

**SPORTSclub**  
KIEL

NEUERÖFFNUNG  
NOVEMBER 2024  
EHEM. MERIDIAN SPA

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

Im Sophienhof  
www.sports-club.de/kiel

Für mehr Zeit im Grünen  
Terrassendächer von Solarlux

**HANS RATHJE**  
hans-rathje.de

**SOLARLUX**

**Kieler EXPRESS**  
am WOCHENENDE

JAHRGANG 35 · NR. 2 · C 45740 · ANZEIGEN 0431/55073733 · VERTRIEB 55073731 · 11. JANUAR 2025

Winteraktion:  
15 % Rabatt und kurzfristiger Aufbau!

Starten Sie früher in die Terrassensaison!

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



# Bundesverdienstkreuz für Iris Laufer

Ehrung auch für ihr Engagement für die Ukraine-Hilfe

**KIEL.** Die Vorsitzende der Deutsch-Ukrainischen-Gesellschaft Iris Laufer ist mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet worden. Sozialministerin Aminata Touré übergab die Auszeichnung im Namen von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier in Kiel. Seit 2009 leitet Iris Laufer den einzigen ukrainischen Auslandsverein in Schleswig-Holstein und organisiert regelmäßig kulturelle Veranstaltungen. Sie ist auch stellvertretende Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Kieler Auslandsvereine und engagiert sich bei den interkulturellen Wochen und zahlreichen weiteren Veranstaltungen. Mit Beginn des russischen Angriffskrieges startete sie in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Gewerkschaftsbund Solidaritätsaktionen und Hilfstransporte und leistet so eine wichtige Hilfe für die Menschen in der Ukraine. Bisher konnten beträchtliche Spendengelder und Sach-

spenden eingeworben werden. Darüber hinaus steht sie den aus der Ukraine nach Schleswig-Holstein geflüchteten Menschen mit ihrem Netzwerk zur Seite. Gemeinsam mit dem Kieler DGB-Vorsitzenden Frank Hornschu hat sie in Kiel ein ganzes Hilfsnetzwerk für die vom Krieg betroffenen Menschen in der Ukraine aufgebaut und inzwischen mehr als 50 Hilfstransporte dorthin geschickt. Weil die Transporte inzwischen aber wegen erzwungener Umwege sehr viel aufwendiger und teurer geworden sind, hat die Kieler Ukraine-Hilfe im April 2024 beschlossen, sich neu aufzustellen. Die Annahmestellen für Sachspenden wurden geschlossen, stattdessen bittet die Ukraine-Hilfe jetzt um Geldspenden, mit denen der Zivilschutz in der Ukraine unterstützt werden kann. Mit den eingehenden Spendengeldern werden in enger Rücksprache mit den Men-

schen im Kriegsgebiet Dinge gekauft, die zum unmittelbaren Schutz der Bevölkerung beitragen. Dazu zählen unter anderem hochwertige Metalldetektoren zum Auffinden von Minen, Drohnen mit Wärmebildkameras, um verschüttete Personen auffindig zu machen, spezielles Verbandsmaterial oder optische Geräte, um sich besser vor Angriffen schützen zu können. Diese notwendigen technischen Geräte werden in Westeuropa gekauft und mit Transportern, die noch über die polnisch-ukrainische Grenze fahren können, in die Ukraine gebracht.

**Das Spendenkonto wurde bei der Evangelischen Bank eingerichtet, IBAN DE31 5206 0410 0006 4232 72. Empfänger ist die Deutsch-Ukrainische Gesellschaft e.V. Kiel. Spendenbescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt.**

Von der stellvertretenden Ministerpräsidentin Aminata Touré (li.) erhielt Iris Laufer den hohen Orden der Bundesrepublik Deutschland. FOTO: FRANK PETER



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

Asbestsanierung BT33.17 Verfahren  
Verlegung von Fußböden aller Art

**Firma Ringleben**  
Tim Ringleben  
Am Beek 3  
24306 Wittmoldt  
Mobil: 0162 - 257 44 51  
E-Mail: info@firmo-ringleben.de  
firma-ringleben.de

**PFANDHAUS NORDSTERN**  
GOLD UND SCHMUCK ANKAUF  
SOFORT BAR GELD

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

EXPRESS - kostenlos,  
informativ, gut

**Angebote 13.01.2025 – 18.01.2025**  
**Unser Fleischermeister empfiehlt**

Rindfleischspieße Alabama	17,95 €/kg
Gem. Hackfleisch laufend frisch	7,95 €/kg
Cordon Bleu eig. Herstellung	11,95 €/kg
Eisbeinsauerfleisch eig. Herstellung	9,95 €/kg
Schinkenkrustenbraten, natur o. leicht gepökelt	7,95 €/kg
Putenschnitzel natur o. Cariba f. die leichte Kost	11,95 €/kg

Bistro: Di. 14.01.25 Rübenmus 13,- €  
Do. 16.01.25 Rinderroulade 13,- €  
0431/2008232

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

## ABK sammelt Tannenbäume ein

**KIEL.** Sechs Wochen lang fahren die Teams des Abfallwirtschaftsbetriebs Kiel (ABK) jetzt wieder regelmäßig die Alt-Weihnachtsbaum-Sammelplätze im Kieler Stadtgebiet ab, um kostenlos die ausgedienten Weihnachtsbäume der Kielerinnen und Kieler zu entsorgen. Ganz wichtig: Das Entsorgen von Bäumen oder Tannenzweigen an anderen Orten als den offiziellen Sammelstellen ist nicht erlaubt. Das abgelegte Tannengrün

darf keine Fußwege, Einfahrten, Spielplätze oder Schulwege versperren. Transportmittel wie Plastiktüten müssen wieder mitgenommen werden. Weihnachtsschmuck und Kerzen haben an den abgelegten Bäumen nichts mehr zu suchen. Eine Übersicht der Sammelplätze ist unter www.abki.de zu finden. Nach der sechswöchigen Sammelphase dürfen die Sammelplätze nicht mehr genutzt werden, wer dann

noch den Weihnachtsbaum loswerden möchte, kann ihn zum Beispiel zu den Wertstoffhöfen in der Clara-Immerwahr-Straße 6 oder in der Daimlerstraße 2 bringen. Der ABK bringt die Nadelbäume in eine Kompostierungsanlage, wo sie zu Erdenprodukten verarbeitet werden und damit wieder als Wachstumsgrundlage für neue Pflanzen dienen können. 2024 wurden insgesamt 22 640 Tannenbäume kompostiert.

