

Attraktive Baugrundstücke in Schönberg.

www.baugebiet-schoenberg.de

BAUGEBIET 67 SCHÖNBERG

Grundstücksgrößen ab 439m² - 1.268 m²

Jetzt anfragen:

LANGNER | BURMEISTER Immobilien

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

Für mehr Zeit im Grünen
Terrassendächer von Solarlux

HANS RATHJE
hans-rathje.de

SOLARLUX

Kieler EXPRESS

am **WOCHENENDE**

JAHRGANG 35 · NR. 7 · C 45740 · ANZEIGEN 0431/55073733 · VERTRIEB 55073731 · 15. FEBRUAR 2025

SPORTSclub KIEL

NEUERÖFFNUNG
NOVEMBER 2024
EHEM. MERIDIAN SPA

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

Im Sophienhof
www.sports-club.de/kiel

Treppenlifte

Neu · Gebraucht · Miete

· Bandagen · Einlagen · Prothesen · Gesundheitsprodukte ·

Schwedendamm 20
24143 Kiel
☎ 0431 - 709950
www.green-kiel.de

Green
Das Sanitätshaus



Von Kiel über Oppendorf nach Schönkirchen, Probsteierhagen und Schönberg: So soll die Strecke „Hein Schönberg“ ab Ende 2027 aussehen. FOTO: ARCHIV/FRANK PETER

Grünes Licht für „Hein Schönberg“

Ende 2025 könnte zunächst die Strecke von Kiel bis Schönkirchen in Betrieb gehen

KIEL/SCHÖNBERG. Das Land Schleswig-Holstein bringt den vollständigen Ausbau der Bahnstrecke „Hein Schönberg“ von Kiel nach Schönberger Strand auf den Weg: Das Amt für Planfeststellung Verkehr Schleswig-Holstein (APV) hat in der vergangenen Woche den 198 Seiten starken Planfeststellungsbeschluss an den Geschäftsführer der AKN Eisenbahn GmbH Matthias Meyer übergeben. Die im Besitz von Schleswig-Holstein und Hamburg befindliche AKN ist für den Ausbau und den Betrieb der insgesamt 24 Kilometer langen Strecke zuständig. „Das ist ein sehr wichtiger Schritt zur Realisierung der S-Bahn in Kiel. Auch deshalb haben wir die Bearbeitung des Planfeststellungsbeschlusses priorisiert, um eine Umsetzung jetzt endlich auf den Weg bringen zu können“, sagte Verkehrs-Staatssekretär Tobias von der Heide bei der Übergabe der Unterlagen durch APV-Chef Martin Hamm. Mit dem nun fertigen Beschluss könnten voraussichtlich bereits Ende

dieses Jahres die ersten Züge vom Kieler Hauptbahnhof über Oppendorf bis nach Schönkirchen rollen. „Im nächsten Jahr geht es dann weiter bis nach Probsteierhagen, und Ende 2027 wird auch Schönberger Strand angebunden sein“, so von der Heide. Der Beschluss samt aller Planunterlagen wird ab dem 25. Februar bis zum 10. März öffentlich ausgelegt – analog in den Rathäusern der Landeshauptstadt Kiel und der Gemeinden Heikendorf und Schönberg während der Geschäftszeiten und digital unter <https://planfeststellung.bobsh.de>. Ziel des 86 Millionen Euro teuren Projektes ist laut von der Heide, im Einklang mit dem Landesverkehrsplan stündlich einen modernen Schienenpersonennahverkehr auf die Strecke zu bringen. „Damit wird die touristisch attraktive Probstei erheblich besser an die Landeshauptstadt angeschlossen und ein schneller, umweltfreundlicher Weg aus Kiel an den Strand ermöglicht.“ Pendlerinnen und Pend-

ler könnten durch die Nutzung der Bahn zudem die oft vorhandenen Staus auf dem Kieler Ostufer umgehen. Wie AKN-Chef Meyer sagte, würden auf der Strecke an drei Stellen sogenannte Linienverbesserungen vorgenommen, um künftig eine Streckengeschwindigkeit von bis zu 80 Stundenkilometer zu ermöglichen. Außerdem werde es Umbauten an den bestehenden Bahnhöfen geben und in Probsteierhagen ein neuer Bahnhof in der Lindenstraße errichtet. „Zur Minderung des Lärms werden wir an mehreren Stellen Schienenstegdämpfer installieren. Abgesehen davon trägt der geplante Einsatz moderner Akkuzüge zum Erreichen der Klimaziele bei“, so Meyer. Der Geschäftsführer des schleswig-holsteinischen Nahverkehrsverbundes (NAH.SH) Arne Beck sagte: „Die Bahnlinie Kiel – Schönberger Strand ist gut für Pendlerinnen und Pendler, vor allem aber auch für den Tourismus in der Region. In Kiel gibt es unmittel-

baren Anschluss an den Nah- und Fernverkehr. Wir schaffen damit schnelle und nachhaltige Verbindungen. Dass wir mit modernen, emissionsfreien Akkuzügen fahren werden, versteht sich inzwischen von selbst.“

Kieler Wärmeplanung wird vor Ort vorgestellt

KIEL. Nach und nach besucht das Kieler Umweltschutzamt noch bis April alle Kieler Ortsbeiräte, um dort die kom-



Die Kieler Wärmeplanung zeigt, wo welche Art der möglichst klimaneutralen Wärmeversorgung künftig am sinnvollsten ist.

FOTO: LH KIEL

munale Wärmeplanung der Stadt vorzustellen. Die 2024 erstellte Wärmeplanung soll Haus- und Wohnungseigentümern dabei helfen, die für ihre Immobilien jeweils kosteneffizienteste treibhausgasneutrale Wärmeversorgung zu finden. Dafür zeigt der Kieler Wärmeplan, wo der Ausbau der Kieler Fernwärme durch die Stadtwerke Kiel angestrebt wird, wo der Aufbau von Nahwärmenetzen eine sinnvolle Lösung sein kann und wo die individuelle Objektversorgung die kosteneffizienteste Variante darstellt. Die Termine in den Beiratssitzungen bieten allen Menschen Gelegenheit,

sich zu informieren und direkt mit Fachleuten über ein weiteres Vorgehen zu sprechen. Die nächsten Termine sind in Russee/Hammer/Demühlen am Dienstag, 18. Februar, ab 19.30 Uhr in der Turnhalle der Uwe-Jens-Lornsen-Schule, Speckenbeker Weg 71, sowie in Elmschenhagen/Kroog am Mittwoch, 26. Februar, ab 19 Uhr in der Begegnungsstätte der Marie-Christian-Heime im Rönner Weg 75. Alle weiteren Termine, Sitzungsorte der Ortsbeiräte und weitere Informationen zur Kieler Wärmeplanung sind unter www.kiel.de/waermeplanung zu finden.

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

EXPRESS KOMMT AN

www.kielerexpress-online.de

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

EXPRESS - SCHNELL
DAS RICHTIGE FINDEN

www.kielerexpress-online.de

Angebote 17.02.2025 – 22.02.2025
Unser Fleischermeister empfiehlt

Beefsteak, zart und abgehangen	19,95 €/kg
Sauerbraten, eig. Herstellung	11,95 €/kg
Querrippe o. Rinderbrust ideal f.d. Suppe	8,95 €/kg
Rinderhackfleisch, laufend frisch	9,95 €/kg
Knusperkotelett mit Schwarte	5,95 €/kg
Hähnchenbrustfilet	9,95 €/kg

Bistro:

Di. 18.02.25 Rindergulasch 11-14 Uhr 12,- €
Mi. 19.02.25 Kohlroulade 11-14 Uhr 11,50 €
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

HALLMANN
SEHEN · HÖREN · LEBEN

AUS GUTEN VORSÄTZEN WIRD **BESSERES HÖREN**

Jetzt gratis Hörtest-Termin vereinbaren!

AKKU-HÖRGERÄTE AKTION
nur **100€** statt 899€

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

*Gültig bis 28.2.2025 beim Akku-Hörgeräte-Neukauf der Type Vista Vi-R RIC (Receiver-In-Canal), exkl. Ladestation für Vista V-R. Hersteller: Sonova AG. Zuzahlungspreise b. Kassenabrechnung nach HNO-fachärzt. Verordnung, zzgl. d. gesetzlichen Zuzahlung von 10,-/Hörgerät. Abb. sind Symbolfotos. Nicht mit weiteren Aktionen/Gutscheinen kombinierbar. Wir behalten uns vor, die Aktion zu verlängern. Optik Hallmann GmbH, Große Str. 27, 24937 Flensburg

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

• Waldfriedhof • Feuerbestattung
• Erdbestattung • Seebestattung

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

Förde
BESTATTUNGEN
Inh. Marco Böttger e.K.
67 42 52
Sophienblatt 57 (Ecke Gablenzstr.)
24114 Kiel · www.foerde-bestattungen.de

Wolle und Hobby
Kiel GmbH & Co. KG

Sockenwolle
Colorv. Lang 100g **4,99** Gültig bis 1.3.2025
8,49 Solange Vorrat reicht.

Viele Farben zum Basteln wegen Sortimentsbereinigung **-50%**

Ringstr. 37-39, 24114 Kiel
Tel.: 0431-717 49 47
Mo.-Fr. 9-18 Uhr · Sa. 9-14 Uhr
www.wolleundhobby.de

Mettenhofer Mädchendisco

KIEL-METTENHOF. Für Freitag, 21. Februar, lädt der Mettenhofer Arbeitskreis „Mädchenarbeit im Stadtteil“ erneut alle Mädchen zur Faschingsdisco in den Kinder- und Jugendbereich der Thomas-Gemeinde Kiel-Mettenhof am Skandiaviendamm 350 ein. Die Türen öffnen sich für Mädchen ab sechs Jahren bereits um 15.30 Uhr. Eltern können ihre Kinder bringen und ab-

holen, an der Veranstaltung selbst können sie aber nicht teilnehmen. Für 1 Euro erhalten die Mädchen Verzehr Gutscheine für je ein leckeres Getränk und eine Waffel oder eine Wurst. Jeder Nachschlag kostet 50 Cent. Die Mädchen können kreativ werden, tanzen und mit Freundinnen quatschen. Verkleidungen sind gerne gesehen, aber kein Muss. Die Disco endet um 18 Uhr.

