

SPORTSclub
KIEL

NEUERÖFFNUNG
OKTOBER 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

Mineralwerkstoff VARICOR®
Kompromisslose Gestaltungsfreiheit!

VARICOR
solid creativity

TISCHLEREI
GLASEREI
ROLLÄDEN

HANS RATHJE
hans-rathje.de

Waschplatz mit integrierten Handtuchhaltern und Unterschrank nach Maß

Kieler EXPRESS

am **WOCHENENDE**

JAHRGANG 34 · NR. 37 · C 45740 · ANZEIGEN 0431/903556 · VERTRIEB 9909-252 · 14. SEPTEMBER 2024

**Verlängern Sie die Terrassensaison:
Wir bauen Ihnen ein Wohnzimmer im Freien!**



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

Zum Sommerende: 12 % Rabatt



Per Video-Liveschaltung informierte Kiels zweite stellvertretende Stadtpräsidentin Antje Möller-Neustock Cihan Tamti darüber, dass sein Entwurf gewonnen hat.

FOTO: KST

Das Kiwo-Design 2025 steht fest

KIEL. Während das von Jianping He geschaffene Kieler-Woche-Design dieses Jahres

vor allem Raum für eigene Gedanken ließ, ist das Design für 2025 praktisch das Gegenteil:

Der Bochumer Designer Cihan Tamti hat zwar auch nur die Farbe Blau auf weißem Grund

genutzt, aber damit ein wahres Wimmelbild geschaffen.

Lesen Sie mehr auf Seite 3.

Angebote 16.09. – 21.09. 2024
Unser Fleischermeister empfiehlt:

Hochrippensteak, natur od. Alabama	17,95 €/kg
Rindfleischpfanne Arizona	15,95 €/kg
Gemischtes Hackfleisch, laufend frisch	7,95 €/kg
Schweins-Haxen, natur oder gepökelt	5,95 €/kg
Erntedankbraten vom Schweinenacken	8,95 €/kg
Putenschnitzel, natur oder Cariba	10,95 €/kg
Lammkeule in Scheiben	15,95 €/kg

Angebot freibleibend

**Bistro: Mi. d. 18.09. Rinderroulade mit
Salzkartoffeln/Nudeln/Rotkohl & Bohnen 12,50 €
11-14 Uhr 0431/2008232**

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

So ist es richtig: Science Day am Freitag, 27. September

KIEL. In der vergangenen Woche haben wir im Kieler Express den diesjährigen „Science Day“ der „KielRegion“ angekündigt und dabei leider einen falschen Wochentag genannt. Zum Glück haben wir aufmerksame Leserinnen und Leser, die uns darauf aufmerksam gemacht haben. Darum können wir hier rechtzeitig noch einmal das richtige Datum mit dem passenden Wochentag nennen: Der diesjährige „Science Day“ mit mehr als 100 kostenfreien Aktionen an zehn Standorten in Kiel lädt am Freitag, 27. September, fast den ganzen Tag

über zum Entdecken, Ausprobieren und Staunen ein. Für den Weg zwischen den Standorten auf dem West- und Ostufer kann an diesem Tag kostenfrei der ÖPNV inklusive der Förderschiffe genutzt werden. Das gesamte Programm des „Science Days“ ist unter www.festival-der-wissenschaft-kiel-region.de 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

Treppenlifte



Neu · Gebrauch · Miete

- Bandagen · Einlagen · Prothesen · Gesundheitsprodukte ·

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

Green
Das Sanitätshaus

HALLMANN

SOMMER AKTION

Akku-Hörgerät
Vista VI-R
nur **99€***
statt 849€

*Gültig bis zum 30.09.24 beim Akku-Hörgeräte-Neukauf der Type Vista VI-R RIC (Receiver-In-Canal), exkl. Ledestation für Vista V-R. Hersteller: Sonova AG. Zuzahlungspreise bei Kassenbewilligung nach HNO-fachärztlicher Verordnung, zzgl. der gesetzlichen Zuzahlung von 10,-/Hörgerät. Abb. ist Symbolfoto. Angebot nicht mit weiteren Aktionen und Gutscheinen kombinierbar. Wir behalten uns vor, die Aktion bis zum 31.12.24 zu verlängern. Optik Hallmann GmbH, Große Str. 27, 24937 Flensburg

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

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

KNUTZEN
Ihr ZOOFACHMARKT

Adelheidstraße 14 · Kiel
Tel. 0431-66 15 727

An der Schanze 49-51 · Friedrichsort
Tel. 0431-54 48 85 65

www.knutzen-kiel.de

IHR HEIMTIERSPEZIALIST IN KIEL & UMGEBUNG



**BEI ABGABE DES COUPONS ERHALTEN SIE
10% RABATT AUF 1 ARTIKEL**

Ausgenommen Gutscheine, Sonderangebote, reduzierte Ware, Lebendtiere, Aquarien und Bücher mit Preisbindung. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Pro Person nur 1 Gutschein einlösbar. Gültig ab Erscheinen bis zum 28.09.2024.

Logos: Unigen, ACANA, Christopherus, BECCANDO, MAC's, Josera, ZOO & Co.

Da geht's Tier gut

Kappeln

35 Aussteller am Hafenplatz
an der Schlei

**KUNSTHANDWERK
DESIGN, SCHÖNES
& LECKERE DINGE**

Handgemacht

Fr. bis So.
10-18 Uhr

13.-15.9.

Handgemacht-Maerkte
www.handgemacht-maerkte.com

Musikalische Perlen in drei Stadtteilen

KIEL. Als frisch gekürte „Kulturperle der Ostseeregion“ will die Stadt Kiel zeigen, was Kultur zu sozialem Zusammenhalt beitragen kann – zum Beispiel Musik: An drei Sonntagen im September gibt es an wechselnden Orten je 90-minütige Konzerte mit klassischer Musik aus dem Ostseeraum in drei Kieler Kulturarenen. Der Eintritt ist frei, Moderatorin Dr. Kathrin Höft gibt zu jedem Musikstück Hintergrundinformationen. Musiziert wird zuerst am morgigen Sonntag, 15. September, ab 13 Uhr in Mettenhof in der

Birgitta-Thomas-Kirche, dann am 22. September ab 13 Uhr in Pries-Friedrichsort in der Bethlehem-Kirche und schließlich am 29. September ab 14.30 Uhr in Neumühlen-Dietrichsdorf in der Paul-Gerhardt-Kirche. John Doig (Violine), Lisa Hochwimmer (Bassposaune), Michael Müller-Kasztelan (Tenor) und Stefan Bone (Klavier) präsentieren Musik aus Deutschland von Johannes Brahms, aus Dänemark von Carl Nielsen, aus Finnland von Bernhard Henrik Crusell und aus Lettland von Peteris Vasks.

VOLKMANN'S FABELHAFTE WELT TIERISCH ENTSPANNEND

Haben Sie Haustiere? Ich nicht. Mögen Sie Haustiere? Ich nicht immer. Das kommt ganz auf das Haustier an. Viele Menschen entscheiden sich ja konsequent, entweder Team Hund oder Team Katze zu sein. Da bin ich schon mal ziemlich raus. Hunde riechen mir zu doll, und Katzen essen Dinge, die noch komischer riechen als Hunde. Außerdem haben beide zu viel Fell, das sie gern verlieren, bevorzugt überall dort, wo man selbst kein Fell haben möchte.

Außerdem muss man Hunde ausführen, sogar wenn es regnet. Und danach riechen Hunde noch mehr. Ich war immer Team Meerschweinchen. Die sind lustig, niedlich und duften – für meinen Geschmack – ganz wunderbar. Blöd nur, dass diese possierlichen Gesellen überhaupt nicht so gern gekuschelt werden, wie ihr Äußeres vermuten lässt. Deswegen habe ich mich – ganz im Sinne des Tierwohls – gegen diese lustigen Mitbewohner entschieden

und bin zu einer überzeugten Hybrid-Tiermutter geworden: Ich habe diverse tierische Instagram-Accounts abonniert und folge nun munter dem @guineapigler, der @swedishpiggymafia, @ladypigford und anderen Meerschweinchen-Accounts, die mich in allergrößte Entzückung versetzen. Nicht selten erwi-

sche ich mich gar dabei, dass ich die virtuellen Bäuche kraule und selbst dabei vor mich hin quieke. Das kürzlich vom Verlag vorgeschlagene Angebot eines Anti-Stress-Seminars kann ich getrost ausschlagen: Meine tierischen Freunde entspannen mich ganz wunderbar. Völlig geruchsneutral und ohne Fellrückstände.



Ulrike Volkmann, Redaktion. FOTO: JANN KÖSTER

Eisfestival zieht an den Germaniahafen

Wer möchte, kann schon jetzt verschiedene Angebote buchen

KIEL. Auch in diesem Jahr läuft in Kiel wieder das Stadtwerke Eisfestival. Der Ort jedoch ist ein anderer als im vergangenen Jahr: Von Mittwoch, 13. November 2024, bis zum 12. Januar 2025, steht die Eisbahn am Germaniahafen mit direktem Wasserblick und bester Erreichbarkeit auch vom Bahnhof und von Gaarden aus. Melanie Schulz, Organisatorin des Stadtwerke Eisfestivals bei Kiel-Marketing, betont: „Wir freuen uns, die Eisbahn mit neuem Ausblick und noch vielfältigeren Programmpunkten präsentieren zu können. Für alle Anreisenden ein absoluter Gewinn: Vom Hauptbahnhof zur Eisbahn sind es nur fünf Minuten zu Fuß.“ Neben der erleichterten Erreichbarkeit wird es in diesem Jahr noch mehr Programmmöglichkeiten für Schulklassen, Kindergeburtstage und Familien geben: „Wir teilen uns den Standort mit dem Fi-



Spaß auf Kufen ist auch beim Stadtwerke Eisfestival 2024/25 wieder garantiert. FOTO: KIEL-MARKETING

gurentheater Calimero. Nach dem sportlichen Teil auf der Eisbahn, kann am Nachmittag eine Vorführung direkt nebenan genossen werden“, sagt Johannes Hesse von Kiel-Marketing. Aus der Energiekrise wurden erfolgreich Konsequenzen gezogen. Mit der Kunststoffbahn zum Stockschießen, einer mo-

dernen Dämmtechnik und intelligenter Temperatursensoren konnten in der vergangenen Saison gegenüber den Vorjahren fast 50 Prozent an Energie eingespart werden – bei einem gleichzeitig erweiterten Angebot. Mit insgesamt 45.000 Besucherinnen und Besuchern auf Eislauffläche und Kunststoffbahn konnten die Orga-

nisierenden das vergangene Eisfestival als vollen Erfolg verbuchen. Der Hauptsponsor Stadtwerke Kiel wird auch wieder das „Stadtwerke Kiel Masters“-Turnier übernehmen, bei dem im Januar 2025 Mannschaften aus Privatenleuten, Freundeskreisen und Unternehmen im Stockschießen gegeneinander antreten. Das allgemeine Stockschießen-Angebot auf den zusätzlichen Kunststoffbahnen wird erneut ganztägig buchbar sein, und auch die im vergangenen Jahr eingeführte Eisdisco ist dabei. Ab sofort können über www.kiel-sailing-city.de/eisfestival Bahnen für das Stockschießen gebucht werden. Außerdem sind die Buchungen der Angebote für Firmen- und Weihnachtsfeiern, Kindergeburtstage, Kindergärten und Schulklassen sowie für das Masters und die Eisdisco ab sofort möglich.

Runder Geburtstag beim Reparatur-Café

KIEL-GAARDEN. Mit einem Rahmenprogramm rund um das Thema Nachhaltigkeit feiert das Reparatur-Café Gaarden im Vinetazentrum in der Elisabethstraße 64 am Sonnabend, 28. September, von 13 bis 16 Uhr seinen zehnten Geburtstag. Die Veranstaltung beginnt mit einem Rückblick auf ein Jahrzehnt voller erfolgreicher Reparaturen, Begegnungen und gemeinschaftlichen Engagements. Ab 14 Uhr werden in 30-minütigen Zeitfenstern defekte Geräte gemeinsam mit den Expertinnen und Experten repariert. Eine vorherige Anmeldung ist über www.reparaturcafe-gaarden.de oder unter Tel. 0431/97995349 erforderlich, da es keine offene Reparaturstunde gibt. Pro Anmeldung kann ein Gegenstand repariert werden. Zusätzlich können Kinder bei den kreativen Mitmachaktionen mitgebrachte alte Kleidung aufwerten, mit Ton arbeiten oder sich schminken lassen. Die Awo-

Fahrrad-Selbsthilfe-Werkstatt führt kleinere Wartungen durch, und der Verein „Werkstatt Konsum“ ist mit seiner offenen Holzwerkstatt vertreten. Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee und Kuchen gesorgt. Eingeladen sind alle, die sich für Nachhaltigkeit interessieren und diesen besonderen Tag mitfeiern möchten. Und für alle, die es sich schon einmal vormerken wollen: Das letzte Reparaturcafé dieses Jahres im Vinetazentrum ist am 23. November.



Dank der Unterstützung kann im Reparatur-Café auch das ein oder andere Elektrogerät vor dem Schrott bewahrt werden. FOTO: BÜRO SOZIALE STADT NEUMÜHLEN-DIETRICHSDORF

ANZEIGE

Die pflanzliche Innovation bei hartem Stuhl



Sie haben gelegentlich Probleme auf die Toilette zu gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsproblemen: Fast ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen, Frauen sogar doppelt so häufig wie Männer. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmer-

zen oder es bleibt das Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Auch Hämorrhoiden können die Folge sein. Ganz klar: Die Verstopfung muss weg! Doch wie geht das am besten? Und was ist überhaupt für den unangenehmen Streik im Darm verantwortlich? Wir haben nachgeforscht.

Ursachen kaum zu vermeiden

Die Ursachen für gelegentliche Verstopfung und harten Stuhl sind vielfältig und reichen von

falscher Ernährung und Stress bis hin zur Einnahme bestimmter Medikamente und dem wiederholten Aufschub des Toilettengangs – etwa, weil es am Arbeitsplatz unangenehm ist. Bei Frauen kommen hormonelle Schwankungen während des Zyklus oder in den Wechseljahren hinzu. Man sieht: Sämtliche Auslöser zu vermeiden ist praktisch unmöglich. Dennoch gibt es einiges, was wir selbst tun können, um gegenzusteuern. Dabei sollte die Verwendung von Abführmitteln immer die Ausnahme sein.

Schließlich kann eine häufige Einnahme zu einem Gewöhnungseffekt führen. Meistens lässt sich die Darmtätigkeit jedoch ohnehin mit einer deutlich sanfteren Methode wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

Wie funktionieren Ballaststoffe?

Anders, als der Name „Ballaststoffe“ vermuten lässt, sind sie keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quellereffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für diesen Effekt ist eine Kombination mehrerer Ballaststoffe in sinnvoller Dosierung ausschlaggebend. Diese ergänzen sich nämlich gegenseitig in ihrer Wirkung.¹ Empfehlenswert sind etwa Äpfel, Pflaumen, Gerstengras, Flohsamen oder die Yaconwurzel.