# Juwelier Plottka kauft:

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

- wir nehmen auch beschädigte Objekte -

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



## Rauchfrei in neue Jahr starten

**KIEL.** Mit einer kostenlosen Infoveranstaltung stellt das Städtische Krankenhaus Kiel am Montag, 13. Januar, ab 18 Uhr sein aktuelles Rauchfrei-Programm vor. Dieses Tabakentwöhnungsprogramm unterstützt die Teilnehmenden mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und therapeutischen Methoden. Der kostenpflichtige Gruppenkurs besteht aus drei jeweils dreistündigen Treffen, Telefonterminen und einem Handbuch. Die Gebühr beträgt 280 Euro, eine finanzielle Förderung durch die Krankenkassen ist

möglich. Dafür bekommen die Teilnehmenden nach Abschluss des Präventionskurses eine Bescheinigung, die bei der Krankenkasse eingereicht werden kann. Die Anzahl der Plätze ist auf maximal 14 Teilnehmende begrenzt. Der Ort der kostenlosen Infoveranstaltung ist der Konferenzraum im 2. Obergeschoss des Krankenhauses, der Eingang erfolgt von der Metzstraße aus. Eine Anmeldung für den Infoabend am 13. Januar oder auch schon für den Kurs ab 20. Januar ist per E-Mail an pneumologie@krankenhaus-kiel.de möglich.

## Preetz zeichnet Engagement aus

**PREETZ.** Die Stadt Preetz will auch für das Jahr 2024 wieder einen Preis für bürgerliches Engagement vergeben und sucht jetzt nach Vorschlägen. In diesem Jahr gibt es die Auszeichnung für vorbildliche Aktivitäten auf den Gebieten des sozialen Engagements, also für besondere und verdienstvolle Tätigkeiten im Bereich der Altenpflege, Kinder-, Jugend- oder Behindertenbetreuung oder auch Integration von bestimmten Randgruppen. Verliehen wird der Preis in erster Linie für aktuellere Leistungen

an Einzelpersonen, aber auch an Gruppen, die in Preetz tätig sind oder einen Bezug zu Preetz haben. Der Preis kann auch mehreren Personen für eine gemeinsame Aktion zuerkannt werden. Der Preis besteht aus einer Urkunde und einem Geldbetrag und wird im Rahmen einer Feierstunde verliehen. Vorschläge und Bewerbungen können noch bis zum 31. März per Post an den Bürgermeister der Stadt Preetz, Sachgebiet Zentrale Dienste, Jugend, Sport, Kultur, Bahnhofstr. 24, 24211 Preetz, geschickt werden.

## Die „Leselust“ startet wieder

**PREETZ.** Mit frischem Schwung startet die „Aktion Leselust“ in der Stadtbücherei Preetz, Gasstraße 5, ins neue Jahr. Ab Februar werden Ehrenamtliche den Kindern an jedem ersten Sonnabend eines Monats jeweils eine Stunde lang im neu gestalteten Vorleseraum Geschichten vorle-

sen. Anschließend können die Kinder die gehörte Geschichte in einer Malaktion kreativ umsetzen. Der erste Termin ist Sonnabend, 1. Februar, ab 11 Uhr. Gedacht ist das Angebot für Kinder ab vier Jahren. Um eine Anmeldung unter Tel. 04342/800719 oder direkt vor Ort wird gebeten.

## VOLKMANN'S FABELHAFTE WELT WIEDER NICHT GESCHAFFT!

Hatten Sie Vorsätze fürs neue Jahr? Wenn ja, haben Sie diese bis jetzt auch befolgt? Bei mir ist das ja immer so eine Sache: Eigentlich finde ich das mit den Vorsätzen ganz großen Quatsch, weil man sich eh nicht dran hält. Trotzdem wollte ich in diesem Jahr einfach mal auf den Reset-Knopf drücken, einige eingefahrene Gewohnheiten auf Null setzen und ein paar Dinge besser machen. Zum

Beispiel besser in den Tag starten und regelmäßig eine kleine Yoga-Einheit direkt nach dem Aufstehen und vor der Arbeit einlegen. Das hat bis jetzt noch nicht so gut geklappt. Außerdem wollte ich jeden Tag aufschreiben, was mir Freude gemacht hat und den Zettel in ein großes Weckglas packen. Das Glas ist immer noch leer ... Ob das nun in einem direkten Zusammenhang mit den nicht ge-

machten Yoga-Einheiten steht oder am schlechten Wetter liegt – geht Ihnen dieses Schmutzdelwetter auch so auf den Keks? -, vermag ich nicht zu sagen. Ich finde nur, bis jetzt hat 2025 ebenso wenig geliefert wie ich selbst. Aber egal, wir haben

ja beide noch 50 Wochen Zeit uns anzustrengen. Ich setze da ganz auf das neue Jahr, denn bei mir ist zwar der Wille da, aber die Volkmann ist sehr schwach. Was immer Sie sich vorgenommen haben, seien Sie stärker als ich und halten Sie durch!



Ulrike Volkmann, Redaktion. FOTO: JAN KOSTER

# Alle können zaubern lernen

## Erster Familienzauberworkshop im Kieler Metro

**KIEL.** Eigentlich verraten Zauberer ja nicht, wie ihre Tricks funktionieren. Aber manchmal machen manche von ihnen doch mal eine kleine Ausnahme. Beim „Familienzauberworkshop“, den der Zauberer Jan Martensen am Sonntag, 16. März, ab 15 Uhr im Metro-Kino in der Holtenuer Straße 162-170 in Kiel anbietet, können Kinder und ihre erwachsenen Begleitungen sogar selber das Zaubern lernen.

Jan Martensen zaubert seit Jahrzehnten auf privaten Festen aller Art. Bei seinen witzigen Kunststücken arbeitet er mit Kartenspielen, Servietten und anderen Alltagsgegenständen. Beim ersten Zauberworkshop für die ganze Familie im Kieler Metro packt der Zauberer einfach aus und erklärt mit viel Humor, wie man Dinge verschwinden lassen, Karten vorhersagen oder Ge-

danken übertragen kann. Damit Kinder und Erwachsene die Grundlagen der Zauberkunst lernen können, müssen sie nichts mitbringen, denn: „zaubern kann jede und jeder lernen“, verspricht Jan Martensen. Die paar Requisiten, die doch benötigt werden, erhalten die Zauberehrliche im Publikum vor Ort, sie sind im Eintrittspreis enthalten.

Karten für die knapp einstündige Show gibt es für 11,50 Euro, erm. 9,30 Euro, jeweils gegebenenfalls plus Gebühr, über [www.metrokino-kiel.de](http://www.metrokino-kiel.de) oder direkt im Metro-Kino.