Wahl-O-Mat zum Aufkleben

KIEL. Bei der Frage „Welche Partei würde meine persönlichen Interessen wahrscheinlich am ehesten vertreten?“, hilft vielen der „Wahl-O-Mat“ im Internet. Den gibt es aber auch analog, als „Wahl-O-Mat zum Aufkleben“. Am Freitag, 21. Februar, steht er im Sophienhof, Sophienblatt 20 in Kiel. Geöffnet ist er von 10 bis 16 Uhr. Auch beim Wahl-O-Mat zum Aufkleben nehmen die Teilnehmenden Stellung zu Thesen, indem sie „stimme zu“, „stimme nicht zu“ oder „neutral“

auswählen, und zwar mit Klebepunkten auf Plakatwänden. So ist es möglich, gemeinsam mit anderen Teilnehmenden ein Meinungsbild zu den einzelnen Thesen zu erhalten und über diese zu diskutieren. Aber auch die eigenen Positionen können beim Wahl-O-Mat zum Aufkleben mit denen der Parteien abgeglichen werden: Die Klebezettel der Nutzerinnen und Nutzer werden durch ein Lochkartensystem ausgelesen, und der Wahl-O-Mat errechnet das persönliche Ergebnis.

Videovortrag für angehörige Frauen

KIEL. Unter der Suchterkrankung leiden nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch alle Personen im gesamten Umfeld. Vor allem Angehörige erleben oft jahrelangen starken Stress, der Seele und Körper belastet. Wie können Angehörige damit umgehen? Wie sollen sie sich verhalten? Antworten gibt ein Videovortrag beim Verein „Frauen Sucht Gesundheit“ am Dienstag, 18. Februar, ab 18 Uhr. Die Pädagogin und

Psychotherapeutin Verena Dethlefs informiert rund um das Thema Sucht und darüber, was in Beziehungen geschieht, in denen eine Person ein Suchtproblem hat, und was Angehörigen in dieser Situation helfen kann. Neben dem Videovortrag gibt es Raum für Diskussionen und Austausch. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung per E-Mail an info@fsg-sh.de ist bis Montag, 17. Februar, 12 Uhr, nötig.

VOLKMANN'S FABELHAFTE WELT BITTE SCHREIB DAS NICHT!

Wissen Sie, wie oft ich das von meiner Familie höre? Sehr oft. Besonders, wenn mal wieder einem von uns so etwas Lustiges, Peinliches oder Unerhörtes passiert ist, von dem sie nicht wollen, dass es in der Zeitung landet. Muss es ja auch nicht. Unsere Familiengeschichten gehen in der Regel niemanden etwas an. Aber was schreiben, wenn die Welt da draußen mal wieder so unlustig, die Sorgen groß, die Politik abstrus und die meisten Politiker verrückt sind? Mich sprach neulich auf einer großen Demonstration hier in

Kiel eine Dame an, ob ich nicht diejenige sei, die die Kolumnen im Express schreibe. Ja. Bin ich. Und ob ich denn auch über die Demo schreiben würde. Nein. Tue ich nicht. Diese Kolumne soll Spaß machen, Freude bereiten und zum Schmunzeln verleiten. Und zum Schmunzeln sind die so wichtigen Demonstration ja



Ulrike Volkmann, Redaktion. FOTO: JANN KASPER

nun wahrlich nicht. Und deshalb muss mal wieder die Familie herhalten, denn wir sind lustig. Finden zumindest immer diejenigen, über die gerade nicht gelacht wird. Die anderen versuchen, mich zu bestechen, um ja nicht in der Zeitung zu landen. Aber damit beißen sie bei mir auf Granit. Ich bin da knallhart. Das muss man als gute Journalistin auch sein. Immer die Nachricht und die Wahrheit

im Fokus. Oder – wie an dieser Stelle: die Unterhaltung. Allerdings soll dabei auch niemand bloßgestellt werden. Und deshalb werden Sie nicht erfahren, WER aus meiner Familie leicht schwerhörig ist, es aber nicht wahrhaben will, auf die Frage eines anderen Familienmitgliedes, ob ich denn meine Kolumne schon geschrieben hätte, allerdings empört nachfragte: Was ist mit der Kohlsuppe? Nein, das verrate ich an dieser Stelle nicht. Obwohl mir mein Vater dafür seinen Nachtschiff angeboten hatte.

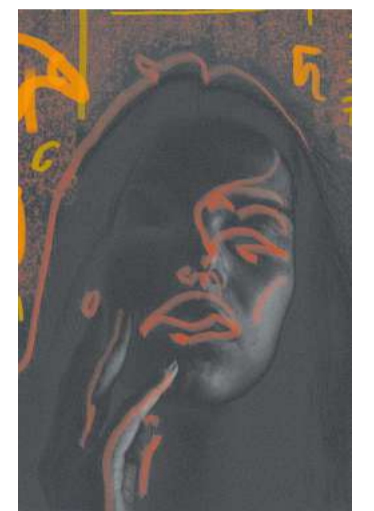
Kunst statt Fisch und Fritten

Neue Ausstellung im Laboer Freya-Frahm-Haus gestartet

LABOE. Wer die Ausstellung „Fish & Ships“, die ab heute im Laboer Freya-Frahm-Haus, Strandstraße 15, zu sehen ist, besuchen möchte und saftigen Fisch und fettige Pommes erwartet, liegt falsch. Stattdessen können sich die Besucherinnen und Besucher auf Skulpturen aus Ton und moderne Fotografie der beiden Künstlerinnen Gertrud Buller-Schunck aus Heikendorf und Simone Rudloff-Schunck aus Hamburg freuen. Gertrud Buller-Schuncks Keramiken sind bekannt für ihre organischen Formen und tiefgründigen Themen, die die Künstlerin mit meisterlicher Handfertigkeit umsetzt. Ihre Werke spiegeln ihre enge Verbundenheit zur norddeutschen Küstenlandschaft wider.

Simone Rudloff-Schunck stammt ursprünglich aus Australien, lebt und arbeitet aber seit mehreren Jahren in Hamburg. Die Fotografin mit fast einem Jahrzehnt Erfahrung hinter der Kamera widmet sich vor allem gesellschaftlichen und persönlichen Themen, die sie in ausdrucksstarken Bildern und Collagen festhält. Ihre Arbeiten wurden international ausgestellt und sind geprägt von ihrem kosmopolitischen Hintergrund und einer tiefen Liebe zur Natur. „Fish & Ships“ – der Ausstellungstitel darf breit interpretiert werden. Während das Wort „Fish“ besonders Gertrud Buller-Schunck dazu reizt, es immer wieder in neue Skulpturen aus Ton umzusetzen, steckt für beide Künstlerinnen in dem

Wort „Ships“ noch viel mehr: relationship, friendship – Beziehung und Freundschaft. Mit ihren Werken zu diesem Thema gehen die beiden Künstlerinnen häufig auch untereinander in den Dialog. Simone Rudloff-Schunck mit spannenden, gelegentlich polarisierenden oder provozierenden Fotoarbeiten und Collagen und Gertrud Buller-Schunck mit ihren Keramik-Skulpturen von Einzelpersonen, Paaren und Gruppen – aufrecht, sitzend oder liegend. „Fish & Ships“ ist zudem ein Seitenblick auf die beliebten „Fish & Chips“ – fettig, salzig, und man möchte meistens mehr. Die Ausstellung ist bis zum 2. März immer donnerstags bis sonnabends von 13 bis 18 so-



Simone Rudloff-Schuncks Bilder und Collagen sind noch bis zum 2. März in Laboe zu sehen.

FOTO: SIMONE RUDLOFF-SCHUNCK

wie sonntags von 11 bis 18 Uhr zu sehen.

ANZEIGE

Tabuthema Hämorrhoiden



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit vielmehr eine

schmerzhafte Vergrößerung dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. In vielen Fällen muss das aber gar nicht sein!

Warum Salben und Zäpfchen nicht reichen

Entsprechende Salben und Zäpfchen können zwar kurzfristige Linderung verschaffen, beseitigen jedoch nicht die Ursache des Problems. Wer lediglich die Symptome behandelt,

wird langfristig immer wieder mit den lästigen Hämorrhoiden zu kämpfen haben. Am besten Sie setzen also bereits an, bevor es so weit kommt. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

Hartem Stuhl wirksam entgegensteuern

Ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr, um die Verdauung sanft anzuregen. Dies ist sinnvoller als ein akut

angewendetes (synthetisches) Abführmittel. Letzteres kann bei häufigem Gebrauch nämlich zu einem Gewöhnungseffekt führen – der Darm braucht dann ständig den Reiz von außen, um einwandfrei zu arbeiten. Hinzu kommt, dass viele Abführmittel auch zu Durchfall führen können. Dadurch wird der ohnehin bereits empfindliche Darmausgang weiter gereizt, was die Beschwerden wie Juckreiz, Brennen oder Schmerzen bei Hämorrhoiden verstärken kann.

Ballaststoffe: Sanft und wirksam

Ballaststoffe hingegen regen bei ausreichender Aufnahme durch ihren Quelleffekt ganz natürlich die Darmtätigkeit an und sorgen so für eine normale Stuhlkonsistenz – noch bevor es zu den lästigen Hämorrhoiden kommt.

Studien haben in diesem Zusammenhang gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt zeigen und somit einen klaren Vorteil gegenüber Präparaten, die nur einen einzelnen Ballaststoff enthalten.*

Innovation aus der Apotheke

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Betroffene gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das fruchtige Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus Ballaststoffen (Flohhsamen, Gerstengras, Apfel, Pflaume sowie Yaconwurzel). Es wirkt sanft und natürlich – einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets. Das bestätigt auch ein breit angelegter Produkttest.**

Kurz gesagt: Kein schmerzhaftes Pressen mehr! Ideal also bei akuten Hämorrhoiden oder um zu verhindern, dass diese erneut entstehen. Anwender loben auch den leckeren Geschmack, wodurch sich das Präparat gut trinken lässt und auch problemlos regelmäßig eingenommen werden kann.

Tipp: Dr. Böhm® Darm aktiv ist auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet, um wieder für eine regelmäßige Verdauung zu sorgen.

Gut zu wissen:

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert. Bestehen Sie auf das Original – falls noch nicht vorrätig bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.

*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–116. ** PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Die Lösung bei hartem Stuhl

Nahrungsergänzungsmittel

NEU

- ✔ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✔ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✔ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.