Neu am Markt

Ein innovatives Produkt aus der Apotheke begeistert: Dr. Böhm® Darm aktiv – die erste pflanzliche Kombination der oben genannten Ballaststoffe plus wohltuendem Kümmel. Das fruchtige Trinkpulver wird bei Bedarf einfach mit ca. 0,25 Liter Wasser aufgelöst und ein- bis zweimal täglich getrunken (am besten morgens und abends). Es sorgt durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung. Im Gegensatz zu vielen Abführmitteln bleiben bei dieser pflanzlichen Formulierung auch Gewöhnungseffekte aus.

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

FRAGE an den Experten

Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mrazk-Caamaño,
Arztlicher Leiter, Privatklinikum Hansa

Wie hängen harter Stuhl und Hämorrhoiden zusammen?

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Harter Stuhl führt dazu, dass der Darm nur durch verstärktes Pressen entleert werden kann. Dadurch können sich die Hämorrhoiden vergrößern und zu Schmerzen oder Blutungen führen. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann helfen, solchen Problemen vorzubeugen.

PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl

Die Lösung bei hartem Stuhl
Zur Anregung der Darmtätigkeit dank Flohsamen
Plus Gerstengras, Pflaume, Apfelpektin und Yaconwurzel
Pflanzliche Ballaststoffe

Nahrungsergänzungsmittel

NEU

- ✔ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✔ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✔ Schmeckt auch Kindern

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke
Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

Da steckt ganz viel drin

Cihan Tamti gewinnt den Designwettbewerb für die Kieler Woche 2025

KIEL. Von weitem sieht das Design für die Kieler Woche 2025 aus wie eine glitzernde Wasseroberfläche. Aus der Nähe entpuppt es sich als Wimmelbild, in dem unter anderem Noten, Sonnen, Bootsrümpfe, Wimpel, Wellen, Augen und auch der Schriftzug „Kiwo“ versteckt sind. Diese Nah- und Fern-Doppelwirkung war ein wesentlicher Punkt, der die Jury für den Entwurf des Bochumer Designers Cihan Tamti einnahm. Vor wenigen Tagen stellte die Jury den Siegerentwurf vor. Der zweite Platz ging an Sarah Strobel, Kaja Wilhelm und Laura Dachwitz von der Muthesius Kunsthochschule Kiel – die modulhafte Aufmachung

ihres Entwurfs eigne sich gut für die Anwendung auf unterschiedlichsten Kieler-Woche-Produkten wie T-Shirts, Caps, Krawatten oder Strandkörben, urteilte die Jury. Trotzdem fand sie das Design aber ein bisschen zu statisch. Im Entwurf der drittplatzierten Dänin Rikke Hansen sah die Jury zwar ein geglücktes Miteinander von Meeres- und Klangwellen, das gut zur Kieler Woche passt, dennoch kam ihr das Design zu sehr „festlich“ und zu wenig „ausgelassen“ vor.

Das Siegerdesign von Cihan Tamti überzeugte die Jury in allen Bereichen: Es lässt sich gut für alle Produkte und Anwendungen der Kieler Woche verwenden – auch in Ausschnitten, zum Beispiel funktioniert auch der geschwungene Kiwo-Schriftzug für sich allein auf einzelnen Produkten. Und natürlich repräsentiert das vielfältige Gewim-



Sarah Strobel, Kaja Wilhelm und Laura Dachwitz von der Muthesius Kunsthochschule Kiel belegten mit ihrem Entwurf den zweiten Platz (li.). Der Entwurf der Dänin Rikke Hansen landete auf Platz drei.

mel auch die „vielfältige bewegte Kieler Woche“.

Unmittelbar nachdem die Jury ihr Urteil verkündet und den Siegerentwurf präsentiert hatte, wurde der Sieger per Videochat ins Forum für Baukultur geschaltet, damit Kiels zweite stellvertretende Stadtpräsidentin Antje Möller-Neustock Cihan Tamti live davon unterrichten konnte, dass sein Design während der Kieler Woche 2025 das Stadtbild prägen wird. „Das ist schon surreal, ich bin baff“, freute sich Tamti. In seiner Vita reiht sich dieser Erfolg künftig in eine Liste weite-

rer wohlklingender Punkte ein, auf die der 1992 geborene Designer zurückblicken kann. So hat er bereits für internationale Kunden wie Calvin Klein, Adobe, Ebay, Netflix und Google gearbeitet und war für Prominente wie Ms. Lauryn Hill, Zac Efron, Wizkid und die Band „A Day to Remember“ tätig.

Alle Entwürfe sind noch bis zum 30. September im Eingangsbereich des Kieler Rathauses, Fleethörn 9, ausgestellt. Ein Überblick über alle Entwürfe auch früherer Jahre, ist außerdem unter www.kielerwoche.de/design zu finden. kst

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!

KIELER WOCHE 21.-29. JUNI 2025



Das Design von Cihan Tamti wird im kommenden Jahr zur Kieler Woche das Kieler Stadtbild prägen und auf allen Souvenirs zu finden sein. FOTOS: LH KIEL

UK
SH

UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schleswig-Holstein



Patiententag Onkologie 2024

Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten und unterstützenden Angeboten für Patientinnen und Patienten mit oder nach einer Krebserkrankung sowie Vorträge zur Krebsforschung, Austausch mit Expertinnen und Experten und vieles mehr.

Sonnabend, 28. Sept., 10–14 Uhr, Haus C, Bistro (EG)

Anmeldung:

✉ uccsh@uksh.de / ☎ 0431 500-18 502



UCCSH | Universitäres Cancer Center
Schleswig-Holstein

Eine Woche „Volle Kanne Klimaschutz“

KIEL. Unter dem Motto „Keine halben Sachen. Volle Kanne Klimaschutz.“ startet am morgigen Sonntag, 15. September, die 4. Kieler Klimawoche. Sie bietet bis Sonnabend, 21. September, Veranstaltungen und Informationen rund um das Thema Klimaschutz in der Landeshauptstadt. Ziel der Aktionswoche ist es, mit Lesungen, Infoveranstaltungen, Aktionen, Besichtigungen, Veranstaltungen für Schulen, einem Klima-Quiz und mehr zu zeigen, was in Kiel für den Klimaschutz bereits passiert und was noch getan werden muss.

Den Auftakt macht am morgigen Sonntag, 15. September, ein Markt der Möglichkeiten auf

dem Mobilitätsfest in Schilksee. Von 11 bis 17 Uhr können Besucherinnen und Besucher Mobilitätsformen testen sowie neue Ideen und Lösungen zu Themen wie Photovoltaik, Energiesparen und Stadtgrün kennenlernen.

Zu den weiteren Höhepunkten des Programms zählen das 2. Kieler Wärmeforum am Montag, 16. September, von 17 bis 19 Uhr in der Pumpe, Haßstraße 22, und der Kieler Energiediskurs im Studio-Filmtheater am Dienstag, 17. September, von 18 bis 20 Uhr.

Alle Termine und Infos zu den einzelnen Veranstaltungen finden sich unter: www.kiel.de/klimawoche



KNUTZEN HOME

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

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

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

JUBILÄUMSAKTION

**BEZAHLE 5,
ERHALTE 6 PAKETE!**

5+1=



Beim Kauf von 5 Premium
Laminatboden-Paketen
erhalten Sie **1 Paket gratis.**

Gilt nur für den Laminatboden
Premium 8 mm V4 & Premium 8 mm XL.
Gültig bis 30.09.2024

**PREMIUM
LAMINATBODEN**

Plissees nach Mass

Individuelle
Beratung
und **kostenloses**
Aufmaß bei
Ihnen zu Hause!

Entdecken Sie die **große
Farbauswahl** und lassen Sie sich
umfassend beraten. Unsere Fachleute
in den Filialen sind gerne für Sie da.

Sun*Light
KOLLEKTION

bis zu

**35%
Rabatt**

3x KNUTZEN HOME KIEL

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

KNUTZEN TEPPICH-HOF BÜDELSDORF

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

KNUTZEN TEPPICH-HOF ECKERNFÖRDE

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

KNUTZEN HOME NEUMÜNSTER

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

KNUTZEN HOME SCHÖNBERG

- Eichkamp 18 • Tel. 04344 / 41 32 20

50 Jahre erfolgreich anders

Nortex kleidet den Norden seit 1974 passend ein: Das Jubiläum wird groß gefeiert

NEUMÜNSTER. Mit zahlreichen Aktionen, Gewinnspielen und weiteren Veranstaltungen feiert das Modehaus Nortex in diesem Herbst seinen 50. Geburtstag als Einzelhandelsunternehmen. Zwar gründete Richard Ohlhoff die „Norddeutsche Textilgesellschaft“, kurz Nortex, bereits 1937, aber zunächst in Hamburg und als Produktionsfirma für Berufskleidung. Ab 1960 produzierte Nortex auch Herrenbekleidung in Neumünster-Wittorf. Doch 1974 erfand Richard Ohlhoff sein Unternehmen quasi neu, indem er entschied, am Standort Neumünster den Verkauf von Markenmode und Sondergrößen aufzunehmen. Jetzt, 50 Jahre später, will sich das Modehaus mit einer Reihe von Aktionen bei seinen Kundinnen und Kunden, Mitarbeitenden, Lieferanten und



Das heutige Nortex-Gebäude wurde 1997 eröffnet.

FOTOS: NORTX

Dienstleistern für ihre Unterstützung und zum Teil schon sehr lange Treue bedanken.

1997 wurde das heutige Nortex-Gebäude eröffnet. Heute bietet Nortex auf rund 10.000 Quadratmetern hochwertige Kleidung in allen Größen und Passformen von rund 240 internationalen Markenherstellern an. „Wir führen Bekleidung, die sowohl für jeden Tag als auch für besondere Momente gedacht

ist“, sagt Nortex-Geschäftsführerin Ingrid Först. Dabei gehe es stets darum, die Menschen zum Maß aller Dinge zu nehmen und sie kompetent, ehrlich und mit viel Herz zu beraten: Ziel ist es, dass alle Kundinnen und Kunden ihren individuellen Kleidungsstil verwirklichen können, ohne sich „verkleiden“ zu müssen. Dafür sorgen insgesamt rund 250 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Besondere Einkaufstage sind die monatlichen „Langen Freitage“, an denen Nortex bis 21 Uhr geöffnet hat und den Kundinnen und Kunden mit besonderen Aktionen



Bevor Nortex zum Einzelhandelsunternehmen wurde, produzierten in der Nortex-Näherei am Grünen Weg zahlreiche Näherinnen haus-eigene Mode in vielen Konfektionsgrößen.

und Gewinnspielen den Besuch im Modehaus zusätzlich attraktiv macht. Der nächste „Lange Freitag“ ist der 11. Oktober. Der steht dann ganz im Zeichen des Jubiläums, und Nortex wird alle Kundinnen und Kunden bei Kuchen und Sekt willkommen heißen. Wer will, kann sich dann im Gästebuch eintragen und an mehreren von insgesamt 20 Kaufzugaben und Gewinnaktionen teilnehmen, die von September bis Dezember angeboten werden. Aktuell zeigt Nortex in seinen Verkaufsräumen außerdem eine Ausstellung rund um das

Modehaus. Wer aufmerksam liest, kann noch bis zum 30. November die Fragen des Nortex-Gewinnspiels beantworten und mit etwas Glück einen 50 Gramm schweren Goldbarren gewinnen. Zusätzlich werden 50 Nortex-Einkaufsgutscheine über je 50 Euro verlost. Geöffnet hat das Modehaus am Grünen Weg 9-11 in Neumünster von Montag bis Freitag von 9 bis 19 Uhr und am Sonnabend von 8.30 bis 19 Uhr. Weitere Infos sind auf www.nortex.de oder unter Tel. 043221/87000 zu bekommen.



Die vielen gut ausgebildeten Mitarbeitenden sorgen für eine fach- und typgerechte Beratung ihrer Kunden und Kundinnen.

Ein Symbol für die Kiez-Community

KIEL. Mit dem Herausarbeiten der Besonderheiten einzelner Innenstadtbereiche will Kiel-Marketing diese Bereiche zu „Kiezen“ entwickeln und so die Kieler Innenstadt insgesamt interessanter und attraktiver machen. Die Kehdenstraße und die Küterstraße bilden einen dieser Bereiche – den „Kehden-Küter-Kiez“. Und der ist jetzt durch eine begehbare Holz-Installation gekennzeichnet, die schon vom Alten Markt aus zu sehen ist und neugierig auf den „Kehden-Küter-Kiez“ machen soll. Die von der Tischlerei „Prototyp“ gebaute, drei mal zwei Meter große Holzplattform erweckt Aufmerksamkeit mit

ihrem verspielten Design. Die Sitzgelegenheit in Form einer halbierten Tasse spielt auf die Café- und Bäckereibetriebe wie die „impuls Kaffeemanufaktur“ und „Backparadies Leefen“ an. Der Tisch, dessen Platte in Anspielung auf die maritime Lage Kiels ein Logbuch darstellt, ist mit einem Scharnier ohne Schloss versehen – ein Verweis auf den „Final Escape Kiel“. Ein

Skateboard symbolisiert die Skate-Community und den „Support-Store“ in der Kehdenstraße. Die Surf-Szene, vertreten durch „Love.My.Earth“ und „Secret Spot“, findet sich in der hölzernen Welle, die sich über ein Surfboard bäumt. Als Dankeschön an das vietnamesische Restaurant „Pho 1990“, das die Fläche für das Entrée zur Verfügung stellt, wurde die Welle aus Bambus gefertigt.



Gemeinsam stellten Helge Bachmann von „Support“ (v.li.), Mareike Leefen vom „Backparadies Leefen“, Ole Bachmann von „Support“, Stefan Wolters von der Tischlerei „Prototyp“, Quartiersmanager Luca Krüger, Ansiedlungsmanagerin Janine Streu und Patrick Miele von „Secret Spot“ und „Love my Earth“ die neue Installation vor.

FOTO: KIEL-MARKETING/MATTHIAS MASCH

Damit Mama und Papa gut versorgt sind: So entlastet die Landhausküche pflegende Angehörige

Die Eltern werden älter, einkaufen fällt ihnen zunehmend schwer. Tägliches Kochen? Eine Herausforderung. Mama und Papa zusätzlich zur eigenen Familie zu versorgen, wird zur immer größeren Belastung. Lange Anfahrtswege, Job, Freunde, die eigene Familie und dann auch noch ein wenig Zeit für sich selbst – kaum unter einen Hut zu bringen.

Welche Herausforderungen der Alltag für Angehörige mit sich bringen kann, die sich um nahestehende Personen kümmern, zeigt eine Umfrage der Landhausküche von appetito, dem Marktführer im Bereich Essen auf Rädern. Vier von fünf Angehörigen fühlen sich für die Versorgung ihrer Eltern verantwortlich. Etwa die Hälfte hat das Gefühl, den Ansprüchen nicht gerecht zu werden. Viele machen sich Sorgen, dass ihre Eltern nicht genug und nicht ausgewogen essen. Genau hier setzt die Landhausküche an.