**Das Metro-Kino und Jan Martensen verlosen 4x2 Eintrittskarten für diese Zaubershow. Schicken Sie hierfür eine E-Mail an [kielerexpress@kielermagazinverlag.de](mailto:kielerexpress@kielermagazinverlag.de) Ganz wichtig: Geben Sie bitte unbedingt ihren Vornamen und ihren Nachnamen an. Und mindestens genauso wichtig: Schreiben Sie in die „Betreff“-Zeile ihrer E-Mail das Wort GRIMPEL. Alle korrekt ausgefüllten E-Mails, die bis Montag, 13. Januar, 12 Uhr, bei uns in der Redaktion angekommen sind, nehmen an der Verlosung teil. Die Gewinnerinnen und Gewinner verständigen wir unmittelbar nach der Auslosung per E-Mail.**



Bei seinem Workshop zaubert Jan Martensen nicht nur, sondern erklärt auch, wie Zaubertricks funktionieren. FOTO: JAN MARTENSEN

## Sicher mobil mit dem Rollator

**KIEL.** Damit der Rollator eine Hilfe im Straßenverkehr ist, sollten einige Dinge beachtet werden. Wer den richtigen Umgang beherrscht, kann Verletzungen vorbeugen und Stürze vermeiden. Auch das sichere Manövrieren zwischen

parkenden Autos oder ein hoher Bordstein sind keine unüberwindlichen Hindernisse mehr. Dazu gibt es praktische Anleitung mithilfe eines Parcours am Freitag, 17. Januar, ab 10 Uhr in der Anna Ellerbek/Wellingdorf in der Wahlestraße

26. Die Veranstaltung wird gefördert vom DVR (Deutscher Verkehrssicherheitsrat). Für die Teilnahme ist eine Anmeldung nötig, entweder per E-Mail an [anna.ellerbek.wellingdorf@diakonie-altholstein.de](mailto:anna.ellerbek.wellingdorf@diakonie-altholstein.de) oder unter Tel. 0431/66876747.

**THEATER FÜR KINDER**

Sven Nordqvist

Pettersson und Findus

**Findus zieht um**

**Achtung!**  
Montags ist Familientag!  
Nur 10€ pro Person!

**Findus Aufführungen:**  
Sonntag 15:30 Uhr  
Montag 16:30 Uhr

**VOM 10. JANUAR**

**Die Olchis**  
und der Geist  
Der blauen Berge

ERHARD DIETL

**Muffelfurzteufel!**  
Ein krötiger Theaterspaß  
für alle Stinkerlinge!

**Die Olchis Aufführungen:**  
Freitag 16:30 Uhr  
Samstag 16:30 Uhr  
Sonntag 14:00 Uhr

**BIS 27. JANUAR**

**ERSTMALS LIVE IN KIEL**

Navi: Am Germaniahafen

[www.figuretheater-calimero.de](http://www.figuretheater-calimero.de)

Tickets: Tageskasse: Ab 10,-€ im vvk.zzgl.vvk-Gebühr Einlass und Öffnung der Tageskasse ca. 30 min. vor Spielbeginn

## ANZEIGEN

# Wirtschaftsleben

## SONDERTHEMA

## Immobilie verkaufen und zur Miete wohnen bleiben

Immobilienmakler mit Herz kümmert sich um die Abwicklung

**KRUMBEK.** „Haus oder Wohnung verkaufen und weiterhin in Ihrem Zuhause zur Miete wohnen – das ist möglich“, sagt Mario Repkow, Immobilienmakler mit Herz an der Ostsee. Viele Gründe können dazu führen, dass Eigentümer ihre Wohnung oder ihr Haus verkaufen wollen oder müssen. Einerseits möchte sich vielleicht jemand einen Traum verwirklichen, andererseits könnte es darum gehen, angehäufte Rückstände zu

begleichen. Ein weiterer Grund, warum Eigentümer ihre Immobilie verkaufen und wieder mieten wollen, ist, dass sie zwar gerne zu Hause wohnen, aber die finanzielle Verantwortung in andere Hände geben wollen. „Bei einem sogenannten Rückmietkauf wird Ihre Immobilie zum vollen Preis verkauft. Neben dem notariellen Kaufvertrag schließen Sie einfach mit dem neuen Eigentümer einen Mietvertrag ab. Der Verkä-

fer wird zum Mieter und der Käufer zum Vermieter“, so Repkow. Ein Immobilienverkauf ist oft mit vielen Emotionen verbunden. „Mir ist deshalb die persönliche und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit meinen Kunden besonders wichtig. Ich übernehme die komplette Abwicklung bis zur Schlüsselübergabe, damit sich die Eigentümer um nichts kümmern müssen“, so Repkow. „Die kostenlose Immo-

bilienbewertung ist dabei der erste Schritt, schließlich möchten Sie Ihre Wohnung oder Ihr Haus zum bestmöglichen Preis verkaufen.“

**Ihr Immobilienmakler mit Herz an der Ostsee**  
**Mario Repkow**  
Tel. 04344/4143090  
0176/4114111  
info@immomitherz-ostsee.de  
[www.immomitherz-ostsee.de](http://www.immomitherz-ostsee.de)



Das eigene Haus verkaufen, um sich im Alter Träume zu erfüllen, aber dennoch in den gewohnten vier Wänden wohnen bleiben? Das geht mit einem Rückmietkauf, weiß Mario Repkow.

FOTO: MARIO REPKOW

# Die Notsanierung hat begonnen

Gewölbe und Dach drücken die Mauern der Plöner Nikolaikirche auseinander

**PLÖN.** Die Notsanierung der Plöner Nikolaikirche hat begonnen. Seit wenigen Tagen steht ein Gerüst an der Kirche, von dem aus zunächst das Dach geöffnet und der Dachstuhl gesichert werden soll. Diese ersten Sicherungsmaßnahmen am Balkenwerk des Kirchen-Dachstuhls werden laut Mitteilung der Stadt Plön bis voraussichtlich 26. März dauern. Für die Lagerung von Material und das Aufstellen des Gerüsts fallen direkt an der Kirche zeitweise vier Fahrradbügel und fünf Pkw-Stellplätze, davon ein Behinderten-Parkplatz. Darauf weist die Stadt Plön hin.

Der Grund für die Notfallsanierung sind aufgetretene Beulen in der Außenwand der Kirche. Als Ursache gilt, dass der Dachstuhl und das nach einem Brand 1864 neu gemauerte Tonnengewölbe darunter zusammen so schwer sind, dass sie jetzt die Außenmauern der Kirche allmählich auseinanderdrücken. Bevor die Lage gefährlich werden kann, sollen jetzt zunächst zusätzliche Verschraubungen in den Dachstuhl eingebaut werden, die verhindern, dass die Wände weiter nach außen gedrückt werden. Rund 200.000 Euro soll diese erste Sicherungsmaßnahme kosten.