Im vergangenen Jahr ließen viele Menschen die Preetzer Kulturnacht im Haus der Diakonie ausklingen. In diesem Jahr spielt dort ab 22 Uhr die Band „Blue Highway“. FOTO: SIGNE HOPPE

Kultur zum Entdecken

Am 21. Februar lädt Preetz wieder zur Kulturnacht ein

PREETZ. Es ist inzwischen schon Tradition, dass sich am letzten Freitag im Februar die Geschäfte in Preetz in Bühnen und kleine Kulturzentren verwandeln, denn dann findet die Preetzer Kulturnacht statt. In diesem Jahr eröffnet Bürgermeister Tim Brockmann um 18 Uhr die 24. Kulturnacht in der Stadtkirche, musikalisch umrahmt wird die Eröffnungsveranstaltung vom PTSV-Blasorchester. Im Anschluss daran lädt der Stadtführer Horst Barth zu einem Stadtbummel durch das südliche Preetz ein. Los geht es ab 18.30 Uhr am Feldmannplatz. Zu dem einstündigen Rundgang sollten die Teilnehmenden am besten eine Taschenlampe mitnehmen. 27 Geschäfte und Institutionen stellen ihre Räumlichkeiten

für 48 Beiträge zur Verfügung – dabei ist das Programm so vielfältig wie gewohnt. Von Kabarett, Kurzfilmen, Lesungen, Theater, Zauberkunst, Bauchtanz, Pubquiz, Theater bis hin zu natürlich sehr viel Musik ist alles dabei, was die große Preetzer Kulturszene zu bieten hat. Unter anderem verwandelt sich der Salon „Haarmonie“ in der Bahnhofstraße in einen Mini-Konzertsaal für „Tom & Lily“, die Coversongs von Jazz bis Soul und Rock präsentieren, in der Boutique mit Chic in der Lange Brückstraße gibt „Einzig. Nicht artig.“ mit Pop-Coversongs zu hören. In der Kieler Volksbank am Markt sind der Chor „AufTakt“ und die Big Band des Friedrich-Schiller-Gymnasiums zu hören, in der Förde Sparkasse geben sich

die Coverbands „Caneer“ und „malanders“ das Mikrofon in die Hand. Plattdeutsches Theater präsentiert die Niederdeutsche Bühne Preetz ab 18.30 Uhr und ab 19.40 Uhr im GZL Gesundheitszentrum am Löwen am Markt, auf kabarettistisches Allerlei des Jedermanns-Kabarett-Theaters Kronshagen können sich die Besucherinnen und Besucher ab 18 und 20 Uhr in der Förde Sparkasse freuen. Einen Kurzfilmbrausemix zeigt die vhs Preetz ab 20 Uhr im Ratssaal der Stadt Preetz. Ein Pubquiz mit Landrat Björn Demmin gibt es ab 20.30 Uhr im Bestattungshaus Petersdotter in der oberen Kirchenstraße. Wer schon immer mal den Kirchturm besteigen oder die Krypta besichtigen wollte, hat dazu während der Kulturnacht

ebenso Gelegenheit. Außerdem in der Stadtkirche mit Volkert Treplin ab 18.40 Uhr, um 19 singt das Quintett „InTakt“ und ab 19.30 spielt der Posauenchor der KG Preetz Filmmusiken und Abendlieder von „Harry Potter“ bis zum „Fluch der Karibik“. Und wer noch mal so richtig „abhotten“ – sprich tanzen – möchte: Ab 22 Uhr lädt die Band „Blue Highway“ im Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht zum Abschluss-Schwoof ein. Natürlich sind sämtliche Veranstaltungen kostenlos. Das ausführliche Programm mit allen Veranstaltungsorten und Uhrzeiten ist online unter www.kulturnacht-preetz.de zu finden.

ROHRREINIGUNG
Horst Lassen GbR
Friedrichstraße 36 • 24534 Neumünster

Sonn- und Feiertags 24 Stunden

- Rohrortung
- Hochdruckspülfahrzeug
- Dichtheitsprüfung

NMS ☎ (0 43 21) 138 00 Kiel ☎ (04 31) 78 88 44

horst.lassen@rohrreinigung-lassen.de

UNFALLSCHADEN?

Top Reparaturservice & know-how für alle Marken – schnell und zuverlässig –

Reparatur aller Fabrikate • Instandsetzung • Karosserie • Autoglas

Kfz-Werkstatt
Burkhard Steinkamp e.K.

Feldstr. 57 • Kiel • Tel. 0431/84604
www.steinkamp-kiel.de

WERKSTATT
DES VERTRAUENS
2025
ausgewählt vom Autofahrer

Blutspende mit Verlosungsaktion

SCHLESWIG-HOLSTEIN. Wer noch bis zum 28. März beim Deutschen Roten Kreuz (DRK) in Schleswig-Holstein und Hamburg eine Blutspende leistet, hat die Möglichkeit, an einer wöchentlich ausgespielten Verlosung von Einkaufsgutscheinen im Wert von jeweils 100 Euro für einen Lebensmittelmarkt in der Region teilzunehmen – einzulösen bei Kaufland, Rewe oder Edeka. Alle DRK-Blutspende-Termine gibt es unter www.blutspende-nordost.de/blutspendetermine/. Die nächsten Termine sind am Mittwoch, 18. Februar, von 15.30 bis 19 Uhr in der Lindenschule in Bordesholm, Schulstraße 6-8, sowie am Donnerstag, 20. Februar, von 16 bis 19.30 Uhr in der Kieler Hebbelschule, Feldstraße 177-179. Um eine Terminreservierung vorab wird gebeten. Diese kann online oder über die kostenfreie Hotline 0800/1194911 erfolgen.

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!

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



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

EINKAUFEN
MIT DER



KNUTZEN
HOME

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



Für eine Chornacht mit vielen Teilnehmenden bietet die St.-Marien-Kirche in Rendsburg einen besonders schönen Rahmen.

FOTO: KIRCHENGEMEINDE

Mitsingen bei der „Nacht der Chöre“

RENSBURG. Auch in diesem Jahr gibt es in der St.-Marien-Kirche in Rendsburg wieder die „Nacht der Chöre“, für die sich jetzt Gesangsgruppen bewerben können. Geplant ist die Veranstaltung für Sonnabend, 27. September, ab 20 Uhr. In den vergangenen Jahren war die Kirche jedes Mal voll. Chöre aus Rendsburg und Umgebung, die sich an der „Nacht der Chöre“ beteiligen wollen und gerne vor einem großen Publikum auftreten möchten, können sich ab sofort mit Kirchenmusiker Volker Linhardt in Verbindung setzen – entweder per E-Mail an Volker.Linhardt@kkre.de oder unter Tel. 04331/3370607.

Bewerben können sich alle Kinderchöre, Männer- und Frauenchöre, Gesangsvereine, Gospelchöre, Kantoreien, Jugend- und Schulchöre, Senioren- oder Popchöre. In der „Nacht der Chöre“ darf dann aber auch das Publikum in der Kirche mitmachen: beim gemeinsamen Singen von Kanons. Nicht das perfekte Musizieren steht dabei im Vordergrund, sondern die Freude am gemeinsamen Singen. Der Eintritt wird wie immer frei sein, die Kollekte wird wie jedes Jahr für „Brot für die Welt“ gesammelt werden. Die Moderation und Leitung des Abends liegt in den Händen von Kantor Volker Linhardt.

Kreativtreff für Frauen

KIEL. Für kreative Frauen, die Lust auf Basteln und Handarbeiten in der Gemeinschaft haben, bietet der Awo-Kreisverband Kiel in der Anna Gaarden, Preetzer Straße 35 in Kiel, jeden Mittwoch von 14 bis 16.30 Uhr einen Kreativtreff an.

Mit dem Bus ist die Anna Gaarden mit den Linien 32 und 300 zu erreichen, die Haltestelle heißt „Räucherei“. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist möglich per E-Mail an anna-gaarden@awo-kiel.de oder unter Tel. 0431/7757025.

Jetzt für die Ateliertage der Holsteinischen Schweiz anmelden

PLÖN. Für die Ateliertage der Holsteinischen Schweiz am 31. Mai und 1. Juni können sich Künstlerinnen und Künstler, die ihre Werke in offenen Ateliers und Werkstätten der Region präsentieren und mit einem

breiten Publikum in Kontakt treten wollen, jetzt anmelden. Wie auch schon im letzten Jahr ist der zu den Ateliertagen gehörende „Künstlerstammtisch“ für die Bearbeitung der eingehenden Anmeldungen zuständig.

Die Anmeldung erfolgt über ein Online-Formular, das auf www.holsteinischeschweiz.de/ateliertage zu finden ist. Für Ateliers und Galerien aus Orten, die Mitglied des Verbandsgebiets des Veranstalters

Tourismuszentrale Holsteinische Schweiz sind, beträgt die Teilnahmegebühr 25 Euro. Kunstschaffende aus Orten, die kein Mitglied sind, zahlen 35 Euro. Anmeldeschluss für die Ateliertage ist der 28. Februar.

Was kann ich schon tun?

„nettekieler Ehrenamtsbüro“ informiert über Möglichkeiten, sich zu engagieren

KIEL. Welche Möglichkeiten gibt es für jeden und jede, um mit ganz persönlichem Engagement Zusammenhalt und Demokratie zu stärken? Ganz lebensnahe Informationen dazu gibt es am Mittwoch, 19. Februar, ab 18 Uhr bei einer Veranstaltung im RBZ Wirtschaft in Kiel. Veranstaltende sind das „nettekieler Ehrenamtsbüro“, die Anlaufstellen Nachbarschaft (anna) und die „Kieler Partnerschaft für Demokratie“.

Viele Menschen stecken den Kopf in den Sand und sind der Meinung, dass sie selbst nichts ändern, sich nicht in die Gesellschaft einbringen können – auf diesem Gedanken ist die Idee zu der Veranstaltung gewachsen, erklären Alexandra Hebestreit, Leiterin des „nettekieler Ehrenamtsbüros“, und Tanja Maury-Butenschön, anna-Teamleiterin bei der Diakonie Altholstein.

Neben der einfachsten Möglichkeit, das Grundrecht auf Mitbestimmung auszuüben, indem man wählen geht, können Menschen aber auch ein Ehrenamt ausüben, andere Menschen unterstützen oder einen Freiwilligendienst übernehmen. Weitere Möglichkeiten sind zu demonstrieren, sich kulturell einzubringen oder eine eigene Idee oder Initiative umzusetzen. „Wir sind überzeugt, dass es für jeden und jede, unabhängig von Alter, Herkunft, sozialem oder finanziellem Hintergrund, Möglichkeiten gibt,



Wählen gehen, ist eine Möglichkeit, die Demokratie zu gestalten. Sich in die Gesellschaft einbringen kann man sich aber noch vielfältiger. Das soll die Veranstaltung aufzeigen.

FOTO: PIXABAY

mitzumachen“, so die Initiatorinnen.

Nach einem einleitenden Impulsvortrag von Annette Wiese-Krukowska vom Projekt „Kieler Partnerschaft für Demokratie“, stellen am Mittwoch, 19. Februar, Vertretende verschiedener Institutionen eine Auswahl an Möglichkeiten vor, wie man sich engagieren kann. Mit dabei sind die „Zentrale Bildungs- und Beratungsstelle für

Migrantinnen und Migranten“, der „Junge Rat“ der Stadt Kiel, die Förde-Vhs, die „Bühne für Demokratie“ am Theater Kiel, das Projekt „freiQuadratmeter“, das Team Freiwilligendienste beim Paritätischen SH und natürlich auch die anna und das „nettekieler Ehrenamtsbüro“. Sie alle stellen ihre Projekte kurz vor und laden zum Mitmachen ein. Im Anschluss wird ausreichend Zeit sein, um mit

den einzelnen Projektpartnerinnen und -partnern ins Gespräch zu kommen, sich zu vernetzen oder auch über eigene Ideen auszutauschen. Begleitet wird die Veranstaltung vom Künstlerteam des „Demokratotomaten“ rund um den Illustrator und Comiczeichner Volker Sponholz.