Große Auswahl an hochwertigen Menüs

Angehörige bestellen die Menüs flexibel und ohne Vertragsbindung telefonisch, online oder per App. Egal, ob Rinderbraten, Gemüsecurry oder Käsespätzle: Die Landhausküche bietet klassische, vegetarische und saisonale Gerichte an. Auch pürierte Mahlzeiten für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden sind möglich. Für jeden Tag steht eine neue Auswahl an Mittagessen zur Verfügung. Wer mag, bestellt Beilagensalat, Dessert und Kuchen dazu. Am vereinbarten Tag liefern die

Kuriere das Essen an die Haustüre. „Ich finde den Gedanken beruhigend, dass nicht nur ein bekanntes Gesicht das Essen bringt, sondern im Notfall der Familie schnell Bescheid gegeben werden kann, wenn etwas nicht stimmt“, sagt eine Kundin, die für ihre Mutter bei der Landhausküche bestellt. Als kostenlose Zusatzleistung kann die Familie den Wohnungsschlüssel hinterlegen. Bei Fragen zum Thema Ernährung stehen Ernährungsberater zur Verfügung. Damit sich Angehörige von Anfang an sicher sein können: Jetzt sind Mama und Papa gut versorgt.

Unter landhaus-kueche.de, über den QR-Code oder die untenstehende Telefonnummer können Sie sich über das Angebot der Landhausküche informieren und dieses unverbindlich testen. 05971/1663060

ANZEIGE



05971/1663060

Aus „Meridian Spa“ wird „Sports Club“

KIEL. Für die aktuell geschlossene rund 4300 Quadratmeter große Fitness- und Wellnessfläche des ehemaligen „Meridian Spa“ im Kieler Sophienhof ist ein Nachmieter gefunden worden. Ab etwa Mitte Oktober will die Hamburger Kette „Sports Club“ die Fläche betreiben. „Sports Club“ unerhält bereits 13 Studios in Norddeutschland. Laut Geschäftsführer Alexander Sosa will sein Unternehmen den Fitness- und Wellnessbereich zunächst für etwa drei Millionen Euro umbauen. Die Trainingsfläche soll deutlich vergrößert, der Gerätepark ausgetauscht und der Wellnessbereich umfassend saniert werden. Form und Größe des Wellnessbereichs sollen aber beibehalten werden. Auch die große Dachterrasse mit Außen sauna soll erhalten bleiben. „Diese werden wir, ähnlich wie es unser Vorgänger getan hat,



Alexander Sosa, Geschäftsführer von „Sports Club“ will ab Oktober neues Leben in die Räume des ehemaligen „Meridian Spa“ im Kieler Sophienhof bringen.

FOTO: GERRIT MEIER

mit vielen Pflanzen, Lounge-Möbeln und Sonnenliegen bestücken, um die Mitglieder zum Entspannen einzuladen“, sagt Alexander Sosa. Der neue „Sports Club“ im Sophienhof soll Berufstätige ansprechen, die einen Ausgleich zum Stress im Job suchen, aber ebenso Best-Ager und junge Menschen. „Wir freuen uns sehr,

mit dem Sports Club einen neuen Mieter gefunden zu haben, der wie zuvor auch David Lloyd Meridian über die üblichen Angebote eines Fitnessstudios hinaus großen Wert auf verschiedene Kursformate mit Yoga, Pilates und anderen Body- und Mind-Kursen legt“, sagt Sophienhof-Centermanager Karsten Bärschneider.

Nachrichten aus der Wirtschaft in Kürze

Mit einer Spende in Höhe von 10.000 Euro ermöglichen die **Stadtwerke Kiel** ein neues Musik-Förderstipendium für besonders motivierte und begabte Kinder, das von der Kieler Initiative gegen Kinderarmut „inka“ getragen wird. Damit werden Talente ein zweites Musikinstrument lernen können, der Unterricht kann aufgestockt werden, Kosten für Konzerte und Wettbewerbe können übernommen und Konzertbesuche finanziert werden. Das Förderstipendium wird fachlich betreut vom Leiter der Musikschule Kiel Rainer Engelman. Die Musikschule ist schon seit Jahren Partnerin von „inka“. Nach der Übergabe der Spende durch den Vorstandsvorsitzenden der Stadtwerke Kiel, Frank Meier, sagte Rainer Engelman: „Dieses Stipendium ist wirklich eine großartige Chance für die Kinder, sich musikalisch weiterzuentwickeln, und zugleich eine schöne Anerkennung für ihren bisherigen Einsatz. Ohne dieses Stipendium gibt es für viele Kinder kaum die Möglichkeit, einmal ein großes Konzert zu erleben

oder an einem Musikworkshop teilzunehmen. Ich berate inka gerne, bei der Auswahl der Kinder und der Projekte.“

Mit seinen sieben Kieler Märkten von Neumeimendorfer bis Altenholz ist **Familia** neuer Partner des „KielGutscheins“. Über 100 Unternehmen in der Region Kieler Förde akzeptieren diesen als vollwertiges Zahlungsmittel. Für Uwe Wanger, Geschäftsführer von Kiel-Marketing, ist die neue Partnerschaft auch deshalb interessant, weil „dadurch die Attraktivität des ‚KielGutscheins‘ als steuerlich begünstigter Arbeitgebergutschein für ansässige Unternehmen steigen wird.“

Mit einer Spende in Höhe von 2780 Euro an das Ehrenamt büro der Stadt Schwentinental haben Axel und Bärbel Horn einen umfangreichen geschäftlichen und privaten Neuanfang verbunden. Die Spendenübergabe erfolgte in

den neuen Arbeits- und Geschäftsräumen der Firma Giesecke Elektrotechnik im Krögen 4. Axel Horn, bis dahin Geschäftsführer von Giesecke Elektrotechnik, übergab im Rahmen der Einweihungsfeier die Geschäftsführung an seinen Sohn Markus Horn, der damit die Verantwortung für das Unternehmen und die 25 Mitarbeitenden übernimmt.

Anstelle von Geschenken hatten Axel und Bärbel Horn anlässlich des Umzugs und des Wechsels an der Firmenspitze um eine Spende für das Ehrenamt büro gebeten. Das Ehrenamt büro ist Anlaufstelle für alle Vereine und Verbände der Stadt, die bei der Suche nach ehrenamtlich Helfenden unterstützt werden. Personen, die sich selbst ehrenamtlich engagieren wollen, können sich ebenfalls an das Ehrenamt büro wenden. Die Leiterin des Büros ist per E-Mail an giuliana.runge@stadt-schwentinental.de oder unter Tel. 04307/811251 zu erreichen.



Mit Gebärden beten

Diakonin Susanne Jordan bietet Gottesdienste für Gehörlose an

KIEL. Ohne Orgel beginnt der Gottesdienst in der Kieler Ansgarkirche. Im Schein der Kerzen beginnt Susanne Jordan mit einem Lied. Nichts ist zu hören. Die Besucherinnen und Besucher singen mit Gebärden. Seit nunmehr einem Jahr ist Diakonin Susanne Jordan die Gehörlosenseelsorgerin im Ev.-Luth. Kirchenkreis Altholstein, und wer an ihren Gottesdiensten teilnimmt, ist in der Regel taub. Einmal im Monat feiert sie sonntags mit ihrer Gemeinde in der Kirche an der Holtenauer Straße 89. Natürlich predigt sie auch, wobei das für Susanne Jordan noch nicht ganz selbstverständlich ist. „Zuerst schreibe ich mir alles ganz normal auf. Aber dann muss ich den Text in die Grammatik der Gebärdensprache übersetzen und oft auch Vokabeln nachschlagen“, sagt die Seelsorgerin. Denn die Diakonin selbst ist nicht taub, die Sprache der Gehörlosen hat sie erst zum Dienstantritt gelernt. „Da hatte ich dann einen achtwöchigen Sprachkurs und einen Personal-Gebärdentrainer. Hinterher konnte ich vielleicht so viel wie nach einem Vhs-Grundkursus Spanisch für



Sie feiern mit Gebärden Gottesdienst in der Kieler Ansgarkirche: Manfred Altfelde (v.li.), Susanne Jordan, Andrea Altfelde und Simone Andresen.

FOTO: KIRCHENKREIS ALTHOLSTEIN

Urlauber“, erinnert sich die Diakonin. Zwischen 15 und 20 gehörlose Menschen nehmen regelmäßig am Gottesdienst in Kiel teil, und alle sitzen wie Andrea und Manfred Altfelde in den ersten beiden Reihen. Die Lautsprecheranlage der Ansgarkirche ist nutzlos, es geht schließlich darum, dass man die Gebärden gut sieht. „Ich mag vor allem die warme Atmosphäre im

Gottesdienst und hinterher“, sagt Andrea Altfelde. Und mit „hinterher“ meint sie, dass alle im Anschluss im Gemeindehaus nebenan noch beim Kaffee zusammensitzen. „Ich backe gerne einen Kuchen und bringe ihn mit. Obstkuchen oder auch mal einen Zitronenkuchen“, zeigt Simone Andresen in der Gebärdensprache. Gottesdienste für Menschen, die kaum oder nicht hören kön-

nen, feiert die Gehörlosenseelsorgerin Susanne Jordan außerdem regelmäßig in Neumünster, in Rendsburg und in Heide: „Ich habe auch schon eine Frau beerdigt und für das nächste Jahr möchte ein gehörloses Paar, dass ich es kirchlich traue.“ Auf den ersten Blick unterscheiden sich ihre Aufgaben nicht sonderlich von denen einer Seelsorgerin für Hörende. Auch Susanne Jordan führt persönliche, vertrauensvolle Gespräche. „Aber es ist spannend, wie wir es immer wieder schaffen, uns zu verständigen. Zu mir kommen auch Menschen, die erst im Alter ertaubt sind und keine Gebärdensprache gelernt haben. Da geht manches dann mit Block und Stift oder mit dem Tablet.“ Schön sind für die Diakonin dann die Momente, in denen sie die Rückmeldung bekommt: „Es ist schön, dass du da bist. Du siehst, du hörst mir zu.“ Die nächsten Gebärden-Gottesdienste in der Kieler St.-Angarkirche, Holtenauer Straße 89, sind am morgigen Sonntag, 15. September, ab 11 Uhr sowie am 27. Oktober und 24. November jeweils ab 15 Uhr.



Wer keinen eigenen Garten hat, kann vielleicht mit anderen zum Beispiel eine kleine Permakultur anlegen – bei der Vhs Preetz gibt es am kommenden Sonnabend Tipps dafür.

FOTO: VHS PREETZ

Aktionswoche Biologische Vielfalt im Raum Preetz

PREETZ. Am morgigen Sonntag, 15. September, beginnt die erste Aktionswoche Biologische Vielfalt der „Bildungsinitiative Biodiversität“. Landesweit nehmen bei rund 300 Veranstaltungen Expertinnen und Experten die Teilnehmenden mit nach draußen in die Natur. Ob auf Exkursionen quer durchs Land, bei Naturführungen zu besonderen oder ungewöhnlichen Orten oder mit Bildungsveranstaltungen an außerschulischen Lernorten – fachkundige Akteurinnen und Akteure zeigen Arten- und Lebensraumvielfalt, helfen beim Bestimmen von Arten und geben Anregungen, was jeder und jede zur Förderung der Biodiversität selbst machen kann. So vielgestaltig die Veranstaltungen auch sind – die gemeinsame Verantwortung für die biologische Vielfalt steht immer im Mittelpunkt. Ein Beispiel ist das Angebot zur Vorstellung des „Community Gardenings“, also des gemeinsamen Gärtnerns in der Nachbarschaft, am Sonnabend, 21. September, ab 13 Uhr bei der

Vhs Preetz: Dort erklärt Gartenbau-Coach Stefan Oberschelp, wie auch Menschen ohne eigenen Garten und mit wenig Zeit selbst frisches Gemüse anbauen können, wenn sie sich mit Gleichgesinnten vernetzen und das Projekt gemeinsam angehen. Wer sich dafür anmelden möchte, kann das über die Webseite der Vhs Preetz www.vhs-preetz.de oder unter Tel. 04342/19863 tun. Wer nicht allein teilnehmen möchte, kann auch gleich die ganze Hausgemeinschaft anmelden. Die Aktionswoche Biologische Vielfalt ist ein Projekt der „Bildungsinitiative Biodiversität“, hinter der eine Veranstaltergemeinschaft unter Federführung des Bildungszentrums für Natur, Umwelt und ländliche Räume des Landes Schleswig-Holstein, die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein sowie der Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins stehen. Die Aktionswoche läuft noch bis Sonntag, 22. September, das gesamte Programm ist www.aktion-naturerlebnis.de zu finden.

Grundlagenseminar für Soziallotsen

KIEL. Der Awo-Landesverband bietet von Montag, 30. September, bis Mittwoch, 2. Oktober, eine Fortbildung zum Thema Soziallotsen an. Soziallotsinnen und -lotsen unterstützen und beraten Menschen, die sich bei der Antragstellung und dem Besuch

von Ämtern überfordert fühlen. Sie helfen ihnen bei der Antragstellung, beim Ausfüllen von Formularen und bei der Vorbereitung von Behördengängen. Diese wichtige Arbeit wird von den Helfenden freiwillig, ehrenamtlich und unter Wahrung der Schweigepflicht

geleistet. Die Fortbildung ist sowohl für Menschen gedacht, die sich für dieses Ehrenamt ganz neu interessieren, als auch für diejenigen die es bereits ausüben. Neben gesetzlichen Grundlagen wird es dabei auch Raum für den Austausch mit erfahrenen Lotsinnen und

Lotsen geben. Teilnahme, Verpflegung und Unterbringung am Seminarort in der Jugend- und Bildungsstätte Klingberg, Fahrenkampweg 7, in Scharbeutz, sind kostenlos. Eine Anmeldung ist per E-Mail an verband@awo-sh.de oder unter Tel. 0431/5114132 möglich.



FÖRDE KÜCHEN

BALTIC-CENTER · LIEBIGSTR. 5-7
SCHWENTINENTAL

www.foerdekuochen.de

Miele

Beim Kauf einer frei geplanten Küche im September

GESCHIRRSPÜLER



*G 7191 SCVi AD 125 Ed.

GESCHENKT!*

im Wert von **1.499 €** UVP

*Gilt nur für Neuaufträge einer frei geplanten Küche ab 7.500 €



DAS WOCHENPROGRAMM VON VIER KIELER KINOS

PROGRAMM 14.-18.9.2024



**metro –
Kino im Schloßhof**
Holtener 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

metro – Kino im Schloßhof

Die Sanierung des beschädigten Dachstuhls über unserem Kinosaal hat begonnen, und wir arbeiten jetzt unter Hochdruck gemeinsam mit den beteiligten Gewerken und Behörden daran, die Kinosäle so bald wie möglich wieder mit Leben zu füllen. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit euch – und dann immerhin auch in renovierten Sälen und mit verbesserter Ausstattung. Aber auch in der Zwischenzeit werden wir weiter für Begegnung und kulturellen Austausch sorgen: Unsere Live-Veranstaltungen laufen an verschiedenen Ausweichorten weiter, zum Teil wird auch unser Kino-Foyer zum Ort für Comedy.

Alle aktuellen Informationen zu den Veranstaltungen und Austragungsorten sind auf unserer Website unter www.metrokino-kiel.de zu finden.

Das Metro Kino bedankt sich bei allen Gästen für ihre Geduld und Unterstützung während dieser spannenden Phase und blickt optimistisch auf die kommenden Monate. Unser Kinotresen ist montags bis freitags von 17 bis 19 Uhr für euch geöffnet sowie sonnabends von 10 bis 12 Uhr.