Doch mit der ersten Notfallsanierung wird nicht Schluss sein. Denn auch der Dachstuhl selbst ist sanierungsbedürftig – zahlreiche große Eichenbalken sind morsch und müssen durch neue ersetzt werden. Risse in den Außenmauern der Kirche müssen repariert,



Seit Anfang dieser Woche ist für erste Sicherungsmaßnahmen ein Gerüst an der Nikolaikirche aufgebaut.

FOTO: GÜNTER SCHELLHASE

Steine ausgetauscht werden. Die Säulen an den Eingängen der Kirche sind verwittert und müssen erneuert werden. Die dafür nötigen Steine müssen extra für die Nikolaikirche hergestellt, also geformt und gebrannt werden.

Insgesamt rechnet die Kirchengemeinde mit Sanierungskosten

von etwa drei Millionen Euro. Den größten Teil davon will die Kirchengemeinde aus Eigenmitteln aufbringen und möglichst auch über Stiftungen einwerben. Der Kirchengemeinderat geht aber davon aus, dass damit nicht alle Kosten gedeckt werden können. Auf der Suche nach weiteren

Finanzquellen hat die Kirchengemeinde mit persönlichen Anschreiben inzwischen auch ihre Gemeindemitglieder um Spenden gebeten. Ab einer Spende von 50 Euro kann der Name der spendenden Person auf Wunsch auf einer Spenden-tafel im Eingangsbereich der Kirche genannt werden. kst

## Viel Regen tat dem Wald im Land gut

**KIEL/PREETZ.** Im vergangenen Jahr hat es ziemlich viel geregnet in Schleswig-Holstein – für den Wald war das gut. Denn obwohl das vergangene Vegetationsjahr mit einer Mitteltemperatur von 10,4 Grad Celsius eines der wärmsten seit Beobachtungsbeginn im Jahr 1881 war, geht es dem Wald etwas besser als in den von Dürre geprägten Vorjahren. Das ist eines der Ergebnisse der aktuellen Waldzustandserhebung der Nordwestdeutschen Forstlichen Versuchsanstalt (NW-FVA).

Der Anteil abgestorbener Bäume ist weiter gesunken, bei Eiche und Kiefer lag er in diesem Jahr sogar bei null Prozent. Allerdings lag der Anteil der als „stark geschädigt“ geltenden Bäume mit drei Prozent um 0,9 Prozentpunkte höher als im Vorjahr. Die Hauptursache dafür sieht das Forstministerium vor allem beim wichtigsten Laubbaum im Land: der Buche. Sie ist von der Trockenheit des vergangenen Jahres besonders gezeichnet. Daher trugen Buchen im Herbst 2024 besonders viele Früchte. Dies ist eigentlich ein gutes Zeichen, beansprucht die Bäume aber und führt so dazu, dass die Kronen relativ viel Laub verlieren. Diese sogenannte „Kronenverlichtung“ ist eines der Kriterien, nach denen die Schädigung von Bäumen eingestuft wird.

Bei der Vorstellung der Waldzustandserhebung betonte Forststaatssekretärin Anne Benett-Sturges die Bedeutung des in vielen Wäldern bereits laufenden Umbaus weg von Monokulturen: „In Zukunft

wird es immer wichtiger werden, sogenannte Klimawälder anzupflanzen, die viele unterschiedliche Baumarten enthalten und gegen Wetterextreme resistenter sind. Dabei dürfen wir unser Baumartenspektrum nicht einengen, sondern müssen es erweitern“, sagte die Staatssekretärin. Ziel sei es, auf wissenschaftlicher Basis klimaresiliente Baumarten für die Zukunft zu bestimmen und die Wälder so fit zu machen, dass sie auch für kommende Generationen all ihre vielfältigen Funktionen erfüllen können.

Den Aufbau „zukunftsfähiger Wälder“ bezeichnete die Staatssekretärin als „Mammutaufgabe“, die nur gemeinsam mit den Waldbesitzerinnen und -besitzern sowie der Jägerschaft zu bewältigen sei.



Trotz des vielen Regens waren 2024 bei zahlreichen Buchen die Auswirkungen der besonders trockenen Vorjahre immer noch zu beobachten.

FOTO: PIXABAY/FELIX MITTERMEIER



# KNUTZEN HOME

Gardinen · Dekoschals · Plissees · Rollos · Jalousien

## Jetzt neu: Premium Plissee-Kollektion



### Flexibel & dekorativ

- Variable Anbringung – auch **ohne zu bohren**
- In **vielen Farben** und **Transparenzen** verfügbar
- **Maßgenaue** Anfertigung
- Frei **verschiebbare** Profile
- Hergestellt in **Deutschland**

Überzeugen Sie sich gerne bei uns vor Ort!

#### KNUTZEN HOME Kiel

Asmusstr. 19-21 · Tel. 0431 74 808  
Bahnhofstr. 14 · Tel. 0431 64 25 24  
Kehrwieder 13 · Tel. 0431 73 84 15

#### KNUTZEN HOME Neumünster

Fehmannstr. 14 · Tel. 04321 25 17 10

#### KNUTZEN HOME Schönberg

Eichkamp 18 · Tel. 04344 41 32 20

#### KNUTZEN TEPPICH-HOF Büdelsdorf

Neue Dorfstr. 68 · Tel. 04331 35 060

#### KNUTZEN TEPPICH-HOF Eckernförde

Rendsburger Str. 122 · Tel. 04351 76 95 60

Homeline

# 20% RABATT

auf die **HOMELINE-**  
Kollektion

[knutzen-home.de](https://www.knutzen-home.de)

Die mit dem **grünen** Haus

## Online-Antrag auf Arbeitslosengeld bietet viele Vorteile

**KIEL.** Die Kieler Agentur für Arbeit hat daran erinnert, dass ein Antrag auf Arbeitslosengeld inzwischen auch papierfrei über die „eServices“ der Bundesagentur für Arbeit von zu Hause aus oder mobil eingereicht werden kann. „Der Online-Antrag spart Zeit und Geld, bietet aber auch viele weitere Vorteile“, sagte Hans-Martin Rump, Leiter der Agentur für Arbeit Kiel. „Bei jedem Schritt werden unsere Kundinnen und Kunden online bei der Antragstellung unterstützt. Persönliche Grunddaten müssen nicht zeitaufwendig eingegeben werden, sondern sind im System bereits hinterlegt. Sollten Unterlagen fehlen, können die Nutzerinnen und Nutzer dies direkt sehen.“ Auch das Zwischenspeichern ist jederzeit möglich, um den Antrag später fertigzustellen. Nach dem Versand lässt sich der Bearbeitungsstand einsehen und die sichere Datenübermittlung ist zudem garantiert. Zusätzlich zum Antrag auf Arbeitslosengeld ist auch eine Arbeitslosmeldung erforderlich, um Arbeitslosengeld erhalten zu können. Diese muss spätestens am ersten Tag der Arbeitslosigkeit erfolgen. Sie kann entweder online oder persönlich in der Agentur für Arbeit erledigt werden. Der Antrag auf Arbeitslosengeld sollte spätestens zwei Wochen vor Eintritt der Arbeitslosigkeit gestellt werden. Mehr Informationen zum Antrag auf Arbeitslosengeld und zur Arbeitslosmeldung sind online unter [www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-melden](http://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-melden) zu finden.