Um Anmeldung unter alexandra.hebestreit@nette-kieler.de wird gebeten.

ANZEIGEN

Wirtschaftsleben

SONDERTHEMA



Aktionswochen zur Lungengesundheit

Lungenfunktionsmessung in der Ring-Apotheke am Dreiecksplatz

KIEL. Das Team der Ring-Apotheke am Dreiecksplatz lädt zur neuen Gesundheitsaktion „Ich bin atemlos – Wir testen Ihre

Lungenfunktion“ ein. Mittels „Vitalograph“ messen die Mitarbeitenden das sogenannte forcierte Einsekunden-Volumen (FEV1) und ermitteln das biologische Alter der Lunge.

„Während unserer Aktionswochen vom heutigen Sonnabend, 15. Februar, bis zum 30. März bieten wir Ihnen eine kostenlose Lungenfunktionsmessung an“, so Inhaber Jonas

Kilian. „Der ‚Vitalograph‘ zeigt, wie viel Luft Sie in einer Sekunde maximal ausatmen können“, erklärt der Apotheker. Der Wert ist ein wichtiger Indikator für die Leistungsfähigkeit der Lunge und kann helfen, mögliche Atemwegserkrankungen frühzeitig zu erkennen. Atemwegserkrankungen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen in Deutschland, insbeson-

dere nach Covid-19. Viele Menschen leiden unter Symptomen wie Luftnot, Erschöpfung und Husten. Eine frühzeitige Diagnose und die richtige Therapie können diese Beschwerden effektiv lindern und die Lebensqualität verbessern.

**Ring-Apotheke am Dreiecksplatz
Holtener Straße 2-6,
Kiel**

In der Ring-Apotheke am Dreiecksplatz kann das Team mittels „Vitalograph“ die Funktionsfähigkeit der Lunge messen.

FOTO: PAT SCHEIDEMANN

Individuelle Schranklösungen für jede Nische

„Tag des Schrankes“ am 22. Februar bei Raumkreativ Tischlerei MB

KIEL. Genügend Stauraum zu haben, ist Gold wert: Warum also nicht den verschwendeten Platz unter der Treppe oder der Dachschräge effektiv nutzen? Schränke nach Maß – für jedes Zimmer und jede Nische – fertigt das Team von Raumkreativ Tischlerei MB. Welche individuellen Möglichkeiten es gibt, zeigen die Tischlermeister Christian Maas und Volker Bluhm den Kundinnen

und Kunden am „Tag des Schrankes“ am Sonnabend, 22. Februar, von 10 bis 14 Uhr – inklusive Beratung und Vorführung aktueller Schranklösungen, Farbtrends und Gestaltungsmöglichkeiten.

„Es gibt nichts, was wir nicht neu bauen, verkleinern und vergrößern können“, erklärt Christian Maas. Die Liste reicht von (begehbaren) Kleiderschränken, Schuhschrän-

ken bis hin zu ganzen Küchen mit passender Beleuchtung der Möbel – individuell nach Kundenwunsch gefertigt, inklusive Montage und Abbau eines alten Schrankes oder der Küchenzeile. Wer neuen Stauraum benötigt, kann am „Tag des Schrankes“ mit seinen Ideen und Fotos des Raumes in die Eckernförder Straße kommen, um sich eine Schrankplanung aufzeigen und Oberflä-

chenmuster zeigen zu lassen. „Wer aufgrund dieser Planung einen Schrank bei uns fertigen lässt, erhält bis Ende Februar zehn Prozent Rabatt“, so Volker Bluhm.

**Raumkreativ Tischlerei MB
Eckernförder Straße 44,
Kiel
Tel. 0431/2107880
<https://raumkreativ.com/>**



Volker Bluhm (li.) und Christian Maas von Raumkreativ Tischlerei MB machen individuelle Kundenwünsche wahr.

FOTO: JENNIFER RUSKE

Was ist los in und um Kiel?

Ein breites Bündnis aus Gesellschaft und Politik organisiert am heutigen **Sonnabend, 15. Februar**, unter dem Motto „Eutin ist bunt, Ostholstein ist bunt“ eine Menschenkette für Demokratie und Vielfalt in der Eutiner Innenstadt. Los geht es um 12 Uhr.

Dass der Stolper Biobauer Matthias Stührwaldt wundervolle Geschichten erzählen kann, ist im Norden hinlänglich bekannt. Seit einiger Zeit schreibt er auch plattdeutsche Lieder. Gemeinsam mit Achim Schnoor, Gitarrist und Sänger aus Groß Wittensee, hat er ein typisch norddeutsches Programm namens „Nich schlecht!“, das die beiden am heutigen **Sonnabend, 15. Februar**, ab 19.30 Uhr in der evangelischen Kirche in **Mönkeberg**. Am Eksol 12, präsentieren. Eventuelle Restkarten gibt es für 15 Euro an der Abendkasse. Die Erlöse gehen an den Förderverein Bücherbus Mönkeberg zur Unterstützung der Fahrbücherei des Kreises Plön.

Die amerikanische Künstlerin Marilyn Piper eröffnet ihre Ausstellung „A Year in the Life“ am heutigen **Sonnabend, 15. Februar**, von 13 Uhr bis 18 Uhr in den Räumen der anna am Andreas-Hofer-Platz 8 in **Elmschenhagen**. Piper studierte vor ihrer Ausreise in die USA an der Muthesius Kunsthochschule Malerei unter Harald Duwe. Die Ausstellung zeigt Malerei und Mixed-Media Kompositionen, geöffnet ist die Ausstellung während der Öffnungszeiten der anna. Infos dazu gibt es unter www.awo-kiel.de



Die ehemalige Muthesius-Studentin Marilyn Piper präsentiert ihre Malerei ab heute Nachmittag in der anna in Elmschenhagen.

FOTO: MARILYN PIPER

Der Verein Lutherkirche Kleinmeinsdorf präsentiert am morgigen **Sonntag, 16. Februar**, in der Kirche im Kirchenweg 17 in **Kleinmeinsdorf** ab 17 Uhr das „Duo SaBien“. Sabine Lempeleus an der Violine und Sabine Koch am Klavier nehmen das Publikum mit auf eine musikalische Zeitreise durch Europa mit Klezmer und jiddischen Liedern. Der Eintritt ist frei, es wird aber um Spenden gebeten.

Schwitzende Männer sind nicht unbedingt der Traum einer Frau, aber: „Schwitzende Männer 2“ ist ein tolles Theaterstück, mit dem das Theater „DeichArt“ an das Stück „Schwitzende Männer im Schuhgeschäft“ anknüpft, das Anfang der 2000er-Jahre Kultstatus erlangt hatte. Ve-

sion 2 greift jetzt die Themen der 2020er-Jahre auf. Wer mit Johanna Kröner, Eirik Behrendt und Tom Keller mitschwitzen möchte, kommt am **Sonntag, 16. Februar**, ab 19 Uhr ins Theater im Werftpark in **Kiel**. Karten gibt es im Vorverkauf an den Theaterkassen, unter www.theater-kiel.de oder unter Tel. 0431/901901.

Am **Donnerstag und Sonnabend, 20. und 22. Februar**, läuft das erste „Guitar Heroes Festival“ des Jahres in **Joldelund**. In „Gerd's Juke Joint“, Bahnhofstraße 1, ist am 20. Februar der Gitarrist, Sänger und Songschreiber Anthony Gomes aus Kanada zu Gast. Zwei Tage später kommt mit der Henrik Freischlager Band eine Gruppe nach Joldelund, die bereits mit Blues-Größen wie Gary Moore, Joe Bonamassa oder der Tedeschi Trucks Band auf der Bühne stand. Beginn ist jeweils um 20 Uhr. Karten ab 30 Euro gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Beim ersten „Maritimen Filmabend“ am **Donnerstag, 20. Februar**, ab 18 Uhr im **Kieler Schifffahrtsmuseum**, Wall 65, zeigt der Kieler Filmemacher Gerald Grote drei ganz besondere Filmperlen: Der Dokumentarfilm von der Bergung des im Krieg in der Kieler Förde versenkten Luxusschiffes „New York“ galt fast 75 Jahre lang als verschollen. Die „New York“ lag im Krieg als Wohnschiff für Marinesoldaten in Kiel und

wurde am 3. April 1945 bei einem Luftangriff versenkt. 1949 drehte Rudolf Kipp den Dokumentarfilm über die Bergung des 207 Meter langen Schiffes. Außerdem sind Thomas Plögers Dokumentarfilm über das erste deutsche U-Boot „Brandtaucher“ zu sehen sowie Sven Bohdes Film über Pepe Lange, der regelmäßig in der Kieler Förde taucht, um Dinge zu finden und sie wieder an Land zu bringen. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung unter Tel. 0431/9013428 ist aber nötig.

Am kommenden **Freitag, 21. Februar**, liest die Autorin Eva Strehler ab 19.30 Uhr im Restaurant „Barkasse“ in **Schönberg**, Promenade 8, aus ihrem Buch „Hin und Weg – Als Motorrad-Vagabundin durch die USA“. Vorher bietet das Restaurant von 15 bis 18 Uhr eine kleine Speisekarte an, damit die Gäste gestärkt in die Lesung starten können. Um Reservierung unter Tel. 04344/4100966 wird gebeten. Karten sind im Vorverkauf im Rathaus Schönberg, Knüll 4, im Tourist-Service am Schönberger Strand, Käptn's Gang 1, sowie unter www.eventim.de erhältlich.

Mit der Absicht, die Wurzeln der vielfältigen Kultur Argentiniens zu ergründen, widmen sich der argentinische Sänger Diego Valentin Flores und die Berliner Pianistin Katja Steinhäuser am kommenden **Freitag, 21. Februar**, ab 20 Uhr in der Bethlehem-Kirche in **Kiel-Friedrichsort**, Möhrkestraße 9, dem repräsentativsten Repertoire dieses Landes: Zambas, Tangos, Canciones, Tonadas und mehr. Der Eintritt beträgt 14 Euro, ermäßigt 12 Euro. Eine Online-Reservierung ist unter www.bethlehem-kirche.de/kartenbestellung.html möglich.

Zu einer Film-Andacht lädt für **Freitag, 21. Februar**, die Katholische Pfarrei Franz von Assisi in die St.-Joseph-Kirche, Ost-ring 193, nach **Kiel** ein. Gemeinsam wird eine Andacht in der Kirche gefeiert. Dafür wird auf der großen Leinwand ein Kurzfilm gezeigt. Beim anschließenden Austausch über den Film wird unter anderem gebetet, gesungen und Musik gehört. Los geht es um 19 Uhr.