**Unser Café „Das Retro.“ ist außerdem täglich von 9 bis 21 Uhr geöffnet.
Wir freuen uns auf euren Besuch!**



Kino in der Pumpe

Das Güllspång Geheimnis
Maria Fredriksson. SWE 2023. 110 Min.
Dokumentarfilm über eine unglaubliche Geschichte.

Die Zwillinge Kari und May suchen und finden eine neue Wohnung. Doch als sie die bisherige Besitzerin das erste Mal zu Gesicht bekommen, staunen die beiden nicht schlecht: Sie gleicht ihrer verstorbenen geglaubten Schwester Lita wie ein Ei dem anderen. Was klingt wie der Beginn eines Horrorfilms, entpuppt sich in diesem eindrucksvoll-mysteriösen Dokumentarfilm schnell als eine abenteuerlichen Reise durch eine Familiengeschichte. Visuell eindrucksvolle Aufarbeitung einer europäischen Geschichte!

Sa-Di 18:00

In Kooperation mit der Kunsthalle Kiel und dem SHKV: Loving Vincent

Dorota Kobiela und Hugh Welchman. UK 2017. 95 Min. Mit Douglas Booth, Saoirse Ronan. In Kooperation mit der Kunsthalle Kiel präsentieren wir ab sofort regelmäßig außergewöhnliche Filme über Künstlerinnen und Künstler. Den Anfang macht mit „Loving

Vincent“ ein einmaliges Biopic über die letzten Monate im Leben von Vincent van Gogh. Durch die aufwendige und atemberaubende visuelle Gestaltung des Films entsteht ein mitreißender und tiefgreifender Eindruck nicht nur der Bilder von Goghs, sondern auch von seinem Leben und der gegenseitigen Beziehung zwischen Person und Kunst.

Mi 18:00

Bis hier her – und wie weiter?

Mit Besuch des Regisseurs. Felix Maria Bühler. D 2023. 91 Min. Dokumentarfilm über radikale Klimaaktivistinnen und -aktivisten. August 2021: Sechs junge Klimaaktivistinnen und -aktivisten gehen in den Hungerstreik, um auf die Auswirkungen der Klimakrise aufmerksam zu machen. Sie kommen aus unterschiedlichen Zusammenhängen, einige von ihnen sind bei der „Letzten Generation“ aktiv, einige beteiligen sich an Aktionen von „Extinction Rebellion“. Ein Jahr nach ihrer aufsehenerregenden Aktion treffen sie sich wieder und reflektieren nicht nur ihre Aktion, sondern auch ihr aktivistisches Leben. Mitreißender und radikaler Dokumentarfilm! Nach der Filmvorführung steht Regisseur

Felix Maria Bühler für Fragen bereit. **Fr 20:00**

Favoriten

Ruth Beckermann. AUT 2024. 118 Min. Dokumentarfilm über eine österreichische Schulklasse.

Die Grande Dame des österreichischen Dokumentarfilms, Ruth Beckermann, hat zwischen 2020 und 2023 eine Grundschulklasse des Wiener Bezirks Favoriten begleitet, von der Einschulung bis zum Wechsel auf die weiterführenden Schulen. Im Mittelpunkt stehen neben der migrantisch geprägten Klasse auch die Lehrerin Ilkay Idiskut und die Familien der Kinder. Beckermann ist nah an den Kindern und fängt die Geschehnisse im Klassenzimmer von Lernerfahrungen über Mobbing bis zu nahegehenden Abschieden mit außergewöhnlichem Gespür für die Gefühlswelt der Kinder ein. So entsteht ein Mikrokosmos, der neben amüsanten Anekdoten auch einiges an sozialpolitischer Brisanz zu bieten hat, denn Favoriten wirft Fragen auf, die uns alle angehen. **Do 18:30/Fr 17:00 (weitere Termine folgen)**

FILMTIPP

DAS FLÜSTERN DER FELDER

Dorota Kobiela und Hugh Welchman. POL 2023. 114 Min. Mit Kamila Urzedowska, Robert Gulaczyk. Basierend auf dem nobelpreisgekrönten Roman „Die Bauern von Władysław Reymont“ erzählt dieser berausende Film die Geschichte der jungen Jagna, die um die Jahrhundertwende in einem polnischen Dorf aufwächst. Jagna ist lebenslustig, unkonventionell und charmant, doch ihre Mutter drängt sie zur Heirat mit dem deutlich älteren, aber reichen Bauern Boryna. Widerwillig entschließt sich Jagna, dem Wunsch ihrer Mutter Folge zu leisten, doch schon bald nach ihrer Hochzeit beginnt Jagna eine Affäre mit einem verheirateten Mann. Die Macher von Loving Vincent sind zurück und haben die grandiose Vorlage in ihrer ganz eigenen Art und Weise adaptiert: Mehr als hundert Maler haben die Filmbilder mit Öl übermalt. **Sa-Di 20:00/OmU: Mi 20:30**



Alles steht Kopf 2
Animation. FSK 0.
Sa 13:30/So 13:00

Gloria!

Drama. FSK 12.
Über Musikerinnen, die im Italien des 19. Jahrhunderts die Popmusik erfinden.
So 15:00/Mo 15:30

Ich – Einfach unverbesserlich 4
Animation. FSK 6.
Sa 13:30/So 13:00

Longlegs

Horror. FSK 16.
FBI-Agentin Lee Harker wird mit einem ungelösten Fall eines Serienmörders betraut.
Nur OmU (Engl.): Sa 23:00/So 20:00

Micha denkt groß

Komödie. FSK 12.
Komödie mit Charly Hübner.
Sa, Mo 18:15/So 15:15/Di, Mi 15:30

STUDIO Filmtheater

Nur noch ein einziges Mal – It Ends with Us
Drama. 130 Minuten. FSK 12.

Die Verfilmung des Bestsellers von Colleen Hoover!
**Sa 17:45, 20:30/So 17:15, 20:00/Di 20:30/
Mi 18:00/OmU (Engl.): Mo 20:30**

RoboCop

Action. FSK 18.
Im Rahmen der Reihe Best of Cinema.
OmU (Engl.): Sa 23:00

Sneak-Preview

Vorpremiere eines Überraschungsfilms, mit Verlosung und Kurzfilm.
Mi 21:00

**Die Unbeugsamen II –
Guten Morgen, ihr Schönen!**

Dokumentation. FSK 6.
Über Frauen aus den verschiedensten Gesellschaftsbereichen der DDR.
Sa, Mo, Mi 15:30/So 13:00

Wald: Sinfonie

Dokumentation. FSK 0.
Das größte nordische Kammermusikfestival in einer finnischen Kleinstadt.
Sa 13:30

Was ist schon normal?
Komödie. FSK 0.

Nach einem Raubüberfall flüchten Paulo und sein Vater vor der Polizei und finden Unterschlupf in einem Reisebus, der junge Erwachsene mit Behinderung an ihren Urlaubsort bringen soll. Paulo und sein Vater geben sich als der fehlende Mitreisende Sylvain und dessen Betreuer aus. Mit der Flucht vor der Polizei beginnt ein Abenteuer, das alle Beteiligten vor ungeahnte Herausforderungen stellt – jede Menge Spaß, neue Freundschaften und viel Herz inklusive.
**Sa, Di, Mi 18:00, 20:30
So 17:30, 20:00/Mo 18:00
OmU (Franz.): Mo 20:30**

Zwei zu Eins
Komödie. FSK 6.

Gaunerstück in den Wirrungen der deutschen Einheit 1990.
So, Mo 15:30/Mi 18:00



FILMTIPP

DIE IRONIE DES LEBENS

Tragikomödie. 109 Min. FSK 12.

Liebeskomödie mit Corinna Harfouch und Uwe Ochsenknecht über das Altern und späte Erkenntnisse. Edgar ist ein erfolgreicher Comedian, der sich in seiner Bühnenshow über das Alterwerden lustig macht: seine gescheiterte Ehe, eine nachlassende Libido, die sich rapide verschlechternde Gesundheit, allgemeine Nutzlosigkeit und den nahenden Tod. Doch kaum ist die Show vorbei, bleibt ein einsamer Mensch zurück, der seine leeren Abende mit Online-Shopping und Alkohol zu füllen versucht. Als ihn nach 25 Jahren seine Ex-Frau Eva aufsucht, die unheilbar an Krebs erkrankt ist und sich nicht dagegen behandeln lassen möchte, beginnen die beiden, sich gegen jede Wahrscheinlichkeit wieder anzunähern.

Sa, Mi 15:30, 20:30/So 15:00, 17:30/Mo 17:45/Di 15:30, 18:00

Traum-Kino

Üben Üben Üben

Drama. Norwegen 2022. Regie: Laurens Perol. Mit Kornelia Melsæter. 79 Minuten. FSK 0.
Trine weigert sich zu fliegen. Als die 18-jährige Klimaaktivistin und talentierte Trompetenspielerin zu einem Vorstellungsgespräch an das berühmte Opernhaus in Oslo eingeladen wird, bleiben ihr nur wenige Tage, um die 1500 km Entfernung von den einsamen Lofoten-Inseln bis zur Hauptstadt zurückzulegen. Um ihren Prinzipien treu zu bleiben, entscheidet sich Trine, zu trampeln und auf die Hilfsbereitschaft von Fremden zu vertrauen. Roadtrip durch Norwegens raue und schöne Landschaft, ausgezeichnet auf den Nordischen Filmtagen in Lübeck
OmU: So 15.9. 13:00



Bibi & Tina Voll Verhext
Von Detlev Buck. FSK 0.
So 15.9. 15:30

Leid und Herrlichkeit
Von Pedro Almodovar. Mit Antonio Banderas, Penelope Cruz.
OmU: Mi 18.9. 17:45

The Substance
Mit Demi Moore, Margaret Qualley.
Do 19.9., Fr 20.9. 20:15

FILMTIPP

TREASURE - FAMILIE IST EIN FREMDES LAND

Drama. Deutschland 2024. Regie: Julia von Heinz. Mit Lena Dunham, Stephen Fry. 112 Minuten. FSK 12.

Die New Yorker Musik-Journalistin Ruth Rothwax reist in Begleitung ihres Vaters Edek nach Polen, um dem Vermächtnis ihrer jüdischen Familie auf den Grund zu gehen. Für Edek, einen Holocaust-Überlebenden, ist es die erste Reise zurück zu den Orten seiner Kindheit. Während Ruth entschlossen ist, die Traumata ihrer Eltern besser zu verstehen, will der stets vergnügte Edek die Vergangenheit ruhen lassen. So sabotiert er Ruths Pläne und sorgt dabei für mehr als nur eine unfreiwillig komische Situation. In dieser erlebnisreichen Woche decken die beiden alte Familiengeheimnisse auf. Durch die Auseinandersetzung mit der erschütternden Vergangenheit ihrer Familie findet das Vater-Tochter-Duo im Laufe seiner Reise endlich wieder einen Weg zueinander.

Sa 14.9.-Di 17.9. 17:45, 20:15. OmU: Mi 18.9. 20:15, Do 19.9., Fr 20.9. 17:45. Weitere Infos unter www.traum-kino-kiel.de



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

Mit der Doppelausstellung „Weder Blume, noch Fleisch“ im Bunker-D der Fachhochschule Kiel geben Mateusz Dworczyk und Susanne Nothdurft noch bis zum 23. Oktober einen Einblick in ihr Schaffen der vergangenen Jahre. Diese Ausstellung haben die beiden speziell für die besondere Atmosphäre der Bunker-Räume im Bunker-D konzipiert. Der aus der Fotografie kommende Mateusz Dworczyk irritiert mit seinen digital bearbeiteten Bildern, während Susanne Nothdurft mit ihren rhythmisch wiederholten Farbflächen zwischen Malerei und Grafik unterwegs ist. Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-14 Uhr und Mi 10-20 Uhr. Der Eintritt ist frei.



Das Jedermanns-Kabarett gibt am morgigen Sonntag in Kiel bei der Niederdeutschen Bühne Antworten auf Fragen zu öffentlichen Baustellen.

FOTO: SVEN JANSEN

In Schönkirchen lädt der Kultur- und Landschaftspflegeverein für den heutigen **Sonnabend, 14.**, und den morgigen **Sonntag, 15. September**, jeweils von 11 bis 17 Uhr zum Herbstmarkt ins Schmidt-Haus in der Dorfstraße 29 ein. An beiden Tagen stellen Ausstellerinnen und Aussteller im und rund um das alte Reetdachhaus wieder ihre vielfältigen, überwiegend handgemachten und regionalen Produkte vor. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Das Museum im ersten Stock ist geöffnet.

Warum sind Baustellen immer gerade da, wo sie ganz besonders nerven? Vermehren sie sich von selbst? Warum ist das Leben eine Baustelle und kein Ponyhof? Antworten auf solche und viele weitere Fragen gibt das Jedermanns-Kabarett am morgigen **Sonn-**

tag, 15. September, ab 18 Uhr mit seinem hochdeutschen Programm „Achtung Baustelle“ beim Gastauftritt bei der Niederdeutschen Bühne am Wilhelmplatz 2 in Kiel. Tickets kosten 12 Euro an der Abendkasse.

Vom morgigen **Sonntag, 15., bis Donnerstag, 19. September** läuft im Hotel und Restaurant „Genueser Schiff“ in der Seestraße 18 in Hohwacht wieder die Reihe „Literatur im Herbst - Am Meer gelesen“. Monika Steiner stellt am Sonntag ihren Roman „Villa Sternbald“ vor, Am Montag folgt Norman Ohler, der aus seinem Buch „Der Zauberberg, die ganze Geschichte“ vorliest, das erst zehn Tage danach offiziell erscheint. Christian Haller stellt am Dienstag sein

Buch „Das Institut“ vor. Am Mittwoch liest Ljuba Arnautovic aus ihrem Roman „Erste Töchter“, und am Donnerstag ist dann wieder Literaturkritiker Denis Scheck zu Gast, um über die rund 40 Titel auf seiner „Scheck-Liste“ zu sprechen. Tickets gibt es im Hotel oder per E-Mail an hotel@genueser-schiff.de oder unter Tel. 04381/7533.

„Eine Liebe fürs Leben: Alma und Alfred Hitchcock“ heißt das Buch von Thilo Wydra, mit dem der Autor am **Montag, 16. September**, ab 19.30 Uhr zu Gast im Savoy in Bordesholm, Schulstraße 7, sein wird. Für seine Doppelbiografie konnte er im Archiv der Oscar-Academy in bislang unausgewerteten Quellen recherchieren und außerdem die Enkelinnen von Alma und Alfred Hitchcock in Kalifornien interviewen. Auf der Bühne wird Wydra mit NDR-Moderatorin Eva Diederich über sein Buch sprechen und auch daraus lesen. Der Eintritt kostet 17 Euro, Tickets gibt es über www.savoy.de oder unter Tel. 04322/1011.

Mit einem besonderen Konzert feiert der Klosterverein Kiel das Jubiläum seiner Carillon-Konzerte: Seit 25 Jahren ist mindestens an jedem ersten Sonntagabend des Monats ab 11 Uhr ein solches Glockenspiel-Konzert im Kieler Klostergarten in der Falckstraße zu hören. Beim Jubiläumskonzert am **Mittwoch, 18. September**, ab 18 Uhr spielen Reinhild Kunow und Gunther Strothmann in Erinnerung an das erste Carillon-Konzert in der Falckstraße am 18. Septem-

ber 1999 Kompositionen von Carl Loewe, M. Vanden Gheyn, G. Nees, G. Clement und W. Bender.