# „Die Elite“ feiert Geburtstag

Der älteste noch aktive Holstein-Kiel-Fanclub ist 25 Jahre alt geworden

**KIEL.** Der Duden definiert eine Elite als „eine Auslese darstellende Gruppe von Menschen mit besonderer Befähigung, besonderen Qualitäten; die Besten, Führenden“. „Die Elite“ bei Holstein Kiel kann mindestens mit einem Superlativ aufwarten – als ältester noch existierender Fanclub der Störche. 17 Mitglieder zählt der Fanclub heute. Um das 25-jährige Bestehen zu feiern, hätten sie wohl kein besseres Jahr bekommen können als das historische Aufstiegsjahr. Dass sie das Jubiläum in der Bundesliga begehen würden, hätten die acht Gründungsmitglieder der „Elite“ im Jahr 1999 nicht einmal geträumt. „Wir acht Mann von damals hätten auch in der Oberliga gefeiert“, sagt Gründungsmitglied Axel Thoms. Die kleine Gruppe war damals der harte Kern der Auswärtsfahrer und auf dem Weg zu einem Auswärtsspiel in Cloppenburg. Von vierstelligen Auswärtsfahrern waren die Störche kurz vor der Jahrtausendwende noch weit entfernt, selbst bei Heimspielen blieb man auch mal unter der Marke von 100 Zuschauern. Die Uhren an der Förde tickten noch anders, der „Glanz“ der (ersten) Zweitliga-Zeit war fast 20 Jahre her. Von den bald ganz von der Bildfläche verschwundenen Fanclubs Blauhemden, Blau-Weiß-Rot, Danger Freaks oder United waren nur noch wenige Treue übriggeblieben. Gemeinsam wollten sie etwas Neues starten, der Name war

schnell gefunden: Die Elite. Und die fühlte sich ihrer KSV und dem „Holstein-Geist“ in besondere Weise verpflichtet. Aus Eigenantrieb gestalteten und druckten die „Elite“-Anhänger schon mal 2000 Stadionmagazine, oder sie warben für den Verein um neue Dauerkartenkunden. Mit selbst erstellten Fan-Utensilien von Fahne bis T-Shirt ging es an jedem Wochenende durch die Niederungen des norddeutschen Fußballs. Einen Fanschal – typisches Accessoire eines Fußballfans – gab es damals an der Förde noch nicht, weshalb „Die Elite“ wieder einmal selbst zur Tat schreiten musste. „Ich habe den ersten Holstein-Schal gemacht. Auf Bitte des Herstellers musste ich damals noch die offizielle Genehmigung vom Verein einholen. Sonst hätten die es damals gar nicht hergestellt“, erzählt Thoms. Die KSV Holstein gab die Genehmigung heraus, allerdings nur unter der Voraussetzung, dass sie sich nicht an den Kosten beteiligen muss. So streckte der damals 22-jährige Thoms die 1000 Mark (bei einem Monatsgehalt von 255 Mark) für 100 Schals aus dem privaten Portemonnaie vor. Anschließend durfte die Neuheit immerhin im Stadion verkauft werden. Heute ist das Stück Stoff eine Art Reliquie im Holstein-Kosmos. Bis zur Rückkehr auf die bundesweite Bühne kostete der Herzverein seine Mitglieder aber auch Kraft und Nerven – dennoch blieben die „Elite“-



Sie sind Teil der Holstein-Kiel-„Elite“: Michael Lentföhr (v.li.), Andreas Posingies, Jörg Duggen, Dirk Willner, Henning Mohr, Klaus Zitzke, Axel Thoms und Andreas Hule. FOTO: MATTIAS HERMANN

Mitglieder immer dabei. Sie wissen die derzeitige Situation trotz weniger Punkte einzuordnen, Pöbeleien anderer Fans gegen die um den Bundesliga-Klassenerhalt kämpfende Mannschaft überhören die Fanclub-Mitglieder. „Das nimmt man eigentlich gar nicht ernst. Die haben halt nicht die tiefsten Tiefen miterlebt. Es kann nicht immer nach oben gehen, und das, was Heidenheim mit der Conference League geschafft hat, klappt auch nicht bei jedem

Verein“, sagt Thoms. „Letztes Jahr war ein Traum, dadurch dass es auch so überraschend kam, war es ein Highlight in all den Elite-Jahren.“ Im Holstein-Stadion selbst ist die „Elite“ inzwischen ein wenig zerrissen. Aufgrund des nicht mehr ganz jugendlichen Alters bevorzugen einige der 17 „Elite“-Fans inzwischen Sitzplätze statt eines Platzes im angestammten Stehplatzbereich auf der Westtribüne. Dafür verbringen die Freunde den Spieltag auch abseits

der 90 Minuten Fußball von Anfang bis Ende gemeinsam. Und es gibt ja noch die Auswärtsfahrten, die möglichst zusammen unternommen werden sollen. Auch wenn dies, seitdem die Störche bundesweit spielen, manchmal eine Frage des Geldes oder der noch verfügbaren Urlaubstage ist. So müssen manchmal harte Kompromisse gemacht werden. „Ein Spiel verpassen? Das tut auf jeden Fall immer noch weh“, sagt Thoms. Mattias Hermann

# Unsere besten Winterreisen-Highlights 2025

Mit modernen Fernreisebussen ab Kiel, Preetz und Plön

Code: RB02-1

REISEBÜRO  
**Behrens**

Buchbar auch  
im Internet:  
**SCAN ME**



## 2-Tage Reise



### Zum „Polenmarkt“ bei Stettin

mit First-Class-Hotel in Top-Lage

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übernachtung im Radisson-Blu Hotel • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Tel. • 1 x Frühstücksbuffet • kostenlose Nutzung des Hotelschwimmbades • Freizeit zum Shoppen und Bummeln in Stettin am 1. Tag • Besuch des großen Polenmarktes in Linken am 2. Tag vormittags