Am **Sonnabend, 22. Februar**, feiert die Arche Warder, Lang-

21.-23.02.

WEIN

messe

OSTSEEKAI

kiel

FR 14-20 Uhr
SA 14-20 Uhr
SO 12-18 Uhr

Eintritt: 20€
die-weinmesse.com/kiel

Veranstalter:
das Team
Agentur für
Marketing GmbH,
www.dasteam.de

Mit freundlicher Unterstützung von:

wedeler Weg 11 in **Warder**, Fasching mit einem bunten „Karneval der Tiere“. Das Programm startet um 12 Uhr mit einem Umzug, bei dem die Kinder die Tierpfleger durch den Park begleiten und verschiedene Tiere füttern. Am „Haus der Natur“ startet um 13 Uhr das Maskenbasteln und Kinderschminken, es gibt eine Fotobox und eine Faschingsrallye. Ab 14 Uhr wird der Seminarraum zur Disco, bei der die Lütten bei Luftballon- und Zeitungstanz eine lustige Zeit haben können. Für verkleidete Kinder gibt es 50 Prozent Ermäßigung auf den 12-Euro-Eintrittspreis.

Der singende Schauspieler Tim Fischer ehrt Hildegard Knef, die Ende dieses Jahres ihren 100. Geburtstag feiern würde, mit zwei glamourösen Konzertabenden am **Sonnabend und Sonntag, 22. und 23. Februar**, im „Lutterbeker“, Dorfstraße 1 in **Lutterbek**. Die Abende sind eine absolute Herzensangelegenheit für Tim Fischer, der bereits als Teenager zum Knef-Fan wurde. Stilsicher und virtuos begleitet von seiner Band taucht er am Sonnabend ab 20 und am Sonntag ab 19 Uhr voll Leidenschaft in die Liedwelten der vielseitigen Künstlerin ein. Karten für 28 Euro gibt es unter

Tel. 04343/9442 oder ab 19 Uhr an der Abendkasse.

Wer Lust auf eine einzigartige Interpretation von Country & Blues hat, der sollte am kommenden **Sonnabend, 22. Februar**, ins Savoy nach **Bordesholm**, Schulstraße 7, kommen. Ab 20.30 Uhr tritt dort nämlich die mehrfache Gewinnerin des Canadian-Folk-Music-Awards Lynne Hanson auf, die aus einer Ballade mit Sonnenschein im nächsten Moment einen Song mit donnerndem Gewitter werden lassen kann. Der Eintritt kostet 22 Euro.

Demokratische Werte bildlich sichtbar machen – das ist das Ziel des Ausstellungsprojekts „Hier und Jetzt. Gemeinsam für die Demokratie“ der Förde-Volkshochschule. Mit den Mitteln der Fotografie, mit Farbzeichnungen und Trickfilm-Sequenzen drücken Kinder und Erwachsene aus Kiel aus, was ihnen an Demokratie wichtig ist. Die Ergebnisse sind **noch bis zum 10. April** in der Vhs-Kunstschule im Neuen Rathaus, Andreas-Gayk-Straße 31 in **Kiel**, zu sehen. Die Ausstellung ist montags bis donnerstags von 10 bis 18 sowie freitags von 10 bis 14 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei.



Eva Strehler liest am Freitag, 21. Februar, in Schönberg aus dem Buch, das sie über ihre sechsmonatige Motorrad-Reise durch Amerika geschrieben hat.

FOTO: EVA STREHLER

- SWING
- FRANK LYMAN MONTREAL
- Joseph Ribkoff
- DIGEL CEREMONY
- WILVORST
- CARL GROSS SINCE 1929

Die richtige Anlassmode – für uns!

NORTEX Mode-Center Ohlhoff GmbH & Co. KG; Foto: Nortex

NORTEX

... zieht den Norden an!

Unser Service für Sie:

Kostenlos

P

♿

✂

🍴

Komfort

Grüner Weg 9–11
24539 Neumünster
04321 8700-0
info@nortex.de
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

240 internationale Modemarken für Damen und Herren auf 10.000 m² · Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gern · Herzlich willkommen bei NORTEX!

W

S

V

20%

zusätzlich auf
alles Reduzierte
im gesamten Haus!

Es sind nicht mehr alle Größen durchgängig vorrätig.
Die Preisreduzierung wird direkt an der Kasse abgezogen.

DAS WOCHENPROGRAMM VON VIER KIELER KINOS

PROGRAMM SA, 15.-FR, 21.2.2025



metro – Kino im Schloßhof
 Holtenuer Str. 162 - 170
 Tel: 0431 – 220 789 0
 www.metrokino-kiel.de
 kontakt@metrokino-kiel.de



Kino in der Pumpe – Kommunales Kino
 Haßstraße 22
 Tel: 0431 – 200 76 50
 www.diepumpe.de
 kino@diepumpe.de



STUDIO Filmtheater am Dreiecksplatz
 Wilhelminenstraße 10
 Tel: 0431-98 28 101
 www.studio-filmtheater.de
 kino@studio-filmtheater.de



Traum-Kino
 Grasweg 19
 Tel: 0431- 5444514
 www.traumgmbh.de
 kino@traumgmbh.de

Kino in der Pumpe

Willkommen in den Bergen
Riccardo Milani. ITA 2024. 113 Min. Mit Antonio Albanese, Virginia Raffele.
 Der Lehrer Michele hat nach 35 Jahren genug von seiner Tätigkeit in der Großstadt und beschließt kurzerhand, sich an eine Dorfschule in den italienischen Alpen versetzen zu lassen. Die Einheimischen beugen ihn skeptisch, doch als die Schule wegen geringer Schülerzahlen geschlossen werden soll, beginnen alle, an einem Strang zu ziehen. Warmherzige und turbulente Komödie aus Italien!
Sa-Mo 20:00
OmU: Di 20:45+Mi 18:00

Psychoanalyse + Film: In Liebe, Eure Hilde
Andreas Dresen. D 2024. 124 Min. Mit Liv Lisa Fries, Johannes Hegemann, Lisa Wagner.
 Berlin in der NS-Zeit: Die junge Hilde wird verhaftet, ihre Tätigkeit in der Roten

Kapelle, einem Zusammenschluss junger Antifaschisten wird ihr zum Verhängnis. Im Gefängnis Plötzensee bringt sie ein Kind zur Welt, der Vater ist der Widerständler Hans. In langen Rückblicken erzählt der Film von einer Frau, die bis zum Schluss für ihre Überzeugungen kämpfte. Im Anschluss Vortrag und Diskussion mit Dr. Mechthild Klingenburg-Vogel.
Di 18:30

Die Wärterin
Gustav Möller. DK 2024. 99 Min. Mit Sidse Babbett Knudsen, Sebastian Bull.
 Eva Hansen arbeitet in einem Gefängnis mit niedriger Sicherheitsstufe, bei den Insassen ist sie beliebt, sie leitet sogar einen Yoga-Kursus. Doch eines Tages erkennt Eva in einem der Insassen den Mörder ihres Sohnes wieder und lässt sich kurzerhand in dessen Zellentrakt versetzen. Sie beginnt den

jungen Mann zu terrorisieren und es kommt zur Katastrophe. Psychologisch reicher Gefängnisfilm aus Dänemark.
Do, Fr 20:15

Bird
Andrea Arnold. UK 2024. 119 Min. Mit Barry Keoghan, Franz Rogowski, Nykyia Adams.
 Die junge Bailey wächst in prekären Verhältnissen auf: Ihr verantwortungsloser Vater Bug (Barry Keoghan) flüchtet sich lieber in abenteuerliche Geschäftsideen jenseits der Legalität, statt sich um Bailey und ihren Halbbruder Hunter zu kümmern. Bei einem ihrer einsamen Streifzüge durch die umliegenden Moore trifft Bailey den kauzigen, aber liebenswerten Vagabunden Bug, der sie schnell in sein Herz schließt. Authentisch, gefühlvoll, starbesetzt!
Do, Fr 18:00

FILMTIPP HUNDSCHULDIG

Lætitia Dosch. CH/F 2024. 81 Min. Mit Lætitia Dosch, Kodi, Anne Dorval, François Damiens, Pierre Deladonchamps, Jean-Pascal Zadi.

Für die Anwältin Avril läuft es nicht gut: Ständig verliert sie die ihr anvertrauten Fälle, ihr Chef droht schon mit der Kündigung. Den nächsten Prozess muss sie gewinnen. Aber der hat es in sich. Denn auf der Anklagebank sitzt ein Hund. Der Vorwurf: Er hat gebissen. Nun soll er eingeschlafert werden. Avril legt sich für den zotteligen Vierbeiner mit dem herzerweichenden Blick tüchtig ins Zeug. Und es dauert nicht lange, da zieht der Fall größere Kreise. Denn Tierschützer, Hundepsychologen, Juristen und Politiker – alle wollen mitmischen. Turbulentes Justizdrama der anderen Art. Für Hundefreunde (und solche, die es werden wollen) dringend empfohlen!
Sa-Mo 18:30
OmU: Mi 20:00



Traum-Kino

Die Saat des heiligen Feigenbaums

Drama. Deutschland 2024. Regie: Mohammad Rasoulof. 167 Minuten. FSK 16.
 Mit diesem Film liefert Mohammad Rasoulof sein Meisterwerk ab: eine zornige und unverblümete Abrechnung mit dem Unrechtsregime in Iran, erzählt als brillanter Politthriller und erfüllt mit authentischen Bildern der Frauen-Proteste im Herbst 2022, die das Land in seinen Grundfesten erschütterten. Es ist ein unter schwierigen Umständen entstandener, geheim im Iran gedrehter Film, dessen Wirkkraft so groß ist, dass sich Rasoulof noch kurz vor der Weltpremiere im Wettbewerb von Cannes gezwungen sah, sein Heimatland zu verlassen.

Bei den 77. Filmfestspielen von Cannes wurde „Die Saat des heiligen Feigenbaums“ mit minutenlangen Standing Ovationen bedacht, von der Presse international gefeiert und mit dem Sonderpreis der Jury sowie vier weiteren Preisen ausgezeichnet. Nominiert für den Oscar!