Am **Freitag, 20. September**, ist ab 19 Uhr die Band „Hüttenfolk“ zu Gast in der „Kultur-Diele“, Dorfstraße 38, in Kiel. Besucherinnen und Besucher können sich auf traditionelle und zeitgenössische Folk- und Hippiemusik, mal lustig und mal melancholisch oder auch politisch, freuen. Gesungen wird zu diversen Instrumenten auf Deutsch und Englisch. Karten gibt es für 12 Euro unter Tel. 0431/53027049.

„Man kann sich auch langsam Mühe geben“, findet Johannes Flöck als bekennender Hektikverweigerer. In seinem neuen Programm „Schöner schonen“ präsentiert er am **Freitag, 20. September**, ab 19.30 Uhr in der Aula am Schiffsthal, Am Schiffsthal 20 in Plön, seine besten und lustigsten Ansätze, wie wir das Leben mit mehr Leichtigkeit nehmen können. Karten gibt es für 20 Euro plus Gebühren in der Buchhandlung Schneider, Lübecker Straße 19, in Plön, in der Buchhandlung am Markt, Lange Brückstra-

ße 1a in Preetz sowie in der Tourist-Info Eutin, Markt 18. An der Abendkasse: 24 Euro.

Afrikanische Power, Trommeln, Rasseln und kräftigen rhythmischen Gesang bringt der Gospelchor Holtenau am **Sonnabend, 21. September**, ab 19 Uhr in die Christuskirche in der Bahnhofstraße 60 in Bordesholm. Der Eintritt ist frei, der Chor sammelt im Konzert Spenden, um den Gegenbesuch seines afrikanischen Partnerchores im nächsten Jahr zu finanzieren.

Die „Kinderkantorei an den Salzwiesen“ singt und spielt am **Sonnabend, 21., und Sonntag, 22. September**, jeweils ab 17 Uhr in der evangelischen Kirche in Schönberg das Kindermusical für Chor und Klavier „Wer singt, hat keine Angst“ für Kinder ab sechs Jahren. Der Eintritt kostet 1 Euro.

Am besten jetzt schon Tickets sichern: Roland Kaiser kommt am **11. Mai 2025** nach Kiel in die Wunderino Arena. Tickets gibt es über www.eventim.de und die sonstigen bekannten Vorverkaufsstellen.



Indem Annie (Carina Kohrt) ihren Lieblingsautor Paul Sheldon (Christoph Kohrt) pflegt, verfolgt sie auch ganz eigennützige Ziele.

FOTO: THEATERFIMMEL

Dem größten Fan ausgeliefert

KOSSAU-LEBRADE. Die Theatergruppe „Theaterfimmel“ spielt „Misery“ nach dem gleichnamigen Roman von Stephen King: Der berühmte Romanautor Paul Sheldon kommt nach einem schweren Verkehrsunfall ausgerechnet im Haus seines größten Fans Annie wieder zu sich. Während er wieder zu Kräften kommt, erkennt er, dass er seine größte Geschichte noch schreiben muss. Kann er sich aus seiner eigenen befreien? Diese Theaterfassung hat Oscar-Preisträger William Goldman nach Stephen Kings Roman für den Broadway adaptiert. Zu erleben ist das Stück am heutigen **Sonnabend, 14.**

September, ab 20 Uhr im Kälberstall Sellin, Alter Schulweg 3 in Mucheln, und am **Sonnabend, 21. September**, ab 19.30 Uhr in der Christuskirche, Am Berg 9 in Dersau. Tickets gibt es über www.theaterfimmel.de sowie für die Vorstellung in Dersau auch in der Buchhandlung Schneider, Lübecker Straße 18 in Plön und bei Nuntak im Redderberg 2 in Dersau. Am **Sonntag, 22. September** ist das Stück dann ab 19 Uhr noch einmal in Kiel im Kulturforum an der Stadtgalerie in der Andreas-Gayk-Straße 31 zu erleben. Tickets gibt es am Tresen in der Stadtgalerie und über www.kiel.de/kulturforum.

RENAULT SYMBIOZ E-TECH FULL HYBRID

Nur zur Markteinführung: Ohne Überführungskosten*



jetzt bei uns bestellbar

Renault Symbioz E-Tech Full Hybrid 145

Barpreis ab

29.990 €¹

Leasing ab

199 €*

Renault Symbioz E-Tech Full Hybrid 145: Gesamtverbrauch kombiniert (l/100 km): 4,8; CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 109; CO₂-Klasse: C.

Angebotspreis Renault Symbioz E-Tech Full Hybrid: 29.990 €. Gesamtlauflistung: 20.000 km, Monatsrate: 199 €. Leasingzeit: 48 Monate. Gesamtbetrag: 14552 €. *Siesparen 1.300 € Überführungskosten. Ein Barkauf- oder Kilometer-Leasingangebot für Privatkund/-innenvon Mobilize Financial Services. Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstr. 1, 41468 Neuss. Gültig bis 30.09.24

· Induktive Smartphone-Ladefläche · Rückfahrkamera · Adaptiver Tempopilot · OpenR Link 10,4 Zoll Multimediasystem mit integrierten Google Services · Einparkhilfe vorn, hinten und seitlich · 18-Zoll-Leichtmetallräder Gravity
Abb. zeigt Sonderausstattung

Süverkrüp

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

Kiel
Holzkoppelweg 18
Tel. 0431 - 5 46 46 0

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

Flensburg
Gutenbergstr. 11
Tel. 0461 - 90 30 80

Neumünster
Grüner Weg 45
Tel. 04321 - 200 47 40



STELLENANGEBOTE

Wir suchen einen **Technischen Helfer (w/m/d)** mit handwerklichem Geschick



Suchst du einen Aushilfsjob für 1 Tag ganztags pro Woche (Mo-Fr), bist handwerklich geschickt, körperlich belastbar und hast Spaß am Umgang mit Kunden? Wohnst du in Ascheberg oder Umgebung?

Unser Kundendiensttechniker benötigt ab sofort einen zuverlässigen Beifahrer auf seinen Tagestouren. Möchtest du ihn bei seiner Arbeit rund um die VELUX Dachflächenfenster unterstützen?

Bewirb dich telefonisch unter 040 285 306 950

☀ Wir freuen uns auf dich! ☀

Ihr Spezialist für PKW, Wohnmobile und Transporter

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams einen **KFZ-Mechatroniker/KFZ-Mechaniker PKW m/w/d** in Vollzeit, freundlich, flexibel und zuverlässig. Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.



Schellhorner Str. 88-90 – 24211 Preetz – Tel. (0 43 42) 8 12 33

Reparatur – Ersatzteile



EINFACH EINFACH
Digitaler leben: sh-wlan.de

Senioren- und Therapiezentrum
Lotti-Huber-Haus GmbH



Wir suchen zur Verstärkung **Pflegehelfer/-innen mit 1-jähriger Ausbildung (m/w/d) – Voll- oder Teilzeit**

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Senioren- und Therapiezentrum
Lotti-Huber-Haus GmbH
Saarbrückenstr. 48, 24114 Kiel
Frau Regina Hoedt

(0431) 260 44 – 200

Bewerbung per E-Mail an: einrichtungsleitung@lotti-huber-haus.de

KurierfahrerIn (m/w/d) auf Minijob Basis gesucht. Wohnhaft Kiel für die tägl. Beförderung von Akten und interner Hauspost. Voraussetzung: Fahrerlaubnis Klasse B, Fahrpraxis, eigener PKW erforderlich, Arbeitszeiten: Mo.-Fr. 06.50 Uhr - 9.35 Uhr für 2 Wochen/Monat, Verdienst ca. 210 € / Monat, PKW Vergütung 157 € / Monat Bewerbungen per E-Mail an: personal@mkd-kurier.de Oder telefonisch unter: 02421 496969

Kellner/-in & Frühstücksdame ges., 0177-7351898 info@hotel-kielerfoerde.de

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

BOBZIN
Gebäudereinigung GmbH

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

Freundlicher, kompetenter Hausmeister (m/w/d) mit handwerklichem Geschick und gelegentlicher Mithilfe bei Vermietungsaufgaben in Teilzeit für eine größere Wohnanlage für studentisches Wohnen in Kiel-Wik gesucht. Es handelt sich um eine sozialversicherungspflichtige Dauerbeschäftigung mit durchschnittlich 6 Stunden täglich. Individuelle Zeiteinteilung und Mehrarbeit sind möglich. Die Stelle ist auch für rüstige Rentner/Rentnerinnen geeignet. Wenn Sie zugleich Freude am Umgang mit jungen Menschen haben, gern selbstständig und eigenverantwortlich arbeiten, dann erbitte ich Ihre Kurzbewerbung an Hausverwaltung Am Rittbrook 15, 23566 Lübeck oder per E-Mail: info@wohnen-luebeck.de

Top Gehalt, Arbeitszeiten, Praxis & Team!
Medizinische Fachangestellte (m/w/d) – Endoskopie oder Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d) – Endoskopie
VZ/TZ in Kiel - Bewerbung an: info@naujoks-personalagentur.de

www.naujoks-personalagentur.de

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

STELLENGESUCHE

Alltagsbegleitung für Senioren in Kiel Nord, Wik, Projensdorf, Blücherplatz, Ravensberg, sucht Tätigkeit. Tel: 015226816830

Haushaltshilfe aus Kiel mit Erfahrung su. Job ☎ 0157/30662700

Erf. Maler, Frührentner sucht Arbeit ☎ 0178/5075411

Laminatverl.su.Job ☎ 3 85 22 12

Maler sucht Job ☎ 5 34 32 58

Suche privat Gartenarbeit in Preetz und Umgebung; 0157/34888046

Er, 63 J., Rentner, sucht Arbeit, FS Kl. 3 vorh., ☎ 0152 29109508

Maler (Rentner) m. Erfahrungen sucht Tätigkeit. 0176/51884463

ARBEITSGESUCHE

Gärtnermeister

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

Erd- u. Pflasterarbeiten

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

Friesenwälle! 0431/5332711

Gartengestaltung Kern

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

Malermeister N. Gliese
Sie suchen Kompetenz & Qualität?
0176/68489455 + 0431/28943030

Abbruch & Entkernung
Fa. Kern ☎ 0431/14 16 4

Heckenschnitt inkl. Abfuhr
Fa. 0431 / 32 22 09

Erf. Maler/Parkettleger sucht Arbeit 0431/5352278

Maler frei. ☎ (0 174) 3 103 217

Schleifen und Verlegen von Parkett und Dielen + Laminat, w.w.janneck-kaide
Tel. 0160/94773232

Boden- und Parkettleger - Schleifen von Parkett
Fa. Neve, Tel. 0177/2805321

Erfahrener Dachdecker sucht Arbeit. ☎ 0151/1090 7012

Gehölzschnitt! 0431/5332711

AUS DER REGION FÜR DIE REGION

ANKAUF

Kaufe alte Möbel, Ölbilder, Münzen, Gold-, Silber-, Modeschmuck, dän. Teakmöbel, Alt- und Zahngold, Tafelsilber, Porzellan, Uhren, Pelze, Nachlässe, Militaria 1.+2. Weltkrieg
Kiel 0171 / 368 36 80

Ferngläser, optische Geräte, Armbanduhr, Fotoapparate kauft
☎ 0431/242122

Modelleisenbahn ges. alle Gr. u. Hersteller. ☎ (04 326) 980 076

Suche und Kaufe Werkzeuge. Auflösung mögl. 0174/3449302

Ankauf schlichter dänischer Teakmöbel, 60er J., Einzelstücke oder Komplett Einrichtung, von Privat gesucht. ☎ 0171/7628888

Briefmarken, Sammlungen aus Nachlass, Räumung - Erbe von Sammler ges., ☎(0173) 2745793

Achtung! 1. und 2. Weltkrieg, kaufe Orden, Abzeichen, Uniformen, Fotos, Helme, Dolche usw. zum Höchstpreis, Kiel. 0171/5213008

Suche 5/10 DM Münzen / Olympia 1972 / Sammlungen gesucht / Umschlagsthaler / Briefmarken / Ich freue mich auf Ihren Anruf. N. Krönig ☎ 0 17 22 02 59 35

SCHALLPLATTEN - alle Formate v. pr. gesucht ☎ 01 51 68 56 34 93

Kaufe Paletten, zahle bar!
Tel. 0177/6878178



OLSEN REISEN

Urlaub zum kleinen Preis

In herrlicher Natur

Harz, Goslar-Hahnenkleie ★★★★★

Traumhafter Kranichsee Hotels am Kranichsee

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x 3-Gänge Menü/Buffer
- 1 x Apfelsaft und Wasser im Zimmer
- 1 Begrüßungsgetränk
- Gratis Nutzung von Sauna und Pool

3 Tage ab **156,-** SPAREN BIS ZU 57,-

Urlaub für Paare und Familien

Nordsee, St. Peter Ording ★★★★★

Direkt an der Promenade ambassador hotel & spa

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 1 x 2-Gänge Menü/Buffer
- 1 Begrüßungsgetränk
- 1 Fl. Wein bei Anreise pro Zimmer
- Gratis Nutzung Pool, Sauna, Fitness

3 Tage ab **186,-** Guter Preis

Mit neuem SPA auf 1000qm

Mecklenburger Seenplatte, Klink ★★★★★

Direkt an der Müritz Schloss Hotel Klink

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x köstliches 3-Gänge Menü
- 1 x 20 € Voucher - Spa-Behandlungen
- 1 Begrüßungsgetränk
- Freie Nutzung Spa-/Wellnessbereich

3 Tage ab **206,-** SPAREN BIS ZU 30,-

Unser Bestseller! Direkt am Strand

Ostsee, Travemünde ★★★★★

Kurzurlaub an der Ostsee Maritim Strandhotel Travemünde

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x 3-Gänge Menü/Buffer
- 2 (0,2l) Getränke zum Essen inklusive
- 2 x 1 Flasche Mineralwasser
- Gratis Nutzung des Schwimmbads

3 Tage ab **206,-** SPAREN BIS ZU 48,-

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

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

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

Bestellcode: **express**

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



Dein Job in deinem Wohnort

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs



Die besten Zustelljobs in deiner Region

Ganz egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob.

Wähle aus den besten Zustelljobs deiner Region den aus, der zu dir passt! Jetzt auf lokalboten.de

intern@marketing-zustellservice.de
Hotline: 01575 8215588



Volksleiden Reizdarm: Ist das die wahre Ursache?

Aktuelle Forschungsergebnisse könnten das Rätsel um das mysteriöse Volksleiden lösen

Es ist ein Rätsel, fast so alt wie die moderne Medizin selbst: Warum leiden so viele Erwachsene immer wieder unter Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen – ohne dass eine Ursache zu identifizieren ist?

Bereits vor über 2000 Jahren beschrieb Hippokrates einen Patienten mit unerklärlichen Darmbeschwerden. Genau wie er tappten Ärzte und Wissenschaftler noch über Jahrhunderte, ja sogar Jahrtausende hinweg im Dunkeln – ohne herauszufinden, wodurch dieses mysteriöse Leiden ausgelöst wird.