**Reisetermine:**

- 01.02. – 02.02.2025
- 22.02. – 23.02.2025

pro Person im DZ  
**nur € 119,90**  
EZ-Zuschlag: € 39,-

## 2-Tage Reise



### Winterschnäppchen Harz

Schlachtfestbuffet – Brockenbahn – Hexenabend

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übernachtung im historischen Komforthotel nebst Gästehaus • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV • 1 x Harzer Frühstücksbuffet • 1 x Schlachtfestbuffet mit warmen u. kalten Spezialitäten des Harzes • „Hexenabend“ im Hotel • am 1. Tag Fahrt nach Wernigerode, Fahrt mit der „Brockenbahn“ bis Schierke • Rückfahrt über Braunlage

**Reisetermine:**

- 07.02. – 08.02.2025
- 08.02. – 09.02.2025
- 14.02. – 15.02.2025

pro Person im DZ  
**nur € 159,90**  
kein EZ-Zuschlag

## 3-Tage Reise



### Rügen im Winter

Inselrundfahrt • Stralsund • Fischland Darß Zingst

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 2 x Übernachtung im IFA-Hotel Binz • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, Föhn, TV, Tel. • 2 x Frühstücksbuffet • 2 x Abendbuffet inkl. 1 Tischgetränk • große Inselrundfahrt Rügen mit Reiseleiter • Anreise mit Besichtigung in der Hansestadt Stralsund • Rückfahrt über die Inselkette Fischland/Darß/Zingst mit Aufenthalt in Wustrow • Kurtaxe

**Reisetermin:**

- 31.01. – 02.02.2025
- 28.02. – 02.03.2025

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

## 6-Tage Reise



### Wintertraum Schwarzwald

Panorama-Zugreise • Schwarzwaldrundfahrt • Straßburg

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 5 x Übernachtung im Hotel „Roter Bühl“ im Schwarzwald • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Tel. • 5 x Frühstücksbuffet • 5 x 3-Gang-Abendmenü • Schwarzwaldrundfahrt mit Reiseleiter • Elsassrundfahrt mit Reiseleiter • Schwarzwald-Bahnen-Fahrten • Musikabend im Hotel

**gegen Aufpreis buchbar:**

- Tagesfahrt in die Schweiz nach Basel, p.P. € 22,-

**Reisetermin:**

- 09.02. – 14.02.2025

pro Person im DZ  
**nur € 499,90**  
EZ-Zuschlag: € 79,-

## 8-Tage Reise



### Sonneninsel Usedom – Top Hotel

„Platino Mare“

Winter-Kurreise „de Luxe“

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 7 x Übernachtung im Wellness-Resort „Platino Mare“ in Swinemünde • 7 x Frühstücksbuffet • 7 x Abendessen inkl. Getränke zum Abendessen • Physiotherapeutische Beratung mit Therapieplan • 2 Anwendungen pro Werktag lt. Therapieplan • freie Nutzung von Schwimmbad u. Sauna • Bademantel auf dem Zimmer • Abendprogramm

**Reisetermin:**

- 08.02. – 15.02.2025
- 15.02. – 22.02.2025

pro Person im DZ  
**nur € 639,90**  
EZ-Zuschlag: € 249,-

## 4-Tage Reise



### Entdeckerfahrt nach Edinburgh

mit Top-Hotel zum Schnäppchenpreis

inkl. Stadtrundfahrt Edinburgh

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 2 x Übernachtung an Bord Amsterdam – Newcastle – Amsterdam mit DFDS-Fähren inkl. 2-Bett-Kabinen mit DU/WC inkl. großem Frühstücksbuffet • 1 x Übernachtung im Komforthotel in Edinburgh m. Frühstücksbuffet • alle Zimmer m. Bad o. DU/WC, TV, Tel. • große Stadtrundfahrt in Edinburgh m. Reiseleitung

**Reisetermine:**

- 23.02. – 26.02.2025 - € 299,90
- 23.03. – 26.03.2025 - € 319,90

**Reisepass erforderlich!**

pro Person im DZ/DKI  
**ab € 299,90**  
EZ/EKI-Zuschlag: € 119,-

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

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

Noch **bis zum 27. Januar** steht in **Kiel** am Ufer des Germaniahafens das Theaterzelt des Figurentheaters Calimero. In seinem aktuellen Programm bringt das Theater die beiden Kinderbuchklassiker „Die Olchis“ und „Findus zieht um“ auf die Puppenbühne. Die liebevoll umgesetzten Geschichten sind für Kinder ab zwei Jahren empfohlen. Tickets gibt es ab 10 Euro, gegebenenfalls plus Gebühren, an den Vorverkaufsstellen sowie über [www.figurentheater-calimero.de](http://www.figurentheater-calimero.de) und ab 30 Minuten vor der Vorstellung an der Theaterkasse. Ausführungszeiten für „Findus zieht um“ sind jeweils Sonntag ab 15.30 Uhr und Montag ab 16.30 Uhr. „Die Olchis“ sind jeweils am Freitag und Sonnabend ab 16.30 Uhr und am Sonntag ab 14 Uhr zu erleben.

Am morgigen **Sonntag, 12. Januar**, wird das Orchester der Universität Lübeck ab 16 Uhr mit einem Sinfoniekonzert auf Hof Brache in **Wielen** zu erleben sein. Zwei große Werke stehen auf dem Programm: die 3. Sinfonie von Beethoven (Eroica) und das Doppelkonzert von Brahms für Violine und Violoncello. Solisten sind Anna Tanaka (Violine) und Aaron Schröder (Cello). Beim anschließenden Zusammensein am „Brache-Buffer“ können die Gäste auch mit den Musikern ins Gespräch kommen. Der Eintritt kostet 25 Euro, für Studierende 15 Euro. Zu bekommen sind die Tickets bei der Buchhandlung Schneider, Lübecker Straße 18 in Plön, bei der Touristinfo Preetz in der Mühlenstraße 9 und an der Abendkasse.

Salonmusik, Melodien aus Ballett und Oper, Walzer und Märchenhaftes von Rossini, Donizetti, Offenbach, Strauß, Tschairowski, Reinecke, Humperdinck und anderen spielt das „trio con brio“ am morgigen **Sonntag, 12. Januar**, ab 17 Uhr bei seinem Neujahrskonzert im Gartensaal des Herrenhauses **Gut Knoop** am Nord-Ostsee-Kanal. Der Eintritt kostet 22 Euro. Tickets gibt es unter anderem bei der Buchhandlung Almut Schmidt in Friedrichsort, Zum Dänischen Wohld 23, Tel. 0431/393300, sowie beim „musicbuero crescendo“, Tel. und Fax: 04521/74528.