Sa, Mo, Di, Do 20:00



One Life
 Mit Anthony Hopkins.
So 13:00

Lustiges Pettersson-und-Findus-Mitmachkino
 60 Min. FSK 0.
So 15:30

September 5
 Film über das Olympia-Attentat.
So, Fr 20:00

La Cocina
 Eine Küchen-Crew in New York
OmU: Mi 20:00

FILMTIPP DER LEHRER, DER UNS DAS MEER VERSPRACH

Drama. Spanien 2024. Regie: Patricia Font. Mit Enric Auquer, Laia Costa. 105 Minuten. FSK 12.
 Spanien 1935: Der junge Lehrer Antoni Benaiges (Enric Auquer) übernimmt kurz vor Ausbruch des spanischen Bürgerkriegs die Grundschule eines kleinen, abgelegenen Dorfes in der Provinz Burgos. Dank seiner fortschrittlichen, antiautoritären Unterrichtsmethoden baut er schnell eine vertrauensvolle Beziehung zu seiner Klasse auf. Doch der freundschaftliche Umgang mit den Kindern wird von Eltern und Dorfvorstehern argwöhnisch beobachtet.

Vielfach nominiert. Ausgezeichnet mit einem Publikumspreis! „Ein wichtiger Film!“ (nochnfilm). „Mit anrührender Aufrichtigkeit“ (Kieler Nachrichten).

Sa, Mo, Di, Do, Fr 17:45
OmU: Mi 17:45

Weitere Infos www.traum-kino-kiel.de



Wunderschöner
 Komödie/Drama. DE 2025. 136 Min. FSK 12.
 Nadine setzt alles daran, auch mit 50 noch jung, straff und attraktiv zu bleiben. Doch als ihr Mann Philipp sich einer Prostituierten zuwendet, stürzt sie in eine tiefe Lebenskrise. Was hat die andere, was sie nicht hat? Ihre Tochter Lilly beschäftigt sich unterdessen mit den Vorträgen ihrer Lehrerin Vicky über die Unsichtbarkeit von Frauen in der Geschichte und fragt sich, ob sie überhaupt sagen kann, was sie nicht will – etwa gegenüber ihrem Freund Enno. Dieser sitzt während der Projektstage in einem Kursus über „toxische Männlichkeit“, geleitet von Vicky's neuem Kollegen Trevor, der schnell ihr Interesse weckt.
Sa-Di 17:15, 20:15/So auch 10:10, 12:10 Mi 16:30, 20:15

Sekt oder Selter Preview
Bridget Jones – Verrückt nach ihm
Komödie. GB/USA 2025. 125 Min. FSK 12.
 Bridget Jones (Renée Zellweger) lebt, seitdem ihr Mann vor vier Jahren starb, als alleinerziehende Mutter und kümmert sich mit viel Hingabe um ihren neunjährigen Sohn Billy und die vierährige Mabel. Ihre treuen Freunde unterstützen sie dabei ebenso wie ihr ehemaliger Liebhaber Daniel



FILMTIPP

BABYGIRL

Drama. USA 2025. 116 Min. FSK 16.
 Romy Miller (Nicole Kidman) ist Gründerin und CEO eines erfolgreichen Unternehmens. Privat ist sie glücklich verheiratet mit einem renommierten Theaterregisseur (Antonio Banderas) und Mutter zweier Töchter. Doch der neue Praktikant Samuel (Harris Dickinson) in Romys Firma setzt sich über alle Regeln hinweg, fordert Romys Dominanz heraus und entfacht unterdrückte Leidenschaften in ihr. Zunehmend verliert Romy die Kontrolle und setzt alles aufs Spiel. Die niederländische Regisseurin Halina Reijn inszeniert mit diesem erotischen Psychothriller erneut einen intensiven Kinofilm über gesellschaftliche Tabus, Machtspiele und Kontrollverlust, der mit alten Verhaltensmustern und Regeln aufräumt. Nur eine Woche bei uns im Programm!
Sa, Mo, Mi 20:30/So 20:45
OmU: Di 20:30

STUDIO Filmtheater

Der Brutalist
Drama. 215 Min (mit Pause). FSK 16.
 Amerika in den 1950ern: Der jüdische Architekt László Toth wagt in den USA einen Neuanfang. Der Industrielle Harrison Lee Van Buren beauftragt ihn mit einem Mammutprojekt. Während sich eine scheinbar glorreiche Partnerschaft entfaltet, kommt László ins Straucheln.
Sa, Mi 20:00/So 13:00
OmU (Engl.): Mo 19:30

Ein kleines Stück vom Kuchen
Komödie. FSK 12.
 In der Reihe Kino|Kirche|Kiel mit Gespräch im Anschluss.
So 15:00

Emilia Pérez
Drama/Musical. FSK 12.
 Mehrfach ausgezeichnet und oscarnominiert!
Mi 18:00

Film & Teeverkostung:
 „Gesichter hinter dem Tee“
 Kooperation mit dem Tee-Kontor Kiel, Dokumentationsreihe über japanische



Biotee-Familien. Tickets nur direkt auf der Website des Tee-Kontors Kiel.
Mi 18:00

Kneecap
Komödie. FSK 16.
 Erzählt die teils fiktionale Geschichte des gleichnamigen irischen Hip-Hop-Trios.
nur OmU (Ir.,Engl.): Sa 22:45+So 20:00

Könige des Sommers
Komödie. FSK 12.
 Teenager Totone trägt plötzlich Verantwortung für den elterlichen Bauernhof und schmiedet einen verrückten Plan.
Sa 18:00/So 20:00/Mo, Di 15:00/Mi 15:30

Die leisen und die großen Töne
Komödie. FSK 0.
 Zwei ungleiche Brüder finden über die Musik zueinander.
Sa 13:00/Mo 15:00

Maria
Drama/Musikfilm. FSK 12.
 Angelina Jolie als Operndiva Maria Callas.
Sa 14:30, 20:00/So 17:15/Mo 17:15
Di 16:00, 20:30/Mi 15:30
OmU (Engl.): Mo 20:00

FILMTIPP WUNDERSCHÖNER

Komödie. 138 Min. FSK 12.
 Nach „Wunderschön“ jetzt „Wunderschöner“: Der neue Film von Karoline Herfurth handelt von fünf Frauen, die ihr Leben und ihr Selbstwertgefühl nicht länger darauf gründen wollen, begehrt zu sein. Hauptsache sexy – egal, ob dünn, dick, welche Hautfarbe, jung, alt, wir können alle ganz divers sexy sein. Fast jede Frau wächst damit auf, an sich arbeiten zu müssen, um begehrt zu bleiben. Warum? Was wäre, wenn wir uns nicht mehr mit aller Kraft in eine sexy Pose pressen würden? Wenn wir nicht mehr für das Recht kämpfen, sexy sein zu dürfen, sondern wirklich frei? Was, wenn wir unsere ganze Zeit und Kraft nicht mehr investieren würden, um gehört zu werden, sondern die Welt anfängt, uns zu hören?
Do 14:00, 17:00, 20:00/So 12:30, 17:00, 20:00/Mo-Mi 17:30, 20:30

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Renommierete Experten warnen: Schlafmittel nicht verteufeln

Einige Präparate helfen nicht, andere können Nebenwirkungen haben, doch nicht jedes ist schlecht

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken, stundenlang die Decke anstarren. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was in der Woche noch bevorsteht. 5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

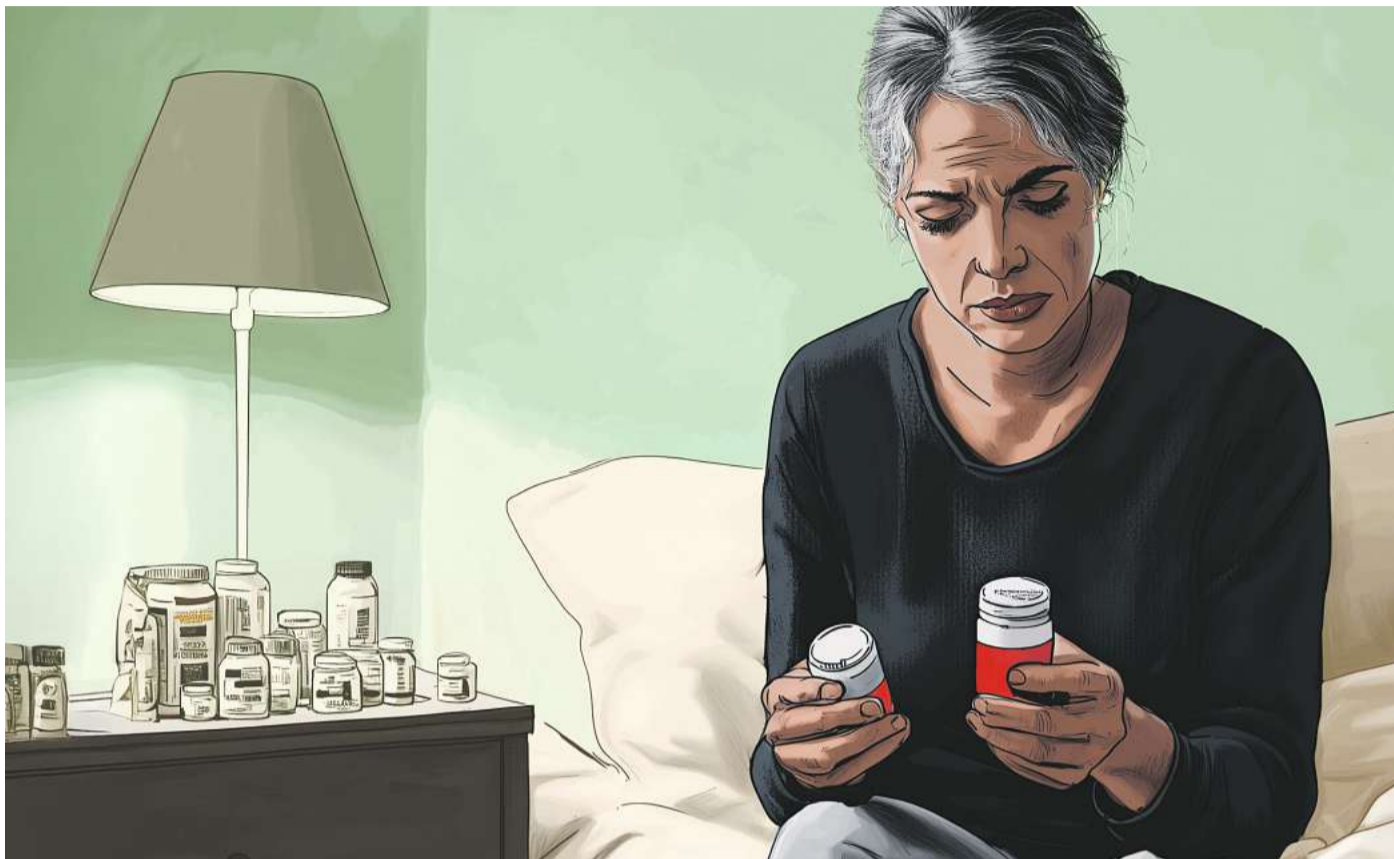
Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Man fühlt sich häufig gereizt, reagiert mitunter aggressiver. Ein Betroffener berichtete neu-lich: „Mittlerweile ist es belastend geworden. Mein Sozialleben leidet sehr unter der Schlaflosigkeit. Ich bin häufig gereizt, will mich kaum mehr mit Leuten treffen, weil ich keine Motivation mehr habe.“ Nicht selten sind Depressionen mit Schlafstörungen verknüpft.