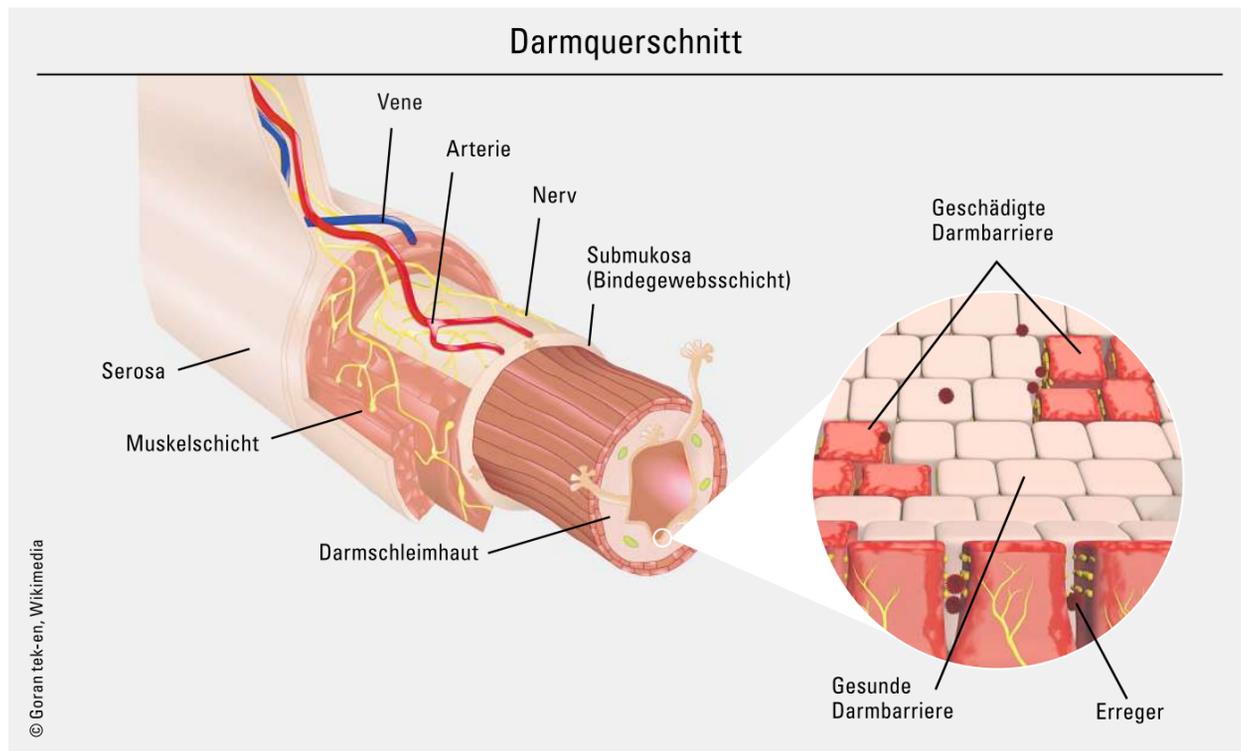
Während die Medizin riesige Fortschritte machte und durch die Entdeckung von Antibiotika, Impfungen sowie immer neuen Wirkstoffen selbst seltene Krankheiten behandelbar wurden, blieb die Ursache dieser wiederkehrenden Darmbeschwerden weiterhin unentdeckt.

Mit der Zeit entwickelte sich für diese unerklärlichen Beschwerden das Bild des „gereizten Darms“, später formte sich der Begriff des Reizdarmsyndroms.

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werfen ein neues Licht auf mögliche Ursachen – und machen zugleich Millionen Reizdarm-Betroffenen Hoffnung.

Was ist ein Reizdarmsyndrom?

Ein Reizdarmsyndrom äußert sich in wiederkehrenden Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung, welche im Wechsel, in Kombination oder auch einzeln auftreten können und in ihrer Intensität, Häufigkeit und Dauer variieren. Für Betroffene stellt dies eine erhebliche Belastung im Alltag dar, die die



Die Ursache des Reizdarmsyndroms ist häufig eine geschädigte Darmbarriere. Durch sie können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen und das enterische Nervensystem reizen.

Lebensqualität stark einschränken kann. Aktuelle Zahlen des Barmer Arztreports zeigen, dass sich dieses Beschwerdebild in den vergangenen Jahren zu einer echten Volkskrankheit entwickelt hat: Mittlerweile leiden schätzungsweise 11 Millionen Deutsche unter einem Reizdarm, Tendenz steigend.¹

Forschungsergebnisse zeigen mögliche Ursache

Aktuelle Studienergebnisse kommen nun zu dem Schluss, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache des Reizdarmsyndroms ist. So fanden amerikanische Forscher heraus, dass die Darmbarriere einer Patientengruppe mit

wiederkehrenden Darmbeschwerden ungewöhnlich durchlässig, geradezu löchrig war. Wissenschaftler betitelten dies im Englischen mit dem Schlagwort „Leaky Gut“, auf Deutsch „durchlässiger Darm“. Durch diese kleinsten Schädigungen der Darmbarriere können Erreger oder ungewünschte Stoffe in die Darmwand eindringen und das Darmnervensystem reizen – was zu den typischen Symptomen wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen führen kann.²

Durchbruch in der Forschung

Auf Basis dieser Erkenntnisse begab man sich auf die Suche nach einer wirksamen Lösung. Dabei stießen italienische

Wissenschaftler auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm: **B. bifidum MIMBb75**. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde.

Das Forscherteam stellte sich die folgende Frage: Konnten durch das Anlegen der Bakterien an die Darmbarriere die Schädigungen wie unter einem Pflaster abklingen – und in der Folge auch wiederkehrende Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen zurückgehen?

Um eine Antwort auf diese Frage zu bekommen, führten sie eine wissenschaftliche Studie nach

dem höchsten wissenschaftlichen Standard, dem sogenannten Goldstandard, durch. Das Ergebnis war ebenso beeindruckend wie eindeutig: Bei den Patienten mit einem Reizdarm, die den speziellen Bakterienstamm bekommen hatten, konnte eine um ein

Vielfaches höhere Besserung der Beschwerden festgestellt werden als in der Kontrollgruppe mit Placebo. Die Wirksamkeit des Bakterienstammes bei Reizdarmbeschwerden konnte demzufolge eindrucksvoll belegt werden.³

Erfahrungen mit B. bifidum HI-MIMBb75

Der Bakterienstamm B. bifidum MIMBb75 ist in seiner nochmals weiterentwickelten, hitzeinaktivierten Form exklusiv im Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO enthalten, das mittlerweile zu den meistverkauften Präparaten gegen Reizdarmbeschwerden in ganz Europa gehört.⁴ Dieser Erfolg spiegelt sich auch in vielen Nutzerbewertungen wider. So schrieb Nutzer Hugo B.: „Es half mir mit meinem Reizdarm echt super. Die Beschwerden hatte ich seit Jahren. Jetzt habe ich zum ersten Mal für längere Zeit ‚Ruhe‘ im Darm!“

Der Bakterienstamm gilt zudem als gut verträglich, Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erworben werden.

STRESS BEGÜNSTIGT DARMBESCHWERDEN

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Stress eine Schädigung der Darmbarriere verursachen bzw. verstärken und somit wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen verschlimmern kann.⁵ Es wird daher empfohlen, dass sich Betroffene mit immer wieder auftretenden Darmbeschwerden bewusst Phasen der Entspannung verschaffen. Betroffene sollten auf ein effektives Stress-Management achten und sich, wenn möglich, immer wieder kurze Auszeiten gönnen, in denen sie zur Ruhe kommen.

¹Straub C et al. Arztreport 2019 – Pressemappe, 2019. • ²Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. Journal of clinical gastroenterology. May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. • ³Guglielmetti S et al. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – A double-blind, placebo-controlled study. Aliment Pharmacol Ther. 2011;33(10):1123-1132. • ⁴Insight Health, z.B. DE, AT, ES, IT, 2022. • ⁵Andresen V et al. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020; Jul; 5 (7), 658-666. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert.



Wie ein Pflaster für den gereizten Darm.

- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm **B. bifidum HI-MIMBb75**
- ✓ Bei Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt⁶

Kijimea Reizdarm PRO
direkt beim Hersteller bestellen:



www.kijimea.de

Wenn sich alles dreht...

Welchen Ausweg eine Schwindelgeplagte für sich entdeckt hat

Wer unter Schwindelbeschwerden leidet, kennt das unsichere Gefühl bei jedem Schritt. Insbesondere mit zunehmendem Alter sind Betroffene dadurch häufig in ihrem Alltag eingeschränkt. Brigitte P. berichtet, wie sie ihre Beschwerden in den Griff bekommen hat.

Alles dreht sich, die Welt gerät sprichwörtlich ins Wanken. So erging es auch Brigitte P.: „Beim Bücken erfasste mich in letzter Zeit ein starker Schwindel, ich hielt mich oft im letzten Moment noch fest, damit



ich nicht stürzte.“ Gerade beim Gehen fühlen sich viele Schwindelgeplagte unsicher, was auch Brigitte P. bestätigt: „Besonders unangenehm war dieses Schwindelgefühl, wenn ich eine Straße überquerte.“ Linderung brachten ihr natürliche Arzneitropfen namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke).

Schwindelbeschwerden: Wie sie entstehen

Schwindel kann entstehen, wenn Störungen im Nervensystem auftreten und Gleichgewichtsinformationen falsch an das Gehirn übertragen werden. Hier kann der einzigartige Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen in Taumea Hilfe leisten.

Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Der Dual-Komplex in Taumea enthält zwei natürliche Arzneistoffe: Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den Begleiterschei-

nungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Zudem sind die Arzneitropfen Taumea gut verträglich – und das ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Exklusiver Tipp für Sie

Jetzt Taumea auf pureSGP.de bestellen und bis zu 13% sparen!



bis zu 13% sparen*



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

• Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

PFANDHAUS NORDSTERN
GOLD UND SCHMUCK ANKAUF
SOFORT BARGELD

Wir kaufen, beleihen und verkaufen:

SCHMUCK
Gold-, Silber, Brillantschmuck und Uhren

EDELMETALLE
Gold- und Silbermünzen, Bruchgold, Silberbesteck, Zahngold, Edelmetalle allg.

ELEKTRONIK
Notebooks, Handys, Smartphones, Spielkonsolen, Fernseher, Kameras, etc.

RINGE
Trau- und Verlobungsringe, Individualanfertigungen

UHREN
Uhren aller Marken

AUTOS
Autos aller Fabrikate

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>

VERKAUF

TREPPENLIFTE
Tel. 0431/70 99 50, www.green-kiel.de

Velux

Dachdeckerei Pirsch
Tel.: 68 23 17 oder 799 60 49

MARDER-Holzkastenfälle, Le-
bendfälle auch f. Waschbär zu-
verk. 0173/9528174

Hausflohmarkt am Sa. 14.9.24
11-17 Uhr, Am Bürgerpark 4 in
24214 Gettorf. Es gibt von allem
etwas. Kommt u. handelt mit uns.

Diverse schöne Flohmarktartikel
günstig abzugeben.
☎ 0151/68176091

Garagenflohmarkt am 15.9.24
10-16 Uhr, Wagnerring 70-84 in
Kiel-Pries.

Fußpflege Equipment m. div. Zu-
behör günstig abzugeben u. 1
Tourenrad. ☎ (0 431) 66 728 808

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

MÖBEL, HAUSRAT

2 Betten, B 1 x L 2 m, mit Lattenrost
u. Matratze, neuwertig, zu verk.,
Preis VHB ☎ (0170) 52 90 742

ANTIQUITÄTEN

Vk. 1000 Klassik-LP's, hochw., La-
denwert 9.000€ (VHB), Liste ver-
langen ☎ 0157/34523033

COMPUTER, ZUBEHÖR

Computerprobleme? ☎ 6409327

Mit meinem PC geh ich zu TSP
oder **TSP kommt zu mir.**
0431/3643510, www.tsp-it.de

TIERMARKT

Siamkatze, 2 J., nicht kastriert u.
Europäisch Kurzhaar, 2 J., kas-
triert gegen SG abzugeben.
☎ 0162/3690457 per WhatsApp

Susi, schwarze, sterilisierte Katze,
14 J., an liebevoll Hände abzuge-
ben. SG ☎ (0 171) 8 375 880

Bobtail-Collie-Mix, mnl., 4Mon., su.
Fam. m. Kinder ☎ 04523/883941

**EXPRESS
KOMMT
AN**

www.kielerexpress-online.de

FAHRRÄDER

2 E-Bikes (Marke Flyer) inkl. Zu-
behör + Transportanhänger für
Autos mit Anhängerkupplung
☎ 0431/90669988, 01732067599

Da.-Fahrrad v. DBS, 7 Gänge, Rück-
tritt, 2 Körbe, 30 € ☎ 0431/336 562

UNTERRICHT

Lesen und Schreiben trainieren?
www.los.de www.losmobil.de

BEKANNTSCHAFTEN

1 Million Euro zu verschenken ...
habe ich nicht. Dafür verberge ich
(m. 50+) mein Herz an die liebe-
volle Frau (35-55) mit Humor und
Verstand. Lass uns eine harmo-
nische Beziehung erleben!
☎ 01520-7173639

Er 71 sucht Sie. Nur in gute Hände
abzugeben. Ich bin 1,80gr., NR,
junggeblieben, schlank und
tageslichttauglich. Ich suche eine
Begegnung bei der ich das finde –
was ich selbst auch zu bieten
habe. Umgang auf Augenhöhe,
Niveau, Intellekt, Attraktivität,
Empathie, Charm und Humor.
Das Leben ist zu kurz um das
Glück auf später zu verschieben.
Auch wenn der Weg das Ziel ist –
wäre es schön endlich anzukom-
men. Melde dich bitte – wenn
nicht jetzt – wann dann?
☎ Z 228 088

Wir Zwei, „ältere Generation“, su-
chen Spielerinnen für unser Canasta-
Spiel. Kontakt: ☎ (0 431) 88 822 180

Mann sucht Frau, Alter egal.
0151/10034218 auch WhatsApp

Falls Du, m, um 70 auch o. Sex froh
sein willst, melde Dich bitte bei
attr. Frau gl. Alters
☎ 0160/3092338

Er, 75, 182 cm, 82 kg, 50 Jahre
Zweisamkeit, jetzt alleine.
Schluss damit. Ich suche ein pas-
sendes weibliches Gegenstück
für alles, was zu zweit mehr Spaß
macht; z. B. Urlaub auf Sylt, Föhr
oder in Dänemark. Das Fahrrad
ist immer dabei. Ich wohne in mei-
nem Haus in der Nähe von Kiel.
Leider habe ich seit einer OP eine
leichte Fußbehinderung. Über
Zuschriften NUR mit BILD würde
ich mich freuen ☎ Z 227 208

Einsamkeit ist tödlich. Ich bin 79J./
1,70 m/ 74 kg., Lebenskünstler u.
suche eine intelligen., niveauv.,
pass. Partnerin für 24 Std./Tag für
gemeins. Unternehmungen, Rei-
sen bis in den Himmel mit Ihrem
PKW (Endreise). ☎ Z 228 281