Der Gitarrist und Sänger Marius del Mestre und der Kontrabassist Florian Galow stammen noch aus der Ton-Stein-Scherben-Familie und gehen schon lange als Duo **„Scherbe kontra Bass“** auf Tour, um den Mythos des großen deutschen Songpoeten Rio Reiser leben zu lassen. Mit ihrem Programm „74 Jahre Rio Reiser – die Legende lebt!“ sind sie am morgigen **Sonntag, 12. Januar**, ab 18 Uhr in der Alten Meierei am See in **Postfeld** zu erle-



Die Geschichte „Findus zieht um“ ist derzeit als Puppenspiel im Theaterzelt am Germaniahafen in Kiel zu erleben.

FOTO: FIGURENTHEATER CALIMERO



Das Orchester der Uni Lübeck ist am morgigen Sonntag auf Hof Brache in Wielen zu erleben.

FOTO: UNI LÜBECK

ben. Tickets können unter Tel. 04342/84477 oder per E-Mail an [info@alte-meierei-am-see.de](mailto:info@alte-meierei-am-see.de) vorbestellt werden.

In der Reihe „Kino zum Kaffee“ zeigt das Savoy in der Schulstraße 7 in **Bordesholm** am **Dienstag, 14. Januar**, ab 15 Uhr den Klassiker „Die Züricher Verlobung“ mit Lilo Pulver und Paul Hubschmid. Karten gibt es über [www.savoy-bordesholm.de](http://www.savoy-bordesholm.de) oder unter Tel. 04322/1011.

In der „Offenen Kirche St. Nikolai“ am Alten Markt in **Kiel** spielt in der Reihe „Die halbe Stunde“ am **Mittwoch, 15. Januar**, ab 17 Uhr das Ensemble „Mare Brass“ Werke von Charpentier, Williams und anderen. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

„Das fängt ja gut an! – Oder was wäre gewesen, wenn ...?“ ist der etwas komplizierte Titel der unterhaltsamen Neujahrsvorstellung im Museum des Kreises **Plön**, Johannisstraße 1, am **Donnerstag, 16. Januar**, ab 19 Uhr. Musikalisch und literarisch steht einfach schon mal eine Rückschau auf das Jahr 2025 auf dem Programm – alle Jahreshighlights von Nobelpreis bis Grand Prix in rund zwei Stunden. Armin Die-drichsen trägt Texte von Busch bis Tucholsky vor, Thomas Goralczyk am Klavier und Martin Karl-Wagner an der Flöte begleiten das Ganze und machen den Abend so zu einem Menü mit gepflegtem Nonsense und frisch-fröhlicher Musik aus drei Jahrhunderten. Der Eintritt kostet 22 Euro, Tickets sind bei der Tourist-Info in Plön, Bahnhofstraße 5, Tel. 04522/50950, bei der Tourist-Info in Eutin, Markt 19, Tel. 04521/709734, sowie im „musicbuero crescendo“, Tel. 04521/74528, zu bekommen. Außerdem vielleicht auch noch an der Abendkasse.

Stefan Danziger hat festgestellt, dass er selbst gar nicht so wichtig ist. Und das hat der Kabarettist dann gleich zu einem ganzen Programm ausgebaut. „Dann isset halt so“ heißt es und ist zusammen mit Stefan Danziger am kommenden **Sonntag, 18. Januar**, ab 19.30 Uhr in der Aula am Schiffsthal, Schiffsthal 10 in **Plön**, zu erleben. Dabei nimmt der Künstler nicht nur sich selbst und seine Bedeutungslosigkeit auf die Schippe, sondern zeigt auch, dass es in der Weltgeschichte wie auch im persönlichen Bereich immer Ereignisse gibt, die erst durch Scheitern möglich wurden. Karten kosten im Vorverkauf 22 Euro, gegebenenfalls plus Gebühren, und an der Abendkasse 26 Euro. Karten gibt es über [www.theater-zeitgeist.de](http://www.theater-zeitgeist.de), in der Buchhandlung Schneider, Lübecker Straße 19 in Plön, in der Buchhandlung am Markt, Lange Brückstraße 1a in Preetz, sowie in der Tourist-Info Eutin, Markt 18.

Am besten jetzt schon Tickets sichern: Das Konzert „The Watch plays Genesis – The early Years“ am **Sonntag, 25. Januar**, ab 20.30 Uhr in der Räu-

rei, Preetzer Straße 35 in **Kiel**, dürfte ein Leckerbissen für alle Fans der Frühzeit von Genesis sein, als der Frontmann der Band noch Peter Gabriel hieß. Auf diese Zeit hat sich die Tribute-Band „The Watch“ spezialisiert. Die Band gilt als die beste Genesis-Tribute-Band der Welt, die ihr Vorbild auf der Bühne mit allen Fasern und einer beeindruckenden Show lebt. Tickets gibt es für 30,40 Euro, gegebenenfalls plus Gebühren, im Ticket-Center im Citti-Park Kiel in der Mühlenstraße, bei vielen Familien-Märkten und bei der Awo Kiel, direkt neben der Räuerei sowie über [www.germanconcerts.de](http://www.germanconcerts.de) und die Ticket-Hotline 0451/58249143. Mit der Komödie „Emil schall

heiraden“ startet die **Heikendorfer Speeldeel** im Schuleder 5 in **Heikendorf** am 7. März in die Spielsaison. Eigentlich ist Emil ja schon lange mit Helga zusammen. Aber das hält er vor seiner Schwester Martha und deren Ehemann Walther geheim. Denn Emil wohnt bei ihnen und genießt es, sich von seiner Schwester umsorgen zu lassen. Walter reicht es allerdings, darum gibt er heimlich eine Heiratsanzeige für Emil auf. Zwölf Aufführungen der amüsanten Verwechslungskomödie sind vom **7. März bis zum 6. April** geplant. Fast alle beginnen um 17 Uhr, nur am 9. März beginnt die Vorstellung mit Kaffee und Kuchen bereits um 15 Uhr. Karten gibt es für 10 Euro, gegebenenfalls plus Gebühr, bereits über [www.speeldeel-heikendorf.de/karten](http://www.speeldeel-heikendorf.de/karten) oder in Krügers Ecklädchen im Möltenortler Weg 55 in Heikendorf.

Seit gut 60 Jahren steht **Gitte Haenning** schon auf der Bühne. Ihre Fans sagen, sie sei wie Wein: je älter, desto besser. Am **Mittwoch, 12. März**, wird die Sängerin mit ihrer Band in der Stadthalle in **Eckernförde** zu erleben sein. Karten gibt es ab 50,60 Euro, gegebenenfalls plus Gebühren, über [www.eventim.de](http://www.eventim.de) und an den Vorverkaufsstellen.