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. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen. Denn: Ausreichend und erholsamer Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit!

Warum gut einschlafen allein nicht ausreicht

Experten wissen: Selbst wenn man dank Schlafhilfen wieder gut einschlafen kann, bedeutet das noch nicht, dass man gut geschlafen hat. Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem die



Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während der Tiefschlafphasen entspannt der ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann. US-Forscher und -Forscherinnen haben in einem praxisnahen Experiment bewiesen: 1,2 Stunden mehr Schlaf pro Nacht führen zu einer um

270 Kilokalorien geringeren Energieaufnahme pro Tag.¹



Für eine echte Rückkehr zu erholsamen Nächten ist es Experten zufolge deshalb essenziell, den natürlichen Schlafrhythmus nicht zu stören, die Tiefschlafphase zu bewahren und so das Durchschlafen zu unterstützen.

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-synthetische Schlafmittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzichten nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugerscheinungen führen kann. Das schreckt Betroffene selbstredend ab – sie suchen dann nach Alternativen.

Seit einiger Zeit gibt es neuartige, vermeintlich verträglichere Präparate mit Melatonin auf dem Markt.

Das Problem: Diese helfen lediglich beim Einschlafen, unterstützen jedoch nicht die wichtige Tiefschlafphase. Ganz im Gegenteil, immer mehr Betroffene berichten im Netz, dass Melatonin ihre Schlafqualität negativ beeinflusst. Experten weisen daher darauf hin, dass es noch nicht genügend Forschung zu den langfristigen Auswirkungen von Melatonin gibt, insbesondere wenn es über längere Zeiträume hinweg eingenommen wird.

Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Die gute Nachricht: Es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann.³ Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das Arzneimittel

Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1* in deutschen Apotheken. Es wirkt ganz natürlich und hat keinen Gewöhnungseffekt.

Und das Wichtigste: die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.³ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag. Ohne Gewöhnungseffekt oder Abhängigkeitspotenzial sind die Dragees für eine längere Anwendungsdauer geeignet.

Eine Anwenderin berichtet von der vielversprechenden Wirkung ohne Gewöhnungseffekt: „Wenn das Kopfkino sich nicht abstellen lässt, nehme ich zwei Baldriparan Tabletten und weiß genau, nach ca. 30-40 min schlafe ich ohne Weiteres ein und wache ohne Nebenwirkungen auch wieder auf. Auch im Urlaub darf es nicht in der Hausapotheke fehlen. Besser als jede Schlaftablette und ohne jede Abhängigkeit. Empfehle ich in jedem Fall!“ (Lisa M.)

Unser Tipp: Starten Sie heute mit erholsamem Schlaf und unterstützen Sie Ihre Gesundheit. Fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Baldriparan – Stark für die Nacht. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

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

www.baldriparan.de

Baldriparan®

¹ORF.at: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.orf.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. *Research in complementary and natural classical medicine*, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. *Pharmacopsychiatry*, 27(4), 147–151. • ³bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2024 • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). 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

SCHEIDENFLORA IM FOKUS

Was Frauen über das Vaginalmikrobiom wissen sollten

Das Vaginalmikrobiom, auch als Scheidenflora bekannt, rückt zunehmend in den Fokus der Wissenschaft. Die normale Scheidenflora wird hauptsächlich von Laktobazillen dominiert – anders jedoch bei Frauen, welche häufig unter Infektionen im Intimbereich leiden. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass bei ihnen die Scheide durch eine zu geringe Vielzahl und Vielfalt an Laktobazillen bevölkert wird.¹

Sogenannte Mikrokulturenpräparate versprechen

Abhilfe und könnten die Anzahl und Vielfalt von Laktobazillen im Vaginalmikrobiom erhöhen.²

Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

1. Eine hohe Vielzahl an Lactobacillusstämmen unterschiedlicher Gattungen.
2. Eine hohe Dosierung der koloniebildenden Einheiten (KBE).
3. Die parallele Stärkung der Vaginalschleimhaut in ihrer Struktur und Funktion, z.B. durch Vitamin B2.³

Gesundheitsexperten sind überzeugt

Ein neues Mikrokulturenpräparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen hoch angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen. Es erfüllt alle drei Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise. In Kijimea FloraCare sind ganze 33 Laktobazillenstämmen enthalten, in einer besonders hohen Dosierung: Jede Kapsel enthält nicht weniger als 10 Milliarden sogenannte koloniebildende Einheiten, also vermehrfähige Bakterien.

Außerdem enthält Kijimea FloraCare weitere wertvolle Mikronährstoffe wie Vitamin B2, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z.B. der Vaginalschleimhaut) beiträgt.

Kijimea FloraCare ist deutschlandweit in Apotheken (PZN 19249311) und unter www.kijimea.de erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea FloraCare
(PZN 19249311)

www.kijimea.de

KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

¹Machado, A., Foschi, C., & Marangoni, A. (2022). Editorial: Vaginal dysbiosis and biofilms. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2022.978057>. • ²de Vrese, M., Laue, C., Papazova, E., Petricovic, L., & Schrezenmeir, J. (2019). Impact of oral administration of four Lactobacillus strains on Nugent score – systematic review and meta-analysis. *Beneficial microbes*, 10(5), 483–496. <https://doi.org/10.3920/BM2018.0129>. • ³Vitamin B2 trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

Kieler Nachrichten: Direkt per WhatsApp.



**Jetzt kostenlos
abonnieren!**

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland 



Und so geht's: Über den QR-Code gelangen Sie direkt zu unserem Kanal oder geben Sie „Kieler Nachrichten“ in die Kanalsuche bei WhatsApp ein.

Kieler Nachrichten 

Es gibt weiterhin viel zu tun

Auch 2025 werden Verkehrsteilnehmende in Kiel mit einer Reihe von Baustellen leben müssen

KIEL. Auch für dieses Jahr hat sich das Kieler Tiefbauamt einiges an Reparaturen, Umbauten und Erneuerungen am Kieler Straßennetz vorgenommen. Laut Kiels Mobilitätsdezernentin Alke Voß geht es dabei außerdem darum, eine Gleichberechtigung aller Verkehrsteilnehmenden anzustreben. „Alle Mobilitätsformen haben unterschiedliche Ansprüche an die Nutzung des Verkehrsraums. Wir wollen gewährleisten, dass sich alle sicher, komfortabel und mit ausreichend Raum im Kieler Stadtgebiet bewegen können“, so Voß.

Hier eine Auswahl der für dieses Jahr geplanten Arbeiten:

Entlang der **Eckernförder Straße** soll in diesem Jahr in einem ersten Bauabschnitt von der Ortsgrenze bis zum Schneiderkamp die Veloroute 4 fertiggestellt werden. Nach der Umwandlung der rechten Fahrspur in einen Fahrradstreifen sowie der Einrichtung neuer Parkbuchten stadteinwärts im vergangenen Jahr, folgen in diesem Jahr noch Pflasterarbeiten, die circa sieben bis zehn Wochen dauern werden. Außerdem muss in diesem Abschnitt noch die abschließende Asphaltierung des Knotenpunktes **Eckernförder Straße/ Steenbeker Weg** sowie die barrierefreie Gestaltung der Fahrbahnübergänge fertiggestellt werden. Diese Arbeiten werden im Sommer rund zwei Wochen dauern.

In der Kieler Innenstadt wird der **Stresemannplatz** neugestaltet, um die Verkehrssicherheit für den Fußverkehr und Radfahrende zu verbessern, ohne den Autoverkehrsfluss zu behindern. Dazu müssen Fahrbahnen umgewidmet, taktile Elemente ergänzt und Ampeln versetzt sowie Ampelsteuer-



Der Stresemannplatz im Zentrum von Kiel. Für die Sanierung der strapazierten Asphaltdecke und der Neugestaltung für den Fuß- und Radverkehr, wird der Bereich zu Beginn der Sommerferien voraussichtlich etwa zwei Monate lang umgebaut.

FOTO: ULF DAHL

ungen verändert werden.

Im **Skandinaviendamm** gibt es voraussichtlich von März bis Juli Beeinträchtigungen im Bereich der Bushaltestelle am **Göteborgring**. Dort wird eine barrierefreie Mittelinsel entstehen. Dafür wird an dieser Stelle die Fahrbahn verbreitert, und der Gehweg muss im Bereich des Hedinweges neu gepflastert werden.

In den vergangenen zwei Jahren wurde die **Werftstraße** auf dem Kieler Ostufer bereits in Teilen zur Premiumradrou-

te ausgebaut. In insgesamt vier Blöcken erfolgt 2025 und 2026 die Fortsetzung der Arbeiten zwischen der Kaiserstraße und der Straße Zur Fähre. Der Ausbau ist mit weiteren Maßnahmen wie der aufwendigen Sanierung von Regenwasserkanälen verbunden. Darum werden die Arbeiten wahrscheinlich vom kommenden März bis zum Herbst 2026 dauern.

Und auch Kiels Nachbargemeinde **Kronshagen** will die Sicherheit für den Rad- und

Fußverkehr verbessern: Die **Claus-Sinjen-Straße** soll dafür um einen Geh- und Radweg erweitert werden. Der südliche Teilbereich dieser Straße mündet in den Skandinaviendamm und befindet sich damit auf dem Stadtgebiet der Landeshauptstadt Kiel. Auch dort bekommt die Claus-Sinjen-Straße einen Geh- und Radweg. Die Dauer der gesamten Bauarbeiten, die von der Gemeinde Kronshagen durchgeführt werden, wird mindestens zwölf Monate betragen.

Auf zum höheren Schulabschluss!

KIEL. Jugendliche, die nach dem Besuch einer allgemeinbildenden Schule einen höher qualifizierenden Abschluss im Vollzeitunterricht erwerben möchten, können sich noch bis zum 28. Februar dafür bei den Regionalen Berufsbildungszentren (RBZ) der Landeshauptstadt Kiel anmelden. Dabei handelt es sich nicht um Berufsschulunterricht – zu dessen Anmeldung wird im Juli aufgerufen. An den RBZ in Kiel gibt es diverse Schularten wie Berufsfachschulen mit verschiedenen Schwerpunkten, eine Berufsoberschule, Fachoberschulen, Berufliche Gymnasien sowie Fachschulen für verschiedene Bereiche. Außerdem werden Ausbildungsvorbereitungen angeboten. Im Februar organisieren die RBZ diverse Informationstage zu einzelnen Angeboten und Schularten. Die Termine, das gesamte Angebot sowie die Aufnahmevoraussetzungen

und Anmeldezeiten sind in einer Bekanntmachung unter www.kiel.de/bekanntmachungen zu finden. Die Bewerbungen für das Berufliche Gymnasium erfolgen zentral im RBZ-Büro am Westring 444. Am Abendgymnasium (RBZ Wirtschaft) besteht die Möglichkeit, nach drei Jahren das Abitur zu erwerben. Nach den ersten beiden Jahren kann die Fachhochschulreife zuerkannt werden. Die Anmeldefrist endet mit Beginn der Sommerferien oder bei Vergabe aller Schulplätze. Für die Ausbildungsvorbereitung Schleswig-Holstein werden oftmals auch noch nach dem 28. Februar bis in die Sommerferien hinein freie Schulplätze vergeben.