Er, m., 52 J., 1,72 m, 71 kg, kurze
dunkelbl. Haare, schlank durch-
trainiert, ledig, Single aus Kiel, lie-
bevoll, respektvoll mit Herz & Hu-
mor, sucht Dich, weibl., Single,
zw. 35 - 55 J., zum Kennenlernen
und Aufbau einer harmonischen
festen Beziehung, WhatsApp
oder SMS ☎ 0173/8178838

Musiktreff - Schlager singende Se-
nioren suchen Gitarristen u. Key-
boarder. ☎ (0 176) 74718438

Rüstiger Rentner, schlank, NR,
sucht ebensolche rüstige Rentne-
rin, Raum Kiel ☎ (0 431) 91 439

Hobby-Masseur sucht weibl. Haut
zum Verwöhnen. Alter und Aus-
sehen nebensächl., keine finanz.
Interessen ☎ (0 176) 77541448

Fisch 63/1,78 sucht Dich (w) f.
Partnerschaft!
Whats App 0178 6911838

Lust auf neue Leute? :) Wer (ü45)
hat auch Lust auf Spielen, Schnack
u. bunte Freizeitaktivitäten?
WhatsApp 01520/1948823

Silence is golden - Senioren-Sin-
ge-Treff 60+/- NR suchen
Verstärkung m/w, mobil m. Pkw.
Info unter ☎ (0 176) 747 18 438

Liebenswerter, fürsorglicher Mann
(ca. 53 - 60 J.) gesucht von eben-
solcher Frau - blond, attraktiv, NR.
Gerne Foto. ☎ Z 228 178

Zärtlicher Er sucht Sie für schönen
Sex. ☎ 01 57 38 09 43 40

KONTAKTE

2 "freche" Jungs, 52/54 J., 1,83 m,
suchen stark vernachlässigte und
"unartige" Sie für Kaffeetrinken,
Restaurantbesuche u. gelegent-
lich Treffs. ☎ (04 621) 3952499

Joy! ☎ (0174) 2006209

ZU VERSCHENKEN

Schlafzimmer (Eiche hell, Schrank
+ Bett), Couch 2-Sitzer, Gefrier-
truhe Liebherr 249 l, Esszimmer
(Schrank/Sideboard), Liege (1,90
x 0,90 m), an Selbstabholer in Kiel
zu verschenken. ☎ 0431/732555

Verschenke Staubsauger v. Siem-
ens VSZ 2.0 mit defektem Motor an
Bastler u. viele leere Joghurt-
becher 500 g, an Selbstabholer.
0431/ 6793 265

Haushaltsauflösung! An Selbstab-
holer zu verschenken. Schellhorn-
er Str. 37, Preetz, 14.09., von 10-14 Uhr
☎ 04342/4174

Buchsbaumhecke, muss
ausgegraben werden, ca. 10m, an
Selbstabholer zu verschenken.
☎ (01575) 486 27 94

VERSCHIEDENES

Hole kostenlos Flohmarktartikel
von Privat ab! ☎ 0152/09430848

Bespreche Gürtelrose, Flechten,
Haut, Nerven u.a. Krankheiten.
04347/909838 od. 0175/2025799

Erf. Kartenlegerin begleitet Sie in
Umbruchzeiten u. Lebensfragen.
☎ 04342/308901

Entrümpeln Keller u. Bo. 12802250

Zeugen gesucht! Wer hat gesehen,
wie eine schl. Frau, mittl. Alters
(Zopf/Sportkleidung), am 26.6.24
gegen 19.30 Uhr i.d. Rossmann
Filiale, Erdbeerfeld 8, 24161 Al-
tenholz, a.d. Kasse in einer Was-
serpfütze ausgerutscht ist? Dann
bitte melden: ☎ 0176/65069272

2. Raisdorfer Ortsteil-Flohmarkt am
Sonntag, den 15. September von
10 bis 16 Uhr im gesamten Ort
Raisdorf mit über 250 Haushalten
(nicht im Ostseepark!) Kosten-
freie Teilnahme für alle Raisdorfer
unter Raisdorf@gmx.de
Link zur Karte:
<https://is.gd/vzhCs9>
Wir freuen uns auf euren Besuch

Einsame Bandit 600 sucht neuen
Freund/-in, Bj. 1998, 57kw, 45760
km. Kontakt 0151/57665626

Wer hilft bei der Fotobearbeitung
(GIMP) od. fertigt Zeichnungen n.
Katzenfoto an 0172/4514104

E-Schrott u. Kabel gs. KI 12802250

Flohmarkt am 15.09.2024 von
10:00 - 14:00 Uhr in Tökendorf,
Karl-Jaques-Halle, Schlesier
Weg 12

Besprechen von Gürtelrosen,
Warzen usw., 04342/308901

HAUSHALTSAUFLÖ.

Haushaltsauflösungen &
Entrümpelungen, Umzüge

Tel. 04335 / 37 39 631 • Mobil 0174/65 45 699

Entrümpelung! Besenrein zum
Festpreis, Wertanrechnung mgl.
Fa. Thomas Graf • Umzug & Transport
Mo.-Fr. 0431 - 18 00 20 • www.graf-umzug.de

Entrümpelung und Haushalts-
auflösung mit Leidenschaft!
v. Dach-, Kellerräumen, Garten,
Firmen-, Büroauflösungen u.v.m.
Kontaktieren Sie uns für eine
fachgerechte Entrümpelung

P&M ENTRÜMPELUNG

Tel. 0178/3572606 o. 04342/2024966
pmentruempelung@gmail.com

Haushaltsauflösungen, Entrümpe-
lungen, besenrein – zuverlässig +
preiswert Inzahlungn. v. Möbeln/
Hausrat, Telefon 0431/671115
(Mo.–Fr.) Pa. M. Nuppenau,
Umzüge + Möbeltransporte

Entrümpelung!

MM-Transport-Kiel
Tel.: 04 31-28 97 92 92
Mobil: 01 76-31 77 47 26

Haushaltsauflösungen –
Entrümpelung, erledigen wir
gerne für Sie. ☎ 0160/94837215
www.klarschiffkiel.de

Haushaltsauflösung am 15.09.
von 10-15 Uhr in der Volbehrstr.8
Kronshagen

GESUNDHEIT

Alu-Rollator zu verk., wenig ge-
braucht. 190 €. ☎ 0172-5923810

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

#traumjobinnorden

Ein Angebot der



HAUS UND GARTEN

BIETE 2er cremeweißes Sofa wie
NEU 120€ VB, keine sichtb. Ge-
brauchsspuren, NP 399€, L
1,40m, B 0,85m, H Rückenlehne
0,90m, Sitz H 0,40m, Fotoanfra-
ge: angelika_in_kiel@outlook.de

Strandkorb, gebraucht an Selbst-
abholer f. 60€ zu verk.
☎ 01 76 31 40 78 54

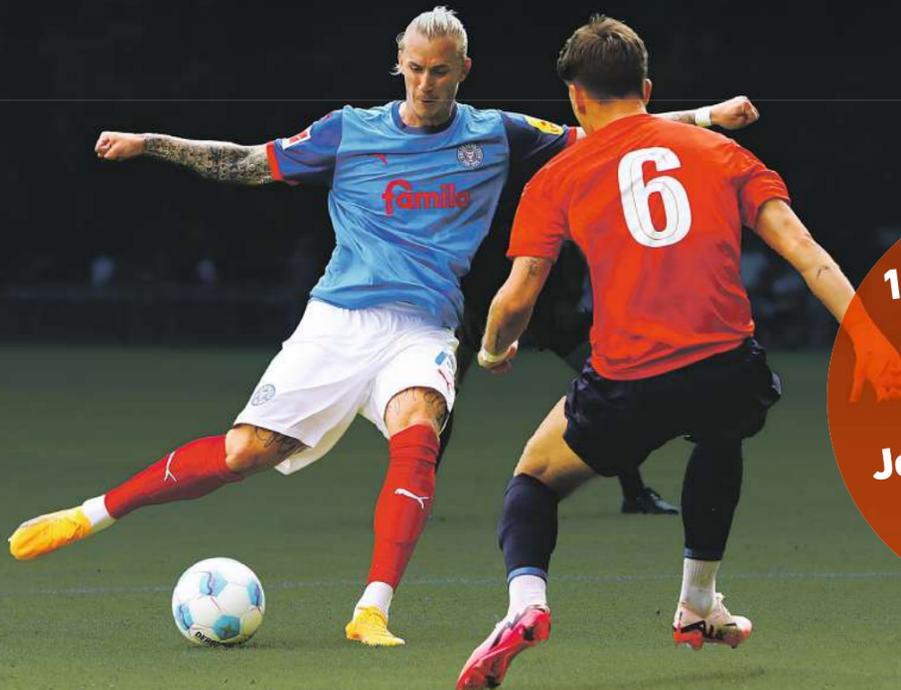
Wohnlandschaft „Paeso“, braun
(U-Form, 187x389x258 cm, 4 Ele-
mente), gebraucht, m. verstellb.
Rückenlehnen und Sitzkissen,
250 EUR VB an Selbstabholer,
Tel. 0431-3649661

FREIE BERUFE

Altenpflegerin mit Herz und Erfah-
rung sucht Stelle als 24 Std Senio-
ren Betreuerin 015 901 489 862

Erstklassiger Fußball trifft erstklassige News:

Holstein Kiel schreibt ein neues Kapitel – wir schreiben mit!



12 Monate KN+
49,99 €
statt 99,99 €
Jetzt scannen und
sichern:



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Kieler Nachrichten

Weitere Infos auch unter
0800/1234-901

IMMOBILIEN ANZEIGEN

MIETGESUCHE

Wir, zwei freundl., hilfsbereit 62- und 65-jährige Herren su. eine 4-5 ZW/Hauss ab 80m², gerne WG geeignet mit Balkon/ Terrasse, ebenerdig, 1. Stock oder mit Aufzug, bevorzugt Kieler Westufer ☎ (0173) 7652761

Dipl.-Betr. Anf. 50, m., festes Eink. sucht bis Ende d. J. eine 2-3 Zi.-Whg., gerne Altbau - Kiel Westufer, vbigus@t-online.de o. 0176-65142098

Bundeswehr-Offizierin (30) sucht ab Dez. '24 Whg in Kiel, ab 60qm, 3ZKB mit Balkon o. Terasse/Garten ☎ 0 16 31 64 70 40

Maler u. Lackier in Beschäftigung sucht 2-3 ZW, BK o. Garten in Kieler Umgeb. ng. Auch unrenoviert! 750€ Warm. Tel:0151-11777130

1,5 - 2 Zi.-Whg. von einer ruhigen u. zuverlässigen Mieterin (66) in Kiel oder in der Umgebung gesucht. WM bis 600€. ☎ 0178/3521803

Kirchengemeinde Jakobi sucht für ihren nebenamtlichen Küster eine 1-Zi.-Whg. ☎ 0151/67234287

VERMIETUNGEN

BIETE LAGERRÄUME ZW BAD SEBERG UND LÜBECK
Biete neuen Lagerraum von 6, 9 und 12 m², trocken, sauber, abschließbar, belüftet, mit Beleuchtung. Die Räume befinden sich in einer vollisolierten, neuen Halle. Die Räume haben bis zu 4,5 m hohe Decken. 11,-€ pro/m². Die Abrechnung erfolgt monatlich und NICHT alle 4 Wochen, wie es bei den ganzen Anbietern üblich ist. Verkehrsgünstige Lage zwischen Lübeck und Bad Seberg, 5 min zur A20 und B432. Keine Mindestlaufzeit und monatlich kündbar. Keine Strom- oder versteckten Kosten. Selbstverständlich täglich zugänglich. Gerne direkt anrufen unter: **0176-61795441**

Der **KIELER EXPRESS** am **WOCHENENDE** erscheint jeden Sonnabend in Kiel und Umland und wird kostenlos an alle erreichbaren Haushalte verteilt.

Verlag Kieler Zeitung, Verlags- und Druckerei KG-GmbH & Co. Fleethörn 1-7, 24103 Kiel
Telefon: (0431) 90 30
Redaktionsschluss: Dienstag, 12 Uhr
Tel. Anzeigenannahme: (0431) 550 73 73
Druck shz Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag GmbH & Co. KG
Zustellung/Vertrieb: WLK Werbemittel Logistik Kiel GmbH
Edisonstr. 3, 24145 Kiel
Telefon: (0431) 9909-252
Fax: (0431) 9909-259
www.kielerexpress-online.de

Verantwortlich: **Head of Distribution & Sales** Markus Gries
Design: Ralf Bassen
Redaktion und Grafik: KMW - Kieler Magazin Verlag GmbH
Kontakt an die Redaktion: kielerexpress@kielermagazinverlag.de
Tel.: (0431) 903 2365

Briefanschrift: Redaktion KIELER EXPRESS Postfach 1111, 24100 Kiel

Anzeigen und Beilagen nach Preislise gültig ab 1. Januar 2024
Anzeigenschluss: Dienstag, 18 Uhr
Vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Sie können nur mit Genehmigung und gegen Zahlung einer Nutzungsentschädigung anderweitig verwendet werden.

Auflagenkontrolle durch Wirtschaftsprüfer nach den Richtlinien von BVDA und BDZV
Trägerauflage III. Quartal 2024 Gesamtauflage 157.325 Exemplare
Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis unter Angabe Ihrer Anschrift an unseren Vertrieb per Mail an wlk@wik-kiel.de damit wir unsere Boten davon in Kenntnis setzen können. Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de.



Beilagenhinweis

Unserer heutigen Auflage liegen Beilage der Firmen Aldi, Höffner und Familia bei.
Teilen unserer heutigen Auflage liegen Beilagen der Firmen Markant, Lidl, Edeka, Netto, Jawoll, Penny, Rusta, Netto ApS, Roller, Jysk, B1 Baumarkt, toom Baumarkt, Norma, Kaufhaus Stolz, Poco, Rossmann, Action, Kabs, Apetito, Juwelier Herrmann, Alnatura, Erdkorn, Sonderpreis Baumarkt und dm bei.

Container als Lagerraum

im Raum Altenholz/Dänischenhagen zu vermieten.
- 24/7 - sauber und trocken
Preis auf Anfrage.
☎ 0175/1233394

Ferienhaus a. d. Ostsee, nördl. Kiel im Winter günstig zu verm. Gas-/Ofenhzg. ☎ (0 431) 83 024

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

IMMO GESUCHE

Hamburger Familie su. wegen Umzug nach Kiel dringend 1-Fam.-Haus in Altenholz-Klausdorf bis Dänischenhagen

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

IHR MAKLER für Verkauf & Vermietung

OTTO STÖBEN
☎ 0431 6640344 IMMOBILIEN

Junge Familie aus Raisdorf sucht perspektivisch zum Kauf schönes Einfamilienhaus in Raisdorf / Klausdorf / Preetz / Oppendorf / Schönkirchen oder Mönkeberg. Ggf. Tausch gegen moderne 4 Zimmer ETW möglich, ohne Makler. Vielleicht wollen Sie demnächst aus ihrem Haus ausziehen? 0151/64598068

Frau su. ruhige 2-Zi-ETW mit Terrasse, EG, bis 200.000 €, Umkreis Kiel, gerne Preetz, auch Wohnprojekt. Schoenezeiten@mytng.de

Regionale Nachrichten - Alexa weiß Bescheid.