Das Duo „Scherbe kontra Bass“ lässt am morgigen Sonntag in Postfeld das Werk von Rio Reiser aufleben.

FOTO: SCHERBE KONTRA BASS

## OLSEN REISEN

Urlaub zum kleinen Preis

Pure Romantik für Genießer

SPAREN bis zu **134,-**

3 Tage ab **116,-**

Norddeutschland, Uslar ★★★★★

**1 x 15 Min. Velusjet-Massage**  
Romantisches Hotel Menzhausen

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 1 x 3-Gänge Menü am Anreisetag
- 1 x 15 Min. Velusjet-Massage
- 1 x Kaffee/Tee und Kuchen
- 1 x 1 Glas Prosecco

Jetzt zugreifen & den besten Preis sichern!

SPAREN bis zu **80,-**

3 Tage ab **96,-**

Harz, Schierke ★★★

**Apartment im Harz**  
Ferienpark Brockenblick

- 2 Übernachtungen
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x 3-Gänge Menü/Buffer
- 1 Flasche Wein zum Teilen
- Gratis Internet und Parken

Urlaub für Paare und Familien

Guter Preis

3 Tage ab **186,-**

Nordsee, St. Peter Ording ★★★★★

**Direkt an der Promenade**  
ambassador hotel & spa

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

Strandhotel an der Ostsee

SPAREN bis zu **81,-**

3 Tage ab **146,-**

Ostsee, Weissenhäuser Strand ★★★★★

**Weissenhäuser Strand Angebot!**  
Strandhotel Weissenhäuser Strand

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x 3-Gänge Menü/Buffer
- 1 x 1 Begrüßungsgetränk
- 1 Fl. Wein bei Anreise pro Zimmer
- Gratis Nutzung Pool, Sauna, Fitness

- 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

# DAS WOCHENPROGRAMM VON VIER KIELER KINOS

**PROGRAMM SA, 11.1.-FR, 17.1.2025**

**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**
**Konklave**

Drama. USA 2024. 121 Min. FSK 6.  
Der Papst ist unerwartet gestorben, in der  
sixinischen Kapelle beginnt ein Wettkampf  
um die Macht.

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

**Ich habe Kiel erlebt –**

**Ein gefilmtes Leben zwischen 1939-1955**

Dokumentarisch/Kiel. 2023. 55 Min. FSK 6.  
Von Oliver Boczek und Gerald Grote.

Zu Weihnachten 1939 erhält der  
Konditormeister Theodor Fiedler eine  
8mm-Kamera und belichtet innerhalb  
von 16 Jahren mehr als fünf Kilometer  
hochwertiges Filmmaterial. Seine  
Aufnahmen zeigen den Alltag in seiner  
Heimatstadt. Er lässt uns teilhaben am  
Familienleben in der Hofholzallee. Wir  
begegnen den Caféhaus-Gründern und  
erleben die ersten Schritte ihrer munteren  
Enkelkinder.

**So 16:15/Mo 16:00**

**Der Spitzname**

Komödie. DE 2024. 90 Min. FSK 6.  
Anna und Thomas wollen heiraten und  
haben die Familie in die Tiroler Alpen  
eingeladen. Doch wie immer bei diesen  
Familientreffen offenbaren irrwitzige  
Wortgefechte tiefe Wunden in der  
Familienseele.

**Sa 20:00/So 10:15, 12:15, 18:40, 20:30  
Mo-Mi 20:00**

**Die Fotografin**

Drama. USA 2024. 117 Min. FSK 12.  
Das ehemalige Fotomodell Lee Miller (Kate  
Winslet) ist es leid, Objekt ihrer männlichen  
Kollegen zu sein und konzentriert sich auf  
ihre eigene Arbeit als Fotografin. Mitten  
im Krieg geht sie als Fotoreporterin an die  
Front nach Frankreich und dokumentiert  
über Monate die Schrecken des Zweiten  
Weltkriegs. Ihre Bilder brennen sich in die  
Geschichte ein.

**Di 15:45**

**Vaiana 2**

Abenteuer. USA 2024. 100 Min. FSK 0.  
Zweiter Teil des animierten  
Südseeabenteuers.

**Sa, Di, Mi 15:20/So 14:10, 16:30**

**Die Schule der magischen Tiere 3**

Abenteuer. DE 2024. 105 Min. FSK 0.

**Sa 15:45**

**Alter weißer Mann**

Komödie. DE 2024. 114 Min. FSK 6.

**So 10:10/Mi 15:45**

**Woodwalkers**

Abenteuer/SciFi. DE 2024. 103 Min. FSK 6.

**Sa 13:15/So 14:20**

**Der Buchspazierer**

Komödie. DE 2024. 90 Min. FSK 6.

**Sa 13:30**

**Emilia Pérez**

Drama/Musical. FSK 12.  
Ausgezeichnet mit vier Golden Globes!

**Di 20:30  
OmU (Engl.+Span.): Mo 20:30**

**Feste & Freunde – Ein Hoch auf uns!**

Tragikomödie. FSK 12.  
Die turbulente Tragikomödie begleitet einen  
Freundeskreis durch die Höhen und Tiefen  
des Lebens.

**Sa 11:00, 18:00/So 17:30  
Mo, Di 18:00/Mi 20:30**

**Freud – Jenseits des Glaubens**

Drama. FSK 12.  
Anthony Hopkins als Sigmund Freud.

**Sa, So 13:30/Di, Mi 18:00  
Do 17:30 (mit Gespräch)  
OmU (Engl.): Mo 15:30**

**Oldboy**

Thriller. FSK 16.  
In der Reihe Lichtperlen.

**OmU (Koreanisch): Fr 22:45**

**STUDIO Filmtheater**
**Heretic**

Thriller/Horror. FSK 16.  
Ein schwarzhumoriges Katz-und-Maus-Spiel,  
in dem Hugh Grant als durchgeknallt-  
diabolischer Hobbyphilosoph einen das  
Fürchten lehrt.

**Sa 22:45/So 20:00**

**Der Herr der Ringe:**

**Triple Feature**  
Abenteuer/Fantasy. FSK 12.  
Satte 726 Minuten auf der großen Leinwand  
- eine lange Reise mit Proviant sowie  
Begleitprogramm von den Lichtperlen.

**Sa 11:00**

**Die leisen und die großen Töne**

Komödie. FSK 0.  
Der berühmte Dirigent Thibault erfährt,  
dass er einen Bruder hat. Beide sind sehr  
verschieden, aber in einer Sache sind sie  
sich einig: ihrer Liebe zur Musik.

**Sa 13:00, 18:00/So 13:00, 15:00  
Di, Mi 15:30, 18:00  
OmU (Franz.): Mo 18:00**

**The Outrun**