Weitere Informationen stehen auf den Internetseiten der Regionalen Berufsbildungszentren: www.rbz-schuetzenpark.de; www.rbz-koenigsweg.de; www.rbz-wirtschaft-kiel.de; www.rbz-technik.de

Vortrag zum Thema Demenz

KIEL. Zum Vortrag mit Gespräch „Demenz ist mehr als nur Vergessen“ lädt das Kompetenzzentrum Demenz Schleswig-Holstein für Donnerstag, 20. März, ab 18 Uhr in die Räume des Vereins „Haki“ im Walkerdamm 17 in Kiel ein. Themen des Vortrags sind das Erkennen von Demenz, Kommunikation und Umgang mit demenziell erkrankten Men-

schen, zusätzliche Herausforderungen, wenn eine demente Person queer ist und weitere Aspekte. Wer möchte, kann sich nach dem Vortrag mit einer Urkunde der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft die Teilnahme bescheinigen lassen. Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Anmeldung per E-Mail an veranstaltungen@haki-sh.de wird aber gebeten.

Mehr Sicherheit mit dem Passkey

KIEL. Ab sofort haben Kundinnen und Kunden der Bundesagentur für Arbeit (BA) die Möglichkeit, sich einen Passkey einzurichten, um sich besonders sicher an ihrem Konto anzumelden. Passkeys sind sehr einfach und komfortabel in der Handhabung und stellen eine

sichere Alternative zu Passwörtern dar. Passkeys können im Gegensatz zu Passwörtern nicht vergessen werden und sind weniger anfällig gegenüber Phishingangriffen oder Datendiebstahl. Informationen dazu sind unter www.arbeitsagentur.de/passkey zu finden.

Neuer Fonds für Zusammenhalt und Teilhabe

KIEL. Die Kieler Ratsversammlung hat das Förderprogramm „Zusammenhalt stärken – Teilhabe sichern“ ins Leben gerufen. Es soll dazu dienen, in Kiel Aktivitäten und Veranstaltungen zu unterstützen, die das gesellschaftliche Zusammenleben und eine offene Kultur des Miteinanders fördern. Damit sollen rechtsextremistische Entwicklungen verhindert und Vorurteile überwunden werden.

Gefördert werden einerseits kurzfristige kleinere Projekte und Aktivitäten von Initiativen in der Geflüchtetenarbeit. Mit bis zu 500 Euro sollen hier Eh-

renamtliche, denen durch ihr Engagement Ausgaben entstehen, entlastet werden. Das ganze Jahr hindurch können formlose Anträge beim städtischen Referat für Migration gestellt werden. Unterstützung bei der Beantragung bietet das Projekt „Vernetzen – Unterstützen – Begleiten: Aktiv für Kieler*innen mit Fluchthintergrund“, das per E-Mail an schoening@zbbs-sh.de oder unter Tel. 0431/67935193 zu erreichen ist. Andererseits richtet sich das Förderprogramm an Vereine, Verbände, Gruppen und Initiativen, die für ihre Projektideen bis zu 10.000 Euro Förderung

bekommen können. Diese Förderung muss allerdings bis spätestens Sonnabend, 15. März, schriftlich beantragt werden. Die Projekte müssen in Kiel angesiedelt sein, nachhaltig wirken und den Zusammenhalt und die Teilhabe stärken. Sie müssen in diesem Jahr starten und spätestens am 30. Juni 2026 beendet sein.

Das Antragsformular und weitere Informationen sind auf www.kiel.de/zusammenhalt-staerken zu finden. Bei Fragen hilft das Referat für Migration per E-Mail an referat-migration@kiel.de oder unter Tel. 0431/9012936.

Aussortieren ohne schlechtes Gewissen

KIEL. Zu klein? Nie gelesen? Steht nur rum? Wer beim Aussortieren im Keller, Bücherregal oder Kleiderschrank noch gut erhaltene und heile Sachen findet, kann diese mit gutem Gewissen ins Glückslokal bringen,

in dem Second-Hand-Schätze die Chance auf ein neues Zuhause haben. Von Haushaltswaren über Bastelsachen und Spielen bis hin zu Kleidung – das Glückslokal nimmt Guterhaltenes an und

erweitert damit sein Verschenksortiment, aus dem sich Vereinsmitglieder Teile aussuchen können. Dinge abgeben dürfen alle, egal ob Mitglied oder nicht. Das Limit für Abgaben liegt bei 20 Teilen pro Person während einer Öffnungszeiten. Bei größeren Mengen bittet das Team um eine vorherige Anmeldung per E-Mail an info@glueckslokal.de, die Extra-Annahmetermine werden dann außerhalb der regulären Öffnungszeiten vergeben. Die Öffnungszeiten sind dienstags und donnerstags von 16 bis 19 Uhr sowie jeden ersten und dritten Sonntag im Monat von 14 bis 17 Uhr. An Feiertagen hat das Glückslokal geschlossen.

Nicht angenommen werden veraltete Technik, Werbepartikel oder Möbelstücke. Zudem sollen die Teile in einem Zustand sein, in dem man sie auch selbst mitnehmen würde. Weitere Infos: www.glueckslokal.de



Im Glückslokal können aussortierte Teile abgegeben werden.

FOTO: GLÜCKSLOKAL

3. KRIMI FESTIVAL KIEL

07. bis 16. März 2025

Sven Stricker („Sörensen“) · Elke Weiler
NDR Podcast „Gerichtssaal 237“
Sondertermin 09. April 2025 - Eva Almstädt

Norbert Aust · Susanne Bergstedt · Die Drei Herren · Frank Trende
Tatort-Tour · Jazz & Crime · DeichArt – Theater aus dem Norden
Ladies Crime Night mit den Mörderischen Schwestern
Krimi-Leseparty mit Hauke Harder

Schulprojekte in Dietrichsdorf, Ellerbek, Gaarden und Wellingdorf

2,- € Rabatt für KN-Abonnenten bei Kauf in der KN-Kundenhalle

Julia & Florian (Fernsehliebhaber):

”HOME SWEET HOME...“



WEITERE CASHBACK-AKTIONEN!



Bauknecht Waschmaschine WM ELITE 711 A

1400 U/min
1-7 kg Füllmenge

GO GREEN SPARSAMSTE ENERGIEKLASSE A

smartFinish

1400 U/min
1-9 kg Füllmenge

GO GREEN SPARSAMSTE ENERGIEKLASSE A

100%iger Schutz gegen Wasserschaden - dafür garantiert Siemens ein Geräteleben lang*

399.-
UVP 519.-

↑ A ↓
G A

SIEMENS Waschvollautomat WG44G2Z0EP

1400 U/min
1-9 kg Füllmenge

GO GREEN SPARSAMSTE ENERGIEKLASSE A

100%iger Schutz gegen Wasserschaden - dafür garantiert Siemens ein Geräteleben lang*

599.-
UVP 1149.-

↑ A ↓
G A

BOSCH Wärmepumpentrockner WQG233D90

1-8 kg Füllmenge

GO GREEN ERSETZEN SIE IHREN ALTEN TROCKNER MIT ENERGIEKLASSE B UND SPAREN SIE 1.925 € ENERGIEKOSTEN¹⁾

666.-

GELD ZURÜCK Cashback²⁾ Preis nach Cashback ~~739.-~~ **591.-**

UVP 1219.-

↑ A+ ↓
G A++

Inklusive 3-fach Teleskopauszüge und zusätzlichem Backblech

Glaskeramik Klasse A Energieeffizienz

599.-
UVP 1259.-

Made in Germany

Aquastop

↑ A ↓
G A

BOSCH Einbau-Geschirrspüler SMV4EBX02D

Teilintegrierte Variante

Unterbau-Variante

Besonders sparsam, besonders leise

je **749**

GELD ZURÜCK Cashback³⁾ Preis nach Cashback ~~509.-~~ **699.-**

UVP 1599.-

↑ A ↓
G A

SIEMENS Einbau-Herd-Set MKE2KA175

66 l Garraum • Beheizungsarten: Vario-Groß-flächengrill, Umluftgrill, Heißluft sanit & 3D Heißluft • 3 Backebenen

3-fach Teleskop-Auszug • Glaskeramik-Kochfeld • Glaskeramik-Kochzonen: 4 • Bräterzonen: 1

Energieeffizienzklasse A (Energieeffizienzspektrum A+++ bis D) • Art.-Nr.: 1370553

799.-
UVP 1099.-

Made for Germany

Smart TV

HDR High Dynamic Range

2x DVB-S2
2x DVB-T2HD
2x DVB-C
Triple Tuner

2024 Q72D QLED

↑ A ↓
G E

LG OLED55C47

4K OLED evo TV mit Brightness Booster für hellere, brillante Bilder, perfektes Schwarz und satte Farben - α9 Gen7 4K AI-Prozessor mit zahlreichen AI-Funktionen für bestmögliche Bildqualität und optimalen Sound - Dolby Vision und Dolby Atmos für kinogleiches Entertainment

Art.-Nr.: 1441952

1249.-
UVP 2399.-

ZUSÄTZLICH 100 € CASHBACK SICHERN!⁴⁾

SOFORT BONUS regulärer Verkaufspreis 1399.- Direktabzug an der Kasse⁵⁾ ~~150.-~~

↑ A ↓
G G

GRUNDIG 75 GUB 7440 Q

QLED-4K 138 cm (55")

Smart TV

HDR High Dynamic Range

DVB-S2
DVB-T2
DVB-C
Triple Tuner

Mandalorian

NETFLIX prime video ARD joyn ZATTO

679.-
UVP 1199.-

↑ A ↓
G F

Alle Preise Abholpreise. Solange Vorrat reicht. Ohne Dekorationsartikel. Angebote gültig vom 14.02.2025 bis 20.02.2025.

Irrtümer, Druckfehler, Zwischenverkauf und Liefermöglichkeiten vorbehalten.

MEDIMAX

Mehr Mensch Mehr Technik

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

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

Öffnungszeiten Mo - Sa 10 - 19 Uhr

kostenlos