Immer das Neueste hören.

- Aktuellste Nachrichten vorlesen lassen
- Mit dem regionalisierbaren Alexa-Skill Ihrer KN & SZ
- Für Amazon Echo, Amazon Echo Dot und via App

Der Nasenabdruck einer Katze ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck ...



Entdecken Sie jetzt unseren **Alexa-Skill!**



Neue Termine für Grundkurse und mehr



Tanzen ist pure Lebensfreude.

FOTO: ISTOCK

Ab 2. November, also gleich nach den Herbstferien, gehen neue Grundkurse für Erwachsene an den Start. Hier stehen die Gesellschaftstänze (Standard und Latein) auf dem Programm. Bereits ab 27. Oktober gibt es mehrere Termine zur Auswahl für eine kostenlose und unverbindliche Schnupperstunde. Bis dahin starten in der Tanzschule Tessmann immer wieder neue Discofox-Kurse und Tanzkurse, in denen man binnen kurzer Zeit bestens vorbereitet wird für

das festliche Tanzen auf einer Hochzeit oder „Fit für Party & Ball“. Das Programm dieser Kurse wird kompakt (1x 150 Minuten) vermittelt oder auf zwei Termine verteilt. Alle aktuell gültigen Kurs Termine sind bereits auf der Homepage zu finden. Dort kann man sich auch bequem online anmelden.

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

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

Rendsburger Sommerflohmarkt
So., 22. 09. 9 - 16 Uhr
Nordmarkhalle Willy-Brandt-Platz 1 - open Air - Eintritt frei -
RENSBURG Tourismus + Marketing
www.rd-tm.de

theaterfimmel spielt:
Misery
von William Goldman
Nach dem Thriller von Stephen King
Regie: Katharina Butting
Es spielen: Carina u. Christoph Kohrt
Sa. 21. 09. 24, 19. 30 Uhr, So. 22. 09. 24, 19. 00 Uhr
Christuskirche, Dersau KulturForum, Kiel
Infos und Kartenvorverkauf: www.theaterfimmel.de

REISEVERANSTALTER

DER RIESEBYER
Omnibusbetrieb-Reisedienst Karin Kreutzer GmbH & Co. KG
Hufeisenweg 1a · 24354 Rieseby · Tel. 04355-314 · Fax: -1026 · www.der-riesebyer.de
*** Reisen mit der persönlichen Note! ***
Tagesfahrten
22.09. Hagenbecks Tierpark in Hamburg inklusive Eintritt für den Tierpark € 69,-
12.10. Nord-Ostsee-Kanal-Fahrt mit Raddampfer Freya inkl. Brunch- und Kuchenbuffet € 110,-
12.10. Schmidts Tivoli „Heiße Ecke“ oder Schmid Theater „Die Königs schenken nacht“ € 113,-/€ 93,-
10.11. Musicals in Hamburg: Der König der Löwen oder Hercules oder Julia ab € 153,- / € 142,- / € 142,-
Aus unserem Reiseprogramm
29.09.-02.10. Insel Rügen m. Kranichfahrt per Schiff, Ausflug Südrügen, Nationalpark-Zentr. HP € 574,-
05.10.-07.10. Kurztrip nach Malmö inkl. Fähre, 1 Hotelübernachtung, Stadtrundfahrt HP € 329,-
18.10.-20.10. Berliner Highlights mit Friedrichstadtpalast, Stadtrundfahrt per Bus und Schiff ÜF € 429,-
18.10.-27.10. Gardasee - Limone inkl. Ausflüge Gardasee, Verona, Bardolino HP € 1099,-
26.10.-02.11. Kururlaub in Swinemünde inkl. Anwendungen HP € 599,-
10.11.-12.11. St. Martinstag im Erzgebirge inkl. Gänseessen, Päckel-Umzug, Unterhaltungsabend HP € 339,-
12.11.-26.11. Winterkur in Bad Wildungen - 2 Kurpakete zur Auswahl VP ab € 1213,-
17.11.-20.11. Oberwiesenthaler Stollenanschnitt mit Bergmannskonzert und Rundfahrt HP € 469,-
30.11.-01.12. Weihnachtszauber auf Schloss Bückeberg und in Hannover ÜF € 209,-
23.12.-27.12. Weihnachten in Bad Oeynhausen mit Weihnachtsgala auf Schloss Bückeberg HP € 749,-
23.12.-27.12. Weihnachten im MARITIM-Hotel Bad Wildungen, Stadtführung, Edersee-Rundfahrt HP € 875,-
29.12.-02.01. Jahreswechsel im Wesertal: Höxter - Hameln - Märchenstraße - Teutoburger Wald HP € 889,-
30.12.-02.01. Silvester zwischen Münsterland und Ruhrpott - Hamm, Stadtführung Münster HP € 545,-
Buchung, Informationen und Kataloganforderung unter Telefon 04355-314 oder www.der-riesebyer.de

FLOHMÄRKTE

FLOHMARKT
bei Kaufland in Kiel-Miettenhof (alles unter Dach)
Skandinavienndamm 299
15. September 2024
mobil: 0176/74716446
oder 0163/1816999
www.geide-flohmarkte.de

FLOHMARKT
So. 22.09. Toom Baumarkt Kiel
So. 29.09. Gettorf Fußgängerzone verkaufsoffener Sonntag
0171 / 6 28 29 86

SIEDLUNGSFLOHMARKT am 15.09.2024, 10-14 Uhr, Klingkopel - Martenshofweg, 24109 Kiel

EXPRESS - KOSTENLOS, INFORMATIV, GUT
www.kielerexpress-online.de

Hof-Carportflohmarkt So. 15.9.24 in 24257 Köhn, Pülseener Str.1-3

Trödel/Möbel PETER'S HOF Harnsstr. 2a ☎ 0431/24856550
Privater Straßen-Flohmarkt, Sa. 14.09. 12 - 16 Uhr, zw. Neumühlener Str. u. Wehdenweg, 24148 ☎ 0157 - 70726999

EINFACH EINFACH
Kostenloses WLAN für Schleswig-Holstein



#sh_wlan
sh-wlan.de

KFZ-ANKAUF

Kaufe alle PKWs!!!
f. Im-/Export, heil, Motorschaden und defekt, zahle über Restwert
☎ 0431/71 73 00 Firma oder ☎ 01 71/2 75 79 61

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

Alt/Unfallautos kft ☎ 0431/6667430

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

Alle POLOS! PJ 0171-9455980

AUS DER REGION - FÜR DIE REGION
www.kielerexpress-online.de

KFZ-VERKAUF

Elektromobil Nova Motors (Lidl), Bendy Silber, 215 Km gelaufen, EZ 2020, 999€ ☎ (0431) 58 89 28

Toy. Ay. Bj. 08 TÜV 5/25, Zust. gut, VB 2500,- ☎ (0157) 38 122 804

Alle POLOS! PJ 0171-9455980

NAH - SCHNELL - INFORMATIV - KOSTENLOS - EXPRESS
www.kielerexpress-online.de

WOHNMOBILE

Wohnwagen Fendt 535E, BJ. 1997, Gas-Prüfung 07/2025, Dauercampplatz / Laboe, Güstrow-Vorzelt ☎ 0171/5345475

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

MOTORRÄDER

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

Nah - schnell - informativ - kostenlos - EXPRESS

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

WASSERFAHRZ.

Wohnen auf dem Wasser, älteres amerikanisches Hausboot (Holiday Mansion) günstig zu verk., skandinavische Technik, reparaturbedürftig. ☎ (04340) 400100

CAMPING

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

VERANSTALTUNGEN

MARC MARSHALL
Times To Love
AM KLAVIER
RENÉ KRÖMER
15.11.2024 um 19.30 Uhr in der Petruskirche Kiel
Tickets an allen bekannten VVK-Stellen, www.eventim.de, Tel. 01806/570070

Sonja (Sauberafrau):

"MEIN FRISCHE-KICK FÜR ZUHAUSE!"



TESTSIEGER

Stiftung Warentest **GUT (1,8)**
 Zusammen mit zwei weiteren Geräten
 Produktgleich mit getesteter Bosch WAN282H3
 Im Test: 10 Waschmaschinen (Frontlader 1400 U/min.)
 Ausgabe 11/2023
 www.test.de

1400 U/min
1-7 kg Füllmenge
Aquastop

UVP 929,- **449,-**
GELD ZURÜCK Cashback¹⁾ **50,-**
 Preis nach Cashback **399,-**

23VC31

GO GREEN ERSETZEN SIE IHREN ALTEN TROCKNER MIT ENERGIEKLASSE B UND SPAREN SIE BIS ZU 1.638 € ENERGIEKOSTEN! ²⁾

1-8 kg Füllmenge
Klasse A++ Energieeffizienz

UVP 1049,- **549,-**
GELD ZURÜCK Cashback³⁾ **50,-**
 Preis nach Cashback **499,-**

1400 U/min
1-9 kg Füllmenge
Aquastop

Unterbaufähig

A ↑ G **A**

599,-
 UVP 1099,-

BOSCH Waschmaschine WAN28297
 • Nachlegefunktion • ActiveWater Plus • Programme und Optionen: Daunen, Fein/Seide, Funktionswäsche, Trommelreinigung (mit Erinnerungsfunktion), Wolle/Handwäsche • Beladungserkennung / Beladungsempfehlung • EcoSilence-Drive-Motor • BxHxT: 59,8 x 84,8 x 60 cm • Art.-Nr.: 1382024

SIEMENS Wärmepumpentrockner WT45HV93
 SoftDry-Trommel • Endzeitvorwahl • autoDry-Technologie • Knitterschutz • Outdoor Finish Wolle • Kondenswasser-Ablaufschlauch • BxHxT: 59,8 x 84,2 x 65,1 cm • Energieeffizienzklasse A++ (Energieeffizienzspektrum A+++ bis D) • Art.Nr.: 1383346

BOSCH Waschmaschine WUU28T92
 • Programmablaufanzeige • Restzeitanzeige • Verbrauchsanzeige • Flüssigwaschmittelsatz • Programme und Optionen Daunen, Fein/Seide, Funktionswäsche, Trommelreinigung • Wolle/Handwäsche • EcoSilenceDrive-Motor • BxHxT: 59,8 x 84,5 x 63,2 cm • Art.-Nr.: 1442313

GO GREEN SCHONEN SIE SICH UND DIE UMWELT - BESONDERS SPARSAM, BESONDERS LEISE

Made in Germany
Aquastop

A ↑ G **B**

je **599,-**
 UVP 1299,-

Inklusive 3-fach Teleskop Auszüge und Backblech

Klasse A Energieeffizienz
Glaskeramik

599,-
 UVP 1259,-

GO GREEN SPARSAME ENERGIEKLASSE A+

Klasse A+ Energieeffizienz
2-fach Backauszug
Glaskeramik

999,-
 Auch mit Induktion für 1339€ erhältlich

BOSCH Einbau-Geschirrspüler SMV4EBX21E
 • 6 Spülprogramme • Startzeitvorwahl • dosier Assistent • Reinerger-Automatik • Display • Restzeitanzeige • Oberkorb höhenverstellbar • 3-stufig • EfficientDry • Selbstreinigendes Sieb • EcoSilenceDrive-Motor • Home Connect • per App unterstützter Datentransfer • per App steuerbar • BxHxT: 59,8 x 81,5 x 55 cm • Art.-Nr.: 1417755, 1417704, 1417756

SIEMENS Einbau-Herd-Set MKE2KA175
 • Elektro-Backofen • Beheizungsarten: Vario-Groß-flächengrill, Umluftgrill, Heißluft sanft & 3D Heißluft • 3 Backebenen • 66 l Garraum • 3-fach Teleskop-Auszug • Glaskeramik-Kochfeld • Glaskeramik-Kochzonen: 4 • Bräterzonen: 1 • Energieeffizienzklasse A (Energieeffizienzspektrum A+++ bis D) • Art.-Nr.: 1370553

Miele Einbau-Herd-Set TwinSet Comfort (H 2459 E + KM 6003 LPT)
 • Elektro-Backofen • 76 l Garraum • 5 Backebenen • kühle Front • Schnellaufheizung • Clean-Glass-Tür • 2-fach Teleskop-Auszug • Vorschlagtemperaturanzeige • Bedienknebel versenkbar • Halogenbeleuchtung • Glaskeramik-Kochzonen: 4 • Bräterzonen: 1 • HiLight-Beheizung • Energieeffizienzklasse A+ (Energieeffizienzspektrum A+++ bis D) • Art.-Nr.: 1444800, 1444801

Made in Germany
No Frost nie wieder abtauen
SuperGefrieren
BigBox

Rauminhalt: 200 l Gefrieren

LED-Licht
separate Temperaturkontrolle
SuperKühlen
BigBox

D **A ↑ G**

699,-
 UVP 879,-

VitaFresh Ideale Lagerbedingungen für frische Lebensmittel

LED-Licht
separate Temperaturkontrolle
SuperKühlen
BigBox

C **A ↑ G**

699,-
GELD ZURÜCK Cashback¹⁾ **100,-**
 Preis nach Cashback **599,-**

Rauminhalt: 258 l Kühlen
Rauminhalt: 103 l Gefrieren

LED-Licht
separate Temperaturkontrolle
SuperKühlen
No Frost nie wieder abtauen
BioFresh

C **A ↑ G**

899,-
 UVP 1399,-

LIEBHERR Stand-Gefrierschrank FNd 4625-22
 • 200 l Rauminhalt • Schubladen: 5 • digitale Temperaturanzeige • VarioSpace • SmartDevice fähig • per App unterstützter Datentransfer • per App steuerbar • Made in Germany • BxHxT: 59,7 x 145,5 x 67,5 mm • Art.-Nr.: 1436455, 1444231

BOSCH Kühl-/Gefrierkombination KGE36E1CP
 • Rauminhalt Kühlen/Gefrieren: 214 l / 94 l • Schubladen: 2 • davon Frische-Zone: 22 l • Abtauautomatik Kühlen • Flaschenablage • Frische-Behälter: 1 • Glasablageflächen: 4 • Obst-/Gemüsebehälter: 1 • digitale Temperaturanzeige • BxHxT: 60 x 186 x 65 cm • Art.-Nr.: 1297571

LIEBHERR Kühl-/Gefrierkombination CBNbdc 5733-20
 • Abtauautomatik Kühlen • Umluftkühlung • Frische-Behälter: 2 • Glasablageflächen: 4 • Schubladen: 3 • VarioSpace • SmartDevice fähig • per App unterstützter Datentransfer • per App steuerbar • BxHxT: 59,7 x 201,5 x 67,5 cm • Art.-Nr.: 1386271

¹⁾ Aktionszeitraum: 28.08.2024 bis 28.02.2025. Informationen und ausführliche Teilnahmebedingungen unter www.bosch-home.de/exclusiv-cashback
²⁾ Die Angabe veranschaulicht die möglichen Einsparungen (in €) bei der Nutzung von Wäschetrocknern 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 8 kg 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.
³⁾ Aktionszeitraum vom 01.09.2024 bis 28.02.2025. Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen unter www.extraklasse.de/extra-bonus

MEDIMAX Mehr Mensch Mehr Technik

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

Irrtümer, Druckfehler, Zwischenverkauf und Liefermöglichkeiten vorbehalten.