es wird Redebeiträge geben.

Sonja C. Truhn erzählt am morgigen **Sonntag, 9. Februar**, ab 15 Uhr im Erlebniswald Truppenkamp, Tannenhof in **Daldorf**, fabelhafte Sagen und Märchen aus dem Winterwald. Um vorherige Anmeldung per E-Mail an [info@erlebniswaldtruppenkamp.de](mailto:info@erlebniswaldtruppenkamp.de) oder unter Tel. 04328/170480 wird gebeten. Die Teilnahme ist bereits im Eintrittspreis enthalten. Erwachsene zahlen 8 Euro, Kinder 5 und Familien 20 Euro. Die kleine Märchenreise dauert circa 1,5 Stunden.

Der Super Bowl live auf der großen Kino-Leinwand – darauf können sich Football-Fans in der Nacht vom morgigen **Sonntag, 9., auf Montag, 10.**

**Februar**, freuen, denn gemeinsam mit den Kiel Baltic Hurricanes präsentiert das Studio Filmtheater in **Kiel**, Wilhelminenstraße 10, die Live-Übertragung des großen Sportereignisses im Kinosaal und parallel auf der Leinwand in der Kino-Bar. Übertragungsbeginn ist um 23.30 Uhr. Das Spiel startet um 0.30 Uhr, das Ende ist wie immer offen. Bereits ab 22 Uhr sind die Kiel Baltic Hurricanes für das Rahmenprogramm und mit ihren Cheerleadern vor Ort. Für den Hunger zwischendurch gibt es neben den üblichen Kino-Snacks auch Pizza und Flammkuchen. Eintritt: 19,50 Euro. Tickets gibt es direkt im Kino oder unter [www.studio-filmtheater.de](http://www.studio-filmtheater.de)

Die Kieler Liedertafel von 1841 lädt für den kommenden **Freitag, 14. Februar**, ab 16 Uhr zum Preisskat und Preiskniffeln in die Sportklausur **Kronshagen**, Eichkoppelweg 24, ein. Gespielt werden zwei Hälften, die erste ist von 16 bis 18 Uhr und die zweite von 19 bis 21 Uhr. Ab 21 Uhr erfolgt die Preisverteilung. Das Startgeld beträgt 7 Euro pro Person. Informationen und Anmeldung unter Tel. 0431/12815363. Anmeldeabschluss ist der 10. Februar. Ungemeldete Gäste können nicht berücksichtigt werden.

Am **Freitag, 14. Februar**, hat der Kulturverein Probstei die Schönberger Autorin Ute Haese zu Gast, die ab 19 Uhr im Kulturhaus „Alte Apotheke“, Knüllgasse 8 in **Schönberg**, aus



Gemeinsam mit den Kiel Baltic Hurricanes zeigen die Studio-Filmtheater-Betreiber Dennis T. Jahnke (li.) und Matthias Ehr den Super Bowl in der Nacht von Sonntag auf Montag auf der Kinoleinwand. FOTO: STUDIO FILMTHEATER

## Englisch für „Senioren“

Neue Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene in **Kiel**



- einmal pro Woche
- tagsüber
- in kleinen Gruppen
- viel sprechen
- wenig Grammatik
- Mindestalter: 50 Jahre
- keine Vorkenntnisse nötig
- direktes Sprachtraining

**ELKA**  
Erfolgreich lernen.  
Konzepte im Alter  
[www.elka-lernen.de](http://www.elka-lernen.de)

**Sie wollen ...** ein paar Worte Englisch mit Ihren Enkeln sprechen? ... englische Begriffe verstehen, die uns täglich begegnen? ... sich auf Reisen gut verständigen? ... in Gesellschaft aktiv sein und geistig am Ball bleiben?

Für weitere Informationen:  
Herr Matthias Grahl

☎ **0431 / 221 886 50**

ihrem neuen – diesmal unkriminellen – Roman „Muss ja oder Quo vadis, Boomer?“ liest. Tickets gibt es für 8 Euro an der Abendkasse.

Mit einem Benefizkonzert am **Sonnabend, 15. Februar**, ab 19 Uhr in der St.-Johannis-Kirche in **Brügge** will der Chor „Chorioso“ den Menschen helfen, die beim Großbrand in der Silvesternacht in Reesdorf alles verloren haben. Das Mehrfamilienhaus, in dem die elf Personen lebten, wurde bei dem Brand komplett zerstört. Chorleiterin Frauke Pansegrau hat für das rund einstündige Benefizkonzert ein „Best of“ aus dem aktuellen Programm des Chores zusammengestellt, das von Queens „Bohemian Rhapsody“ bis zu „Mien Jehann“ reicht. Der Eintritt ist frei, aber selbstverständlich wird um Spenden gebeten, die anschließend in voller Höhe den Brandopfern zugutekommen werden.

Wer beim Senioren-Sport Frühstück des SC **Lütjenburg** am **Sonnabend, 15. Februar**, mit dabei sein möchte, kann sich jetzt anmelden. Von 10 bis 12 Uhr gibt es in der Schulküche der Grundschule in der Plöner Straße ein gemeinsames Frühstück, aufgelockert durch verschiedene Aktivitäten und Darbietungen. Anmeldungen nimmt Nicole Dohrmann im Lütjenburger Rathaus unter Tel. 04381/402022 entgegen.

Am **Sonnabend, 22. Februar**, wollen die Landfrauen aus Ascheberg und Umgebung im Sportheim **Kalübbe** von 20 bis 24 Uhr so richtig abtanzen – und das ganz ohne Männer. Nur einer ist mit dabei: DJ „Maaserati“. Dazu bietet der SC Kalübbe passende erfrischende Getränke an. Landfrauen, die sich diesen Spaß nicht entgehen lassen möchten, können sich per E-Mail an [lfv-ascheberg@gmx.de](mailto:lfv-ascheberg@gmx.de) anmelden und den Eintrittspreis von 10 Euro überweisen. Tanzbegeisterte Nicht-Landfrauen bekommen die Karten für 15 Euro in Ascheberg bei „Schmidt's Augenblick“ oder unter Tel. 04526/1518.

# INVENTUR-VERKAUF

## auf unserer Aktionsfläche am 07. und 08. Februar

10.000 Teile um

# 70%

## reduziert

### Freitag schon ab 8 Uhr geöffnet!

NORTEX Mode-Center Ohlhoff GmbH & Co. KG | Nicht immer sind alle Marken und Größen vorrätig.

Grüner Weg 9–11  
24539 Neumünster  
04321 8700-0  
[info@nortex.de](mailto:info@nortex.de)  
[www.nortex.de](http://www.nortex.de)

Anfahrt:  
A7 Neumünster-Süd  
B 205 Altonaer Str.  
Ri. Zentrum Neumünster  
6. Ampel links

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag  
9.00-19.00 Uhr  
Samstag  
8.30-19.00 Uhr

Unser Service für Sie:



**NORTEX**  
... zieht den Norden an!

240 internationale Modemarken für Damen und Herren auf 10.000 m<sup>2</sup> · Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gern · Herzlich willkommen bei NORTEX!



## Kostenlose Mitgliedschaft für Seniorinnen und Senioren

**KIEL.** Kielerinnen und Kieler, die einen „Senior\*innenpass“ der Stadt haben, können damit bei vielen Vereinen im Kieler Stadtgebiet kostenlos Sportangebote wahrnehmen. Darauf macht die Stadt Kiel aufmerksam. Über das Programm „Senior\*innen in die Clubs“ werden Jahresmitgliedschaften

in den Vereinen finanziert. Eine Übersicht der Vereine, die dabei mitmachen, ist unter [www.kiel.de/sidc](http://www.kiel.de/sidc) zu finden. Auch in vielen weiteren Bereichen bietet der „Senior\*innenpass“ Vergünstigungen – zum Beispiel in den Bereichen Theater, Kino, Bildung und Mobilität.

Alle Informationen dazu sind im Internet unter [www.kiel.de/aelterwerden](http://www.kiel.de/aelterwerden) nachzulesen. Berechtigten, einen Kieler „Senior\*innenpass“ zu bekommen, sind Menschen im Rentenalter mit einem Einkommen, das nach Abzug monatlicher Kosten nicht über 563 Euro liegt. Zu bekommen ist er mittwochs

und donnerstags zwischen 9 und 12 Uhr ohne Termin im „nettekieler Ehrenamtsbüro“ im neuen Rathaus in der Andreas-Gayk-Straße 31, Eingang A am Heinrich-Ehmsen-Platz, Ecke Fabrikstraße. Antworten auf Fragen dazu gibt es beim Ehrenamtsbüro unter Tel. 0431/9015502.

# Förderung für Geflüchteten-Integration

Sechs Millionen Euro fürs Beratungsnetzwerk „Alle an Bord!“

**KIEL.** In den vergangenen drei Jahren wurden 2120 Geflüchtete durch das Beratungsnetzwerk „Alle an Bord! – Perspektive Arbeitsmarkt für Geflüchtete (PAM) auf ihrem Weg in den Arbeitsmarkt unterstützt. „Menschen mit Fluchthintergrund in Arbeit zu bringen, trägt nachweislich zur Integration bei. Deswegen fördern wir das Netzwerk auch weiterhin für die kommenden drei Jahre“, sagte Arbeitsminister Claus Ruhe Madsen. Er übergab einen Förderbescheid über sechs Millionen Euro an Michael Saitner, Vorstand des Projektträgers „Der Paritätische Schleswig-Holstein“. „Diese guten Ergebnisse spiegeln die individuellen Bemühungen der Geflüchteten wider. Wir haben sie aber auch dem großen Engagement der Fachleute im Netzwerk zu verdanken“, betonte der Minister. Die Beraterinnen und Berater des Netzwerks konnten zwischen 2022 und 2024 von den teilnehmenden Geflüchteten 474 in Arbeit vermitteln, 118 in eine berufliche Ausbildung und 187 in ein Praktikum. Wei-



In der Mitte kniend, inmitten der Netzwerkgruppe, Michael Saitner (li.) und Minister Claus Ruhe Madsen mit dem Förderbescheid. FOTO: WIRTSCHAFTSMINISTERIUM SH

tere 877 haben beispielsweise einen Sprachkurs, eine Qualifizierung oder ein Studium gestartet oder ihren Schulabschluss nachgeholt. „Positiv ist, dass der Anteil geflüchteter Frauen in den Integrationsangeboten vom PAM mit 51 Prozent besonders hoch ist. Beim arbeitsmarktbezo-

genen Sprachtraining, das im Netzwerk angeboten wird, sind es sogar 65 Prozent“, hob Madsen hervor. „Ich freue mich daher, dass wir ab 2025 mehr Mittel aus dem Landesprogramm Arbeit bereitstellen können, um die Kapazitäten für das Sprachtraining zu verdoppeln und die Kurse erst-

mals landesweit anzubieten“, erläuterte der Minister. Durch den Ausbau könnten noch mehr Menschen an den Arbeitsmarkt herangeführt werden, so Madsen weiter. Infos zum Netzwerk PAM und zum Sprachtraining sind unter [www.alleanbord-sh.de](http://www.alleanbord-sh.de) zu finden.



Dirk Klee (v.li.) und Matze Schmak von R.SH sowie Prof. Dr. Gunnar Cario, Prof. Dr. Thorsten Langer, Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Jens Scholz und Pit Horst vom UKSH Kiel und Lübeck freuen sich über die hohe Spendensumme zugunsten der Kinderonkologie am UKSH. FOTO: UKSH

## Nachrichten aus der Wirtschaft in Kürze

Einen **Spendenscheck über 200.000 Euro** konnten Dirk Klee, Programmdirektor des Radiosenders **R.SH**, und Matze Schmak, Morgen-Moderator der **R.SH Moin-Show** zugunsten der jungen Krebspatientinnen und -patienten des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (**UKSH**) überreichen. Die „R.SH hilft helfen“-Stiftung hatte in den vorangegangenen Wochen in Zusammenarbeit mit dem UKSH Freunde- und Förderverein und den kinder-

Krankenversorgung garantiert ist, sind viele unterstützende Angebote ohne Spendengelder kaum oder gar nicht realisierbar. Zu diesen Angeboten gehören am UKSH in Kiel unter anderem Sport- und Bewegungstherapie, Mal- und Kunsttherapie oder Ergotherapie. All diese Therapien können den Genesungsprozess wesentlich unterstützen und geben Kindern und Jugendlichen Kraft für ihren Alltag.



Freunde- und Förderverein und den kinder-

Das Land Schleswig-Holstein ist im Test-

onkologischen Teams in Kiel und Lübeck seine Weihnachtsspendenaktion den kranken Kindern und Jugendlichen gewidmet. Jedes Jahr erkranken in Schleswig-Holstein etwa 100 Kinder neu an Krebs. Die Diagnose einer Krebserkrankung bei einem Kind und die monatelange intensive Therapie stellen einen Ausnahmezustand für die Kinder und deren Familien dar. Während die medizinische Betreuung über Gelder der

tament von **Marie-Luise Sonntag** aus Kiel mit einer großzügigen Spende für die **Kieler Krebsforschung** bedacht worden. Dieser Zweck ist ausdrücklich so im Testament vorgesehen. Das Universitätsklinikum Schleswig-Holstein wird die Summe in Höhe von **800.000 Euro** im Laufe des Jahres erhalten. Mit der Erbschaft soll die Nachwuchsförderung für onkologisch Forschende unterstützt werden.

## Gesundheit

## ANZEIGE

**Schmerzen?**

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Schmerztabletten**  
(PZN 08689834)

SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! [www.spalt-online.de](http://www.spalt-online.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

**Bereits jetzt das Nr. 1\* Kollagenpulver in Apotheken**

Warum dieses neue Apothekenprodukt den Markt so rasant erobert

**Sie sind in aller Munde und Millionen Menschen weltweit schwören inzwischen darauf: Kollagenpulver. Jetzt gibt es in Deutschland ein innovatives Kollagenpulver, welches rasant den Nr. 1\* Platz in den Apothekenregalen erklommen hat: pureSGP Kollagen Peptide. Kein Wunder: Das bioaktive Premium-Kollagen ist rein, hochwertig und geschmacksneutral – Eigenschaften, die viele andere Präparate vermissen lassen.**

Mark, doch woran erkennt man ein hochwertiges Produkt?

**5 Qualitätskriterien für hochwertiges Kollagen**

- 1 Reines und hochwertiges Kollagen stammt aus natürlichen Quellen und ist unter anderem am neutralen Geschmack oder Geruch erkennbar.
- 2 Durch schonende Verarbeitungsmethoden bleibt die Bioverfügbarkeit erhalten, die für eine effiziente Aufnahme im Körper wichtig ist.
- 3 Qualitativ hochwertige Produkte werden durch Zertifizierungen und Prüfsiegel unabhängiger Organisationen bestätigt.
- 4 Durch eine hohe Bioverfügbarkeit kann der Körper das Kollagen optimal nutzen.
- 5 Zusätzlich zu Kollagen sollten synergistische Inhaltsstoffe wie Vitamin C enthalten sein, die die Kollagensynthese erhöhen.<sup>1</sup>

**Das überzeugt Gesundheitsexperten**

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

**pureSGP Kollagen Peptide begeistert**

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel“. pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit.

Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

**In Ihrer Apotheke:**

**pureSGP Kollagen Peptide**  
Bioaktives Premium-Kollagen  
rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich  
(PZN 19120155)

**NEU das Nr. 1\* Kollagenpulver in Apotheken**

auch online erhältlich: [pureSGP.de](http://pureSGP.de)

**Das überzeugt Gesundheitsexperten**

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie

„Ich bin sehr zufrieden mit dem Produkt, es löst sich schnell auf und ist absolut geschmacksneutral. Da ich das Kollagen schon etwas länger nehme, merke ich auch schon eine Verbesserung. Ich würde es jederzeit weiterempfehlen, man muss es aber längerfristig einnehmen.“  
– Andrea M. –

<sup>1</sup>Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • \*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 09/2024 • \*\*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert



## Gut versorgt zu jeder Zeit

Möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben: Das wünschen sich viele Seniorinnen und Senioren. Mit der Hilfe von qualifizierten Pflegekräften kann dieser Wunsch in Erfüllung gehen – denn die Fachkräfte machen den Alltag für pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen in vielfacher Hinsicht leichter. Von Hilfe im täglichen Leben über die Unterstützung von Angehörigen bis zur intensiven Betreuung bei besonderem Pflegebedarf sind ambulante Pflegedienste für ihre Kundinnen und Kunden da. Und ist das Leben im eigenen Haus oder der eigenen Wohnung irgendwann nicht mehr möglich, so bieten Seniorenheime und Betreutes Wohnen eine Perspektive, bei der nicht nur die medizinische Pflege eine Rolle spielt, sondern auch das soziale Miteinander.

FOTO: PIXABAY

## Betreutes Wohnen in Altenholz

**ALTENHOLZ.** Im Sommer wird ein besonderes Projekt in Altenholz-Stift fertiggestellt: Die Aurum Bau GmbH baut dort 23 barrierefreie Eigentumswohnungen mit einem Standort der Kieler Pflegeengel GmbH im Erdgeschoss. Viele Menschen fühlen sich für

einen Umzug ins Heim noch zu jung, möchten aber die Sicherheit für Pflege und Betreuung, häusliche Krankenpflege oder hauswirtschaftliche Versorgung in ihrer Nähe wissen. „Genau an diese Menschen richtet sich unser Projekt Achter de Kark“, sagt

Olaf Piske, Geschäftsführer der Aurum Bau GmbH.

Die hellen Wohnungen ermöglichen ein barrierefreies, selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden. Jede Wohnung ist bequem mit dem Aufzug erreichbar und durch Fußbodenheizung, elektrische Rollläden sowie Video-Sprechanlage mit einem hohen Wohnkomfort versehen.

Die Bezahlung der Wohnungen erfolgt erst bei Bezug und erleichtert somit eine eventuelle Veräußerung vorhandener Immobilien. „So vereinfachen wir zukünftigen Bewohnern den Übergang ins neue Heim, was uns sehr am Herzen liegt“, betont Piske.

**Aurum Bau GmbH**  
**Fliegender Holländer 5-7, Kiel**  
**Tel. 0431/30529649**  
**info@aurumbau.net**  
**www.aurumbau.net**



Die Aurum Bau GmbH baut in Altenholz derzeit barrierefreie Eigentumswohnungen, in deren Gebäude auch ein Standort der Kieler Pflegeengel einziehen wird.

VISUALISIERUNG: AURUM BAU GMBH

## Ein Ort der Gemeinschaft

**KIEL.** Das Kaiser Wilhelm I. Stift in Kiel ist mehr als nur ein Ort zum Wohnen. Es ist ein Zuhause, das Individualität, Gemeinschaft und Lebensfreude vereint. Mit einem breiten Spektrum an Wohnformen, einem ganzheitlichen Versorgungskonzept, vielfältigen kulturellen Angeboten und einem innovativen Neubau schafft es ein Umfeld, in dem die Bewohnerinnen und Bewohner nicht nur leben, sondern sich auch entfalten können.

Das Herzstück des Stifts ist die individuelle Pflege, die auf die Bedürfnisse jedes Bewohners abgestimmt ist. Egal ob es sich um körperliche, geistige oder soziale Unterstützung handelt – die qualifizierten Pflegekräfte sind rund um die Uhr da und schaffen mit Empathie und Respekt eine vertrauensvolle Atmosphäre.

Darüber hinaus bietet das Zentrum eine breite Palette an Aktivitäten und Dienstleistungen



Ausführliche Gespräche mit den pflegebedürftigen Menschen sind im Stift selbstverständlich.

FOTO: PIKSELSTOCK - STOCK.ADOBE.COM

an, die das Leben der Seniorinnen und Senioren bereichern, zum Beispiel Aktivierungsangebote oder gesundheitsfördernde Maßnahmen, die die soziale Interaktion und das Gemeinschaftsgefühl fördern.

**Kaiser Wilhelm I. Stift**  
**Stiftung Gesellschaft**  
**freiwilliger Armenfreunde**  
**Stiftstraße 4-10, Kiel**  
**Tel. 0431/2203920**  
**www.kaiserwilhelmstift-kiel.de**



WICHTIGE STÜTZE, AUCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

# TAGESPFLEGE

FÜR GÄSTE AUS KIEL OST UND DER PROBSTEI

Das eigene Zuhause ist für die meisten Menschen eine der höchsten Lebensqualitäten. Das ist im Alter nicht anders – im Gegenteil, hier ist das eigene Heim noch vielmehr: Sicherheit und Orientierung. Doch oft sind Senioren und Seniorinnen tagsüber allein.

Hier bietet der Besuch in unserer Tagespflege eine gute Lösung: Tagsüber - ob für einen oder sieben Tage die Woche - gut umsorgt in netter Gesellschaft und abends wieder zu Hause. Ein familiärer Wohlfühlort, auch für schwerst pflegebedürftige, Rollstuhlfahrer oder für Menschen, die Kontakt oder einfach mal einen Schnack brauchen.

- ✓ **Unterhaltung & Betreuung:** Angebote wie Gymnastik, Gehirnjogging, Gespräche über Gesellschaft & Politik, Vorlesungen, Spaziergänge und Ausflüge sind wesentlicher Bestandteil unserer Tagespflege. An allen Angeboten kann, muss aber nicht teilgenommen werden – wir haben auch schöne und ruhige Rückzugsräume.
- ✓ **Menschliche Kontakte:** Neben dem Beschäftigungsangebot bietet der Besuch bei uns Raum & Zeit für Zwischenmenschliches. Es haben sich schon Schach-Freundschaften und andere Interessengemeinschaften gegründet.
- ✓ **Mahlzeiten:** Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee und auf Wunsch Abendbrot werden gemeinsam genossen. Unsere Köchin zaubert persönlich jeden Tag frisch im Haus Gekochtes - sogar Wunschkost.
- ✓ **Fahrdienst:** Für die An- und Rückfahrt ist durch unser sympathisches Fahrerteam gesorgt.
- ✓ **Pflegerische Versorgung:** Z.B. Duschen oder Hilfe bei der Körperpflege oder bei der Nahrungsaufnahme.
- ✓ **Behandlungspflege:** Z.B. Medikamentengabe, Injektionen, Wundversorgung oder Blutdruckkontrolle.



**MIT PFLEGEGRAD 2 UND HÖHER WIRD TAGESPFLEGE ZUSÄTZLICH ZUM PFLEGEGERGELD ODER ZUR SACHLEISTUNG VON DEN KASSEN FINANZIERT.**

Tagespflege bietet eine wertvolle Alternative, sowohl zum Umzug in ein Pflegeheim, als auch eine wichtige Ergänzung zur ambulanten Pflege, die am Tag nur punktuell Hilfe leisten kann: Tagsüber gut und rundum betreut und versorgt, sodass auch Angehörige in dieser Zeit sorglos und entlastet sind.

Tagespflege eignet sich auch für alleinlebende ältere Menschen – sie durchbricht Einsamkeit und ist eine verlässliche Säule im Alltag.



Telefon 0431/ 55 60 37 70  
 www.ellers-elmsch.de

- ✓ 8:00 - 17:00 Uhr
- ✓ 7 Tage die Woche
- ✓ auch für Rollstuhlfahrer und Menschen mit PG 5
- ✓ Mahlzeiten frisch gekocht
- ✓ Fahrdienst von Tür zu Tür



## Zuverlässig, **menschlich**, nah



**KIEL.** Der ambulante Pflegedienst HDU ist ein vertrauensvoller Partner, wenn es um die Pflege im eigenen Zuhause geht. Sein Ziel ist es, die Selbstständigkeit der Kundinnen und Kunden zu fördern und ihre Lebensqualität zu erhalten, damit sie in ihrem vertrauten Umfeld ein selbstbestimmtes Leben führen können. „Bei uns steht der Mensch stets im Mittelpunkt. Mit in-

Michael Gisiger (v.li.), Wulf Warnke, Andrea Repenning und Marion Schnoor von HDU Ambulanter Pflegedienst kümmern sich liebevoll um die ihnen Anvertrauten. FOTO: BETTINA PAETZNICK

dividuell abgestimmter Betreuung und einem Team aus engagierten und qualifizierten Pflegekräften sorgen wir dafür, dass Sie und Ihre Angehörigen sich sicher und gut versorgt fühlen“, so das Team von HDU, das auf eine professionelle und menschliche Betreuung setzt. „Vertrauen Sie auf eine Pflege, die mehr ist als nur Unterstützung: Wir sind für Sie da, wann immer Sie uns brauchen.“

**HDU  
Ambulanter Pflegedienst e.V.  
Beselerallee 40, Kiel  
Tel. 0431/8868414  
www.hdu-kiel.de**

## Mehr Bewegung kann helfen

Viele Seniorinnen und Senioren unterschätzen, wie wichtig Bewegung mit zunehmendem Alter ist. Denn Spaziergänge oder Tageswanderungen machen fit, heben die Laune und verleihen Energie. Zudem kann leichter Sport den typischen Alterserscheinungen Arthritis, Osteoporose und Arthrose vorbeugen. Die Muskeln werden gestärkt, Gelenksbeschwerden lassen nach. „Wer den ersten Schritt macht, um regelmäßig in Bewegung zu kommen, beugt Inkontinenz

aktiv vor“, weiß Michaela Bahr, Gesundheitsexpertin bei Senio, einem Spezialisten für Inkontinenz- und Pflegeprodukte. Ältere Menschen sollten es ruhig angehen lassen und zunächst kurze Ausflüge, zu Fuß oder auf dem Rad, planen. Wenn dies gut läuft, kann die Strecke nach und nach verlängert werden. txn

**Weitere Infos und Tipps bei Blasenschwäche gibt es unter [www.seni.de/wandern](http://www.seni.de/wandern)**

## Caritas eröffnet neue **Sozialstation** in Kiel

**KIEL.** Während immer mehr Anbieter ambulanter und stationärer Pflege in finanzielle Schwierigkeiten geraten, setzt die Caritas Schleswig-Holstein ein positives Zeichen: In Kiel gibt es seit dem 1. Dezember 2024 eine neue Sozialstation.

Das Team aus Pflegefachkräften arbeitet eng mit den jeweils behandelnden Ärzten und Therapeuten zusammen und schafft so eine optimale Versorgung. Neben klassischer Pflege wie Waschen, Anziehen und medizinischen Leistungen legt die neue Sozialstation einen besonderen Fokus auf Alltagshilfe und soziale Betreuung. Spaziergänge, Gespräche und gemeinsame Aktivitäten sollen dabei helfen, Einsamkeit zu reduzieren.

Die neue Pflegedienstleitung Tanja Bickenbach sieht in dem Projekt eine große Chance: „Pflege bedeutet mehr als reine Versorgung – es geht um Menschlichkeit. Natürlich ist Wirtschaftlichkeit wichtig, aber an erster Stelle muss immer der Mensch stehen.“ Auch Beratung und Angehörigen-Schulungen sind ein zentraler Bestandteil des neuen Angebots. Interessierte Pflegebedürftige und Angehörige können sich direkt bei der Caritas Schleswig-Holstein melden.

**Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V.  
Sozialstation Kiel  
Ostring 193, Kiel  
Tel. 0431/5902-73  
www.caritas-im-norden.de**



„Pflege bedeutet mehr als reine Versorgung“: Tanja Bickenbach, Leiterin der Sozialstation Kiel, und der stellvertretende Pflegedienstleiter Chris Roszewski. FOTO: CARITASVERBAND FÜR DAS ERZBISTUM HAMBURG E.V.

## Bei Vita-Fit steht der Mensch im **Mittelpunkt**

**KIEL.** Das Familienunternehmen Vita-Fit bietet seit 2005 ein um-

fangreiches Paket an Leistungen im medizinischen, pflegerischen

und hauswirtschaftlichen Bereich an, um Seniorinnen und Senioren individuell zu pflegen und im Alltag zu unterstützen. Mit Herzlichkeit, Flexibilität und Freude betreut das Team die Kundinnen und Kunden – der Mensch steht dabei immer im Mittelpunkt. Im vergangenen Jahr erreichte das Team bei der Qualitätsprüfung durch den Medizinischen Dienst die Note 1 in Pflege, Behandlung, Organisation und Kundenzufriedenheit. Im Gegensatz zur verbreiteten Meinung, dass es an Pflegepersonal mangelt, hat Vita-Fit noch genügend Kapazitäten für neue Kunden.

Die Entlastung pflegender Angehöriger, die Übernahme verordneter ärztlicher Therapien und Beratungsbesuche sowie Schulungen von Interessierten und Angehörigen zu Hause gehören zum Service – ebenso eine Friseurin, die Hausbesuche macht. Neben der ambulanten Pflege betreut das Vita-Fit-Team auch liebevoll und einfühlsam eine Demenz-WG im Stadtzentrum.

**Ambulanter Pflegedienst Vita-Fit GmbH  
Elisabethstraße 20, Kiel  
Tel. 0431/3185848  
info@kiel-pflegedienst.de  
www.kiel-pflegedienst.de**



Das Team von Vita-Fit bietet individuelle Pflege und Unterstützung im eigenen Haushalt an. FOTO: VITA-FIT GMBH

## **Unterstützung** im Alltag

**KIEL.** Menschen mit Behinderungen ab dem jungen Erwachsenenalter sowie ältere und erkrankte Menschen, die selbstständig in ihrer eigenen Wohnung leben möchten, sind oft auf Hilfe im Alltag angewiesen. Sei es bei der täglichen Körperpflege, im Haushalt, bei Betreuungsmaßnahmen oder ärztlich verordneten Behandlungspflegen.

Das AD-Pflegeteam, das auch in dem inklusiven Wohnprojekt „Wohnen wie ich will“ in Kiel als Pflegedienst tätig ist, hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in diesen Lebenslagen zu unterstützen. Gemeinsam mit

den Klientinnen und Klienten klären die Pflegekräfte, welche Art von Unterstützung im Alltag wichtig und notwendig ist und wie trotzdem ein Höchstmaß an Selbstständigkeit erhalten bleibt. In manchen Fällen können durch Aktivierung und Mobilisierung verloren geglaubte Kompetenzen wiedererlangt werden. Hier ist die intensive Zusammenarbeit von Pflege und Therapie im Ringzentrum von Vorteil.

**AD Ambulante Dienste gGmbH  
Ringstraße 36-38, Kiel  
Tel. 0431/7759980  
info@ad-kiel.de  
www.ad-kiel.de**



Das AD-Pflegeteam hilft Menschen mit Behinderungen bei der Bewältigung ihres Alltags. FOTO: AD AMBULANTE DIENSTE GGMBH

## Demenz-Broschüren wieder da

Drei vergriffene Broschüren des Kompetenzzentrums Demenz SH sind wieder erhältlich. „Ergotherapie & Demenz – Konzept der Ergotherapie zur Behandlung demenziell erkrankter Menschen“ ist über das Kompetenzzentrum für 2,50 plus Porto zu beziehen. „Mitmachbriefe für Menschen mit Demenz“ steht zum kostenlosen Download unter [www.demenz-sh.de/infoservice/downloads.html](http://www.demenz-sh.de/infoservice/downloads.html) bereit oder ist als Broschüre gegen Porto per E-Mail an [info@demenz-sh.de](mailto:info@demenz-sh.de) bestellbar. Die PDF-Version von „Demenz und queer – Vielfalt denken, sehen ermöglichen“ und ergänzende Infos gibt's unter [www.demenz-sh.de/demenz-und-queer.html](http://www.demenz-sh.de/demenz-und-queer.html) oder kann als Broschüre per E-Mail bestellt werden.

sh.de/infoservice/downloads.html bereit oder ist als Broschüre gegen Porto per E-Mail an [info@demenz-sh.de](mailto:info@demenz-sh.de) bestellbar. Die PDF-Version von „Demenz und queer – Vielfalt denken, sehen ermöglichen“ und ergänzende Infos gibt's unter [www.demenz-sh.de/demenz-und-queer.html](http://www.demenz-sh.de/demenz-und-queer.html) oder kann als Broschüre per E-Mail bestellt werden.

**SENIORENZENTRUM KAISER WILHELM I. STIFT**

**Leben**  
... in Servicewohnungen.  
... in Apartments.  
... in Begleitung.

Stiftstraße 4-10 • 24103 Kiel  
0431 / 220 392-0 • [info@kaiserwilhelmstift-kiel.de](mailto:info@kaiserwilhelmstift-kiel.de)  
[www.kaiserwilhelmstift-kiel.de](http://www.kaiserwilhelmstift-kiel.de)

*Zeit für Engel und Licht in der Pflege.*

**Kieler Pflegeengel**

Kieler Pflegeengel GmbH  
Ambulante Pflege & Palliativversorgung  
in Melsdorf, Schilksee & Gettorf

Melsdorf: 04340 - 499 79 75 | Schilksee: 0431 - 888 68 844 | Gettorf: 04346 - 36 700 44  
[www.kieler-pflegeengel.de](http://www.kieler-pflegeengel.de) | [info@kieler-pflegeengel.de](mailto:info@kieler-pflegeengel.de)

**HDU**  
Ambulante Pflege seit 1987

**DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND**

**Wir kommen zu Ihnen**

- häusliche Krankenpflege
- Behandlungspflege
- hauswirtschaftliche Versorgung
- umfassende Beratung
- 24-Stunden-Erreichbarkeit

**Sie kommen zu uns**

- Betreutes Wohnen im Grammerstorfschen Hof, Laboe
- Seniorenwohngruppe in Kiel
- Kindergarten

Beselerallee 40 • 24105 Kiel • Tel. 04 31-88 68 414 • Fax 04 31-88 68 415  
[info@hdu-kiel.de](mailto:info@hdu-kiel.de) • [www.hdu-kiel.de](http://www.hdu-kiel.de)

**Der Johanniter-Hausnotruf**

Sicherheit für zuhause und unterwegs.

**Jetzt bestellen!**  
[johanniter.de/hausnotruf-testen](http://johanniter.de/hausnotruf-testen)  
**0800 32 33 800**  
(gebührenfrei)

**03.02.-21.03.2025:**  
4 Wochen gratis testen und bis zu 120 € Preisvorteil sichern!

**JOHANNITER**

**STIFTUNG KIELER STADTKLOSTER**

**Tagespflege**

Den Tag in Gemeinschaft genießen im  
**Professor Weber-Haus**, Brüggerfelde 1, Kiel-Hassee, Tel.: 64 819 76

**Kurt-Engert-Haus**, Lindenweg 26, Kiel-Holtenau, Tel.: 260 65 783

**Haus Rehmgarten**, Langer Rehm 16, Heikendorf, Tel.: 259 657 13

**Haus an der Hörn**, An der Halle 400 Nr. 18, Kiel-Mitte, Tel.: 547 09 60

mit qualifizierter Pflege und sozialer Betreuung.

**Vereinbaren Sie einen Schnuppertag mit uns!**

SEIT 1257  
**Menschlichkeit ist unsere Stärke**

Hier werden  
Sie gut  
betreut



Kranken- Altenpflegedienst

**VITA-FIT**

Mit Liebe zu Hause pflegen!

Ambulanter Pflegedienst VITA-FIT GmbH  
Elisabethstr. 20, 24143 Kiel • Tel. 0431/318 58 48  
Fax. 0431/318 58 47 • <http://www.kiel-pflegedienst.de>

## Ihr Partner für ambulante Pflege aus dem Ringzentrum Kiel!

Unser Team unterstützt Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen Ihren Alltag in Ihrem eigenen Zuhause zu bewältigen.

- Tägliche Körperpflege
- Haushaltsführung
- ärztlich verordneten Behandlungspflegen
- Betreuungsmaßnahmen

**AD Ambulante Dienste gGmbH**  
Ringstraße 36-38, 24103 Kiel  
Tel.: 0431 775998-0  
[pd@ad-kiel.de](mailto:pd@ad-kiel.de)  
[www.ad-kiel.de](http://www.ad-kiel.de)



**Caritas  
im Norden**

Wo wir verankert sind.

## Pflege und Beratung nach christlichem Leitbild

Sie möchten trotz Einschränkungen weiter selbstbestimmt in Ihrem eigenen Zuhause leben? Dann sind Sie bei uns in guten Händen.

Das Team aus Pflegefachkräften steht Ihnen mit professioneller Beratung und liebevoller Betreuung zur Verfügung. In enger Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt und Therapeuten schaffen wir eine für Sie sowie Ihre optimale Versorgung. Dabei sind wir Tag und Nacht erreichbar und für Sie Ihre Angehörigen ein zuverlässiger Ansprechpartner.

### Unsere Leistungen

Unser Angebot umfasst im Wesentlichen vier Bereiche:

- **SGB XI:** Hilfe im Bereich der Körperpflege
- **SGB V:** Behandlungspflegerische Leistungen, verordnet von Ihrem Arzt
- **Betreuungs- und Entlastungsleistungen:** bei Pflegegrad 1-5 jeweils 131€ monatlich
- **Beratung:** Beratungsgespräche nach §37,3 SGB XI, sowie Schulungen für pflegende Angehörige

Wir stehen Ihnen gern in allen Fragen rund um das Thema Pflege zur Verfügung.

### Caritas Sozialstation Kiel

Leitung: Tanja Bickenbach  
Ostring 193 • 24148 Kiel  
Tel.: +49 431 5902-73 • [ss-kiel@caritas-im-norden.de](mailto:ss-kiel@caritas-im-norden.de)

# Pflege mit Herz

## Gemeinsam statt einsam

**KIEL.** Im März ist es so weit: Die Stiftung Kieler Stadtkloster eröffnet eine neue Wohnge-

meinschaft im Professor-von-Esmarch-Haus in Kiel-Hassee, die vom Sozialamt gefördert



Zentrumsleitung Dörthe Schellin freut sich auf die neue Wohngemeinschaft. FOTO: KIELER STADTKLOSTER

wird und sich insbesondere an ältere Menschen mit niedrigem Betreuungs- und Pflegebedarf richtet. Die elf Bewohnerinnen und Bewohner mieten ein Appartement mit eigener Dusche und WC. Zusätzlich können sie großzügige Gemeinschaftsflächen nutzen, darunter eine Wohnküche und gemütliche Sitzecken sowie einen Garten. Die Betreuung wird durch die Gemeinschaft finanziert, während Pflegeleistungen individuell vereinbart werden. Der Pflegedienst des Kieler Stadtklosters ist sogar direkt im Haus präsent.

„In der Wohngemeinschaft hat jeder seinen eigenen Rückzugs-

ort und ist dennoch nie allein“, sagt die Zentrumsleiterin Dörthe Schellin. Gemeinsam kochen, plaudern oder spazieren gehen – diese Gemeinschaft macht es möglich.

Alltagsbegleiter sind täglich vor Ort, um bei der Haushaltsführung zu helfen und machen Beschäftigungsangebote wie zum Beispiel Gedächtnistraining. Weitere Informationen gibt es bei Dörthe Schellin unter Tel. 0431/6481971 oder per E-Mail an [schellin@stadtkloster.de](mailto:schellin@stadtkloster.de)

**Stiftung Kieler Stadtkloster**  
Harmsstraße 104-122, Kiel  
Tel. 0431/58088-0  
[www.stadtkloster.de](http://www.stadtkloster.de)

## Pflegeengel wachsen weiter

**ALTENHOLZ.** Im Sommer wird die Kieler Pflegeengel GmbH einen weiteren Standort in Altenholz Stift eröffnen. Das Unternehmen weitet damit sein Versorgungsangebot erheblich aus. Erstmals stellen die Kieler Pflegeengel in einer Seniorenwohnanlage die pflegerische Versorgung sicher. Damit wird aus der Anlage ein Betreutes Wohnen für pflegebedürftige Menschen.

Der Wunsch des Geschäftsführers Gunnar Stührk ist es, auch auf dem Ostufer Standorte zu eröffnen. „Mich haben die Anfragen auf dem Nordufer immer davon überzeugt, in diese Region weiter zu investieren“, so Stührk zur Entwicklung des Unternehmens. „Aber irgendwann geht

es auch auf dem anderen Ufer los, dann werden wir auch dort unsere Dienstleistungen anbieten.“ Hierzu gehören neben der Pflege- und Betreuung auch die häusliche Krankenpflege sowie die hauswirtschaftliche Versorgung, die von Einkäufen über das Reinigen der Wohnung bis hin zum Zubereiten der Mahlzeiten und der Begleitung zu wichtigen Terminen praktisch alles abdeckt.

**Kieler Pflegeengel GmbH**  
Dorfplatz 2, Melsdorf  
Tel. 04340/4997975  
Ankerplatz 10, Kiel-Schilksee  
Tel. 0431/88868844  
Ravensberg 28, Gettorf  
Tel. 04346/3670044  
[www.kieler-pflegeengel.de](http://www.kieler-pflegeengel.de)



Silke Jürgens, Pflegedienstleitung Schilksee (li.), Kai Ernst, Planung und Steuerung, sowie Conny Glasner, Verwaltung Schilksee, freuen sich über den weiteren Standort in Altenholz. FOTO: PFLEGEENGEL GMBH

## Ein Knopfdruck, der Leben retten kann

**KIEL.** „Unabhängigkeit ist ein wertvolles Gut – besonders im Alter. Mit dem Hausnotruf der

Johanniter haben Sie die Gewissheit, dass im Notfall sofort Hilfe zur Stelle ist – egal ob zu



Der Hausnotruf der Johanniter sorgt für Sicherheit im Notfall und entlastet die Angehörigen. FOTO: JOHANNITER-UNFALL-HILFE/MONIKA HOEFLER

Hause oder unterwegs“, berichtet Bereichsleiter Arne Voß. Das Armband ermögliche es, im Ernstfall sofort Unterstützung anzufordern. „Ein Knopfdruck genügt, und die Johanniter sind für Sie da – rund um die Uhr“, so Voß weiter. „So kann bei Stürzen, Unwohlsein oder anderen Notlagen schnell gehandelt werden.“ Die Vorteile des Armbands sind vielfältig: Zum einen bringt es Sicherheit in jeder Situation, zum anderen entlastet es die Familie, da die Angehörigen wissen, dass man gut versorgt ist. So können sie ihren Alltag entspannter bewältigen.

Die Johanniter begleiten Nutzerinnen und Nutzer Schritt

Schritt – von der Entscheidung bis zur Inbetriebnahme des Armbands. Ob stationär oder mobil – der Hausnotruf passt sich dem eigenen Leben an und garantiert maximale Flexibilität. Wer den Hausnotruf noch bis zum 21. März für vier Wochen gratis testen möchte, kann sich mit den Johannitern unter der gebührenfreien Servicenummer 0800/3233800 in Verbindung setzen.

**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**  
Regionalverband  
Schleswig-Holstein Nord/West  
Beselerallee 59a, Kiel  
[www.johanniter.de/hausnotruf-testen](http://www.johanniter.de/hausnotruf-testen)

## Die Tage einfach schöner machen

**KIEL.** Das eigene Zuhause ist für die meisten Menschen Lebensqualität. Das ist im Alter nicht anders – im Gegenteil, hier ist das eigene Heim noch viel mehr:

Sicherheit und Orientierung. Doch oft sind Seniorinnen und Senioren tagsüber allein. Ihren Wunsch, so lange wie möglich in der eigenen Häuslichkeit zu leben, respektieren Angehörige zwar, doch sie sind wegen ihrer Berufstätigkeit oder aus physischen Gründen oft nicht in der Lage, die erforderliche Betreuung zu leisten. Sie sind emotional angestrengt zwischen dem schlechten Gewissen, sich nicht genügend zu kümmern und trotzdem 24/7 präsent sein zu müssen, und dem Wunsch, selbst einfach mal zur Ruhe kommen zu dürfen.

ELLER-ELMSCH-Einrichtungsleiterin Marika Magyar und Pflegedienstleiterin Christine Winer-Mozes sind vom Modell „Tagespflege“ überzeugt. „Ob unsere Tagespflege nur an einem Nachmittag in der Woche oder von montags bis sonntags von morgens bis abends genutzt wird – sie ist nicht nur eine Versorgungsform, sondern für unsere Gäste eine liebgelebte

Lebenszeit bei uns im Haus“, so Christine Winer-Mozes. „Unsere Gäste werden am Morgen oder Vormittag von unserem Fahrservice abgeholt, verbringen einen unterhaltsamen Tag bei uns mit Programm und selbst gekochtem Mittagessen und werden abends wieder nach Hause gefahren. Alles, was unsere Gäste benötigen, ist hier – von medizinischer Versorgung über liebevolle Betreuung und Pflege bis hin zu kleinen Sportprogrammen oder Ausflügen.“ „Und dabei ist das Nutzen einer Tagespflege auch fast kostenfrei für Menschen mit einem Pflegegrad“, ergänzt Marika Magyar. Sehr viele Pflegebedürftige wüssten gar nicht, dass Tagespflege zusätzlich zur Sachleistung oder zusätzlich zum Pflegegeld von den Pflegekassen gezahlt werde. „Also sieben Tage die Woche von 8 bis 17 Uhr mit Mahlzeiten extra zum Pflegegeld oder der ambulanten Pflege“, fasst es Magyar zusammen.

**Tagespflege ELLER-ELMSCH**  
Ellerbeker Weg 114a, Kiel  
[info@eller-elsch.de](mailto:info@eller-elsch.de)  
[www.eller-elsch.de](http://www.eller-elsch.de)



Pflegedienstleiterin Christine Winer-Mozes (li.) und Einrichtungsleiterin Marika Magyar sind vom Modell „Tagespflege“ überzeugt.

FOTO: TAGESPFLEGE ELLER-ELMSCH



## Selbstbestimmt im Alter leben: „Achter de Kark“

Barrierefreie 2 bis 3-Zimmer-Eigentumswohnungen in Altenholz-Stift mit Terrasse oder Balkon, Aufzug, Fußbodenheizung, elektrische Rollläden, Video-Sprechanlage, im energiesparenden KfW-40-Standard

Pflege-Dienstleistungen wie Ambulante Pflege, Alltagsassistentin und Palliativversorgung können bei Bedarf zugebucht werden.

z.B. WHG 3: 68,81 m<sup>2</sup> **324.000 €**  
provisionsfrei / Zahlung bei Bezug



**AURUM Bau GmbH**  
Fliegender Holländer 5-7 | 24159 Kiel | Telefon (0431) 30 52 96 49  
[info@aurumbau.net](mailto:info@aurumbau.net) | [www.aurumbau.net](http://www.aurumbau.net)

Fertigstellung  
vs. Mai 2025

### Chance auf Projektförderung sichern

**KIEL.** Den nachbarschaftlichen Zusammenhalt stärken und die Lebensqualität im Stadtteil steigern – Projekte, die das zum Ziel haben und von Menschen kommen, die in Kiel leben, können über den Förderfonds „Gemeinsam Kiel gestalten“ finanzielle Unterstützung erhalten.

In diesem Jahr stellt die Ratsversammlung dafür insgesamt 250.000 Euro bereit. Wer eine Projektidee hat, kann noch bis Mittwoch, 19. Februar, einen Antrag für die aktuelle Förderrunde stellen. Antragsberechtigt für eine maximale Förder-summe von 25.000 Euro sind Vereine, gemeinnützi-

ge Einrichtungen, Stadtteil-initiativen und Ortsbeiräte. Die Projekte und Maßnah-men müssen räumlich klar einem Ortsbeiratsbezirk zu-geordnet werden können und nach der Bewilligung innerhalb von zwölf Mo-naten umgesetzt werden. Alle wichtigen Informatio-nen zum Förderprogramm

gibt es im Internet unter [www.kiel.de/gestalten](http://www.kiel.de/gestalten). Dort stehen auch die Aus-schreibung sowie die bei-den Antragsformulare zum Download zur Verfügung. Für eventuelle Rückfragen ist Pia Behnke unter Tel. 0431/9015229 oder per E-Mail an [gemeinsam.kiel.gestalten@kiel.de](mailto:gemeinsam.kiel.gestalten@kiel.de) erreichbar.

### Einfache Informationen zur Wahl

**KIEL.** In Leichter Sprache hat der Landesbeauftragte für politische Bildung die Broschüre „Einfach wählen gehen“ veröffentlicht. Sie enthält Informationen über die vorge-zogene Bundestagswahl am 23. Februar. Sie ist gedacht für Menschen, die keine komplizierten Texte lesen mögen. Die Broschüre erklärt zum Bei-

spiel, was Abgeordnete tun, wie die Wahl abläuft und wozu die Briefwahl gut ist. Unter [www.politische-bildung.sh/shop/demokratie-und-recht/einfach-waehlen-gehen.html](http://www.politische-bildung.sh/shop/demokratie-und-recht/einfach-waehlen-gehen.html) kann man sie kostenlos be-stellen oder downloaden. In-formationen gibt es dazu auch bei Nils Quentel unter Tel. 0431/9881645.

# Auch in alten Bäuchen flattern Schmetterlinge

Mit über 80 Jahren fanden sich zwei Menschen nach Trauer und Jahren des Alleinseins

**BOKSEE.** Manchmal kommt das Glück ganz unerwartet: Christa Schröder (81) und Gustav Elten (85) hatten eigentlich nicht mehr geglaubt, dass sie im Alter noch einmal die große Liebe ereilen würde. Doch Amor schläft nie. Der Gott der Liebe hatte allerdings ein wenig Unterstützung von einer kleinen Kontaktanzeige in der Zeitung. Die brachte den beiden das große Liebes-glück. Nun wollen sie anderen Mut machen: Das Leben kann auch nach Zeiten von Trauer und Einsamkeit wieder schön sein. Das Glück der beiden währt schon vereinhalf Jah-re. Damals fasst sich Gustav Elten ein Herz. „Ich war 40 Jahre verheiratet“, erzählt er. Doch seine Frau stirbt. Jahre der Trauer folgen. „Aber ir-gendwann machte sich noch etwas viel Schlimmeres breit“, sagt er. „Es war die Einsamkeit, das unendliche Alleinsein, das nicht aufhören wollte.“ Als er im Juni 2020 drei knap-pe Zeilen beim Kieler Express aufgibt, bittet er seine Frau im Himmel um Verzeihung. Aber er will nicht weiter al-

lein durchs Leben gehen. Er schreibt: „Witwer, 80 Jahre sucht nette 75+-, freut sich auf einen Gruß.“ Die Anzeige liest Christa Schröder. Auch sie hatte vor einiger Zeit ihren Mann verloren. Auch sie ist einsam. „Die Zeilen waren so knapp und schlicht“, sagt sie. „Das sprach mich irgendwie an.“ Sie schreibt einen dreiseitigen Brief, klebt einen Schmetter-ling neben die Briefmarke und wartet. Doch nicht lange. Der Brief fällt Gustav Elten sofort auf. Noch am selben Abend ruft er an. Man redet eine Stun-de und verabredet sich für den nächsten Tag am Tiessenkai in Kiel-Holtenau. „Es kam uns vor, als hätten sich zwei verlorene Seelen gefunden“, sagt Gustav Elten. Nach dem Kaffeetrinken in Holtenau zeigt er ihr sein Zuhause in Boksee. Im Garten nimmt Christa Schröder im Strandkorb Platz. Die Sonne scheint. Es gibt Kaffee und Ku-chen. Aber noch viel wichtiger: „aufschlussreiche Gespräche“. „Diese neue, gleich vertraute Situation gab uns Mut, Stärke und Zuversicht“, erzählt der

ehemalige Landwirt. „Wir fühl-ten uns nicht mehr allein.“ Von da an sind die zwei fast unzertrennlich. „Ich lernte so-gar wieder das Fahrradfah-ren“, erzählt Christa Schröder. Eine harte Probe. „Ich brauch-te bestimmt vier Wochen und verfluchte immer wieder das Rad.“ Geübt wurde auf Feld-wegen. Schließlich schafft Gustav Elten zwei E-Bikes an. „Seitdem fahren wir täglich mindestens 30 Kilometer“, sagt Christa Schröder. Der Tagesablauf wird bei den beiden mehr und mehr ge-meinsame Sache. „Eigentlich wohne ich inzwischen zu 99 Prozent in Boksee“, sagt Christa Schröder. Ihre Wohnung in Mettenhof will sie aber trotz der großen Liebe behalten. Man wisse ja nie, was komme. „Wenn ich mal nicht mehr da sein sollte, würde sie ja sonst vor dem Nichts stehen“, fügt Gustav Elten hinzu. Doch da-ran mögen die beiden gar nicht denken. Die berühmten „Schmetterlinge im Bauch“ wirken auch nach vereinhalf Jahren noch wie ein Jungbrun-nen. Sie nennen sich „Spatz“



Haben sich über eine klassische Zeitungsanzeige gefunden: Christa Schröder und Gustav Elten.

FOTO: THOMAS EISENKRÄTZER

und „Schatz“, schmieden Pläne und bauen sich das Heim zum neuen gemeinsamen Nest um. Dabei zeigt sich Christa Schröder von ihrer patenten Seite. Die ehemalige Inhaberin eines Zoofachgeschäfts steigt auf Leitern und schwingt den

Malerpinsel, rümpelt aus und schafft gemeinsam mit ihm Neues an. Das alles klappt gut, weil die beiden prima mitei-ander reden können. Schon als Christa Schröder auf die Kontaktanzeige antwortete, schrieb sie: „Ich wünsche mir

Ehrlichkeit, Offenheit und Ge-meinsamkeit.“ Ihr Wunsch ist in Erfüllung gegangen. Ge-glaubt hätte das keiner von beiden. Aber gehofft. Drei klei-ne Zeilen einer Kontaktanzeige kamen ihnen dabei zur Hilfe.

KRISTIANE BACKHEUER

**12.02. WIEDERERÖFFNUNG** **MIX Markt**

Gekühlte gekochte ganze Garnelen, 1 kg **11.49**

*\*Fanggebiet: laut Auszeichnung*

Spiegelkarpfen frisch, 1 kg **6.99**

*\*Fanggebiet: laut Auszeichnung*

Dorade Royal / Goldbrassen, frisch 1 kg **8.99**

*\*Fanggebiet: laut Auszeichnung*

Minigurken, 1 kg **2.99**

*\*Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung*

Strauchtomaten, 1 kg **2.69**

*\*Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung*

Äpfel verschiedene Sorten, 1 kg **1.49**

*\*Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung*

Hähnchenbrustfilet frisch, 1 kg **6.99**

*\*Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung*

Hähnchenflügel frisch 1 kg **3.49**

*\*Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung*

Putenoberkeule mit Haut und mit Knochen, frisch 1 kg **4.99**

*\*Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung*

Orangen, 1 kg **1.59**

*\*Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung*

Datteln, 200 g 1 kg = 2,76 **0.69**

*\*Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung*

Mango, 1 St. **1.19**

*\*Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung*

Retfisch schwarz, 1 kg **2.99**

*\*Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung*

Rote Bete frisch, 1 kg **0.99**

*\*Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung*

Karotten/Möhren, 1 kg **0.99**

*\*Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung*

Suppenfleisch vom Rind mit Knochen, 1 kg **6.49**

Schweinenacken ohne Knochen, 1 kg **5.99**

Schweinenacken ohne Knochen mariniert, 1 kg **6.99**

Schälrippen vom Schwein, 1 kg **4.49**

Spitzkohl, 1 kg **1.69**

Knoblauch 250 g, 1 kg = 6,36 **1.59**

*\*Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung*

Rinderleber, 1 kg **2.99**

Rinderbraten aus dem Bug, 1 kg **9.99**

Hackfleisch vom Schwein 1 kg **3.99**

Schälrippen vom Schwein mariniert, 1 kg **5.49**

Kartoffeln mehligkochend Sack 5 kg, 1 kg = 0,70 **3.49**

*\*Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung*

**Mix Markt 119 oHG**

Adresse: Jütlandring 22, 24109 Kiel

Mo - Fr: 09:00 - 19:00  
Sa: 09:00 - 18:00  
Tel: 0431 99079908

[www.mixmarkt.eu](http://www.mixmarkt.eu)





# GROSSER INVENTUR-VERKAUF 2.0!



**1-7** kg Füllmenge  
1400 U/min

**GO GREEN** SPARSAMSTE ENERGIEKLASSE A

**A ↑ G A**

**350.-**  
UVP 499.-

**Bauknecht**  
Waschmaschine WM ELITE 711 A  
• Art.-Nr.: 1445132

**1-7** kg Füllmenge  
1400 U/min

**GO GREEN** SPARSAMSTE ENERGIEKLASSE A

**A ↑ G A**

**450.-**  
UVP 869.-

**BOSCH**  
Waschmaschine WGE02471  
• Art.-Nr.: 1443855

**1-9** kg Füllmenge  
1400 U/min

**GO GREEN** SPARSAMSTE ENERGIEKLASSE A

**A ↑ G A**

**550.-**  
UVP 1449.-

**SAMSUNG**  
Waschmaschine WW9XT654ALH  
• Art.-Nr.: 1310612

AddWash - vergessene Wäsche einfach nachlegen

**+++ RESTPOSTEN +++ EINZELSTÜCKE +++ VORFÜHRGERÄTE +++**  
**JETZT BIS ZU 70% REDUZIERT!\***

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

**GO GREEN** ERSETZEN SIE IHREN ALTEN TROCKNER MIT ENERGIEKLASSE B UND SPAREN SIE BIS ZU 1.638 € ENERGIEKOSTEN! <sup>1)</sup>

**500.-**  
UVP 1029.-

**SIEMENS**  
Wärmepumpentrockner WT45HV3EP  
• Energieeffizienzklasse A++  
(Energieeffizienzspektrum A+++ bis D)  
• Art.-Nr.: 1382484

**1400 U./Min.** **1-9** kg **1-6** TROCKNEN

**A ↑ G A** (Waschen)  
**A ↑ G D** (Waschen+Trocknen)

**600.-**  
UVP 999.-

**LG**  
Waschtrockner W4WR7096Y  
• Art.-Nr.: 1413473

Der Problemlöser: Waschen und Trocknen in einem Gerät!

**WEITERE ANGEBOTE IN DER FILIALE!**

**AEG**  
Akku-Stielsauger AP61CB21RS  
• Art.-Nr.: 1451292

**Li-Ionen-Akkusystem und 21,6 Volt**

**150.-**  
UVP 259.-

**Inklusive Zubehör**  
Bis zu 40 Minuten Betriebszeit<sup>2)</sup>

**SIEMENS**  
Bodenstaubsauger VSO6M312  
• Art.-Nr.: 1157229

**70.-**  
UVP 169.99

**Miele**  
Bodenstaubsauger Complete C2 Tango  
• Art.-Nr.: 1366648

**170.-**  
UVP 239.-

**Dreiteiliges Zubehör:** Polsterdüse, Fugendüse und Sauggpinself

**KitchenAid**  
Küchenmaschine 5KSM175PSEOB  
• Art.-Nr.: 1253361, 1157098

**440.-**  
UVP 699.-

**Inkl. Gemüseschneider im Wert von 139 €**

Passend dazu: **jura** CLARIS Smart 3  
• Art.-Nr.: 1384460 **39.99**

**jura**  
Kaffeevollautomat JURA S8 (EA)  
• Art.-Nr.: 1310558

**1111.-**  
UVP 1499.-

**SIEMENS**  
Kaffeevollautomat TQ515D03  
• Art.-Nr.: 1427659

**530.-**  
UVP 1379.-

<sup>1)</sup> Die Angabe veranschaulicht die möglichen Einsparungen (in €) bei der Nutzung von Waschtrocknern der Energieeffizienzklasse A++ gegenüber Geräten der EEK B anhand des jeweiligen Grenzwertes der EEK A++ (236 kWh/Jahr) im Vergleich zum Grenzwert der EEK B (561 kWh/Jahr) in der Beladungskategorie 8kg bei einer angenommenen Nutzungsdauer von Hausgeräten von 12 Jahren bei einem angenommenen Strompreis von 0,42€/kWh. Die angenommene Nutzungsdauer ist nicht als vereinbarte Beschaffenheit oder Garantieverprechen in Bezug auf die zu erwartende Lebensdauer von Siemens Geräten zu verstehen.

<sup>2)</sup> Basierend auf internen Tests nach IEC 62885-4. Erfassung der Laufzeit mit dem Handgerät im Min-Modus.

\* Von der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers. 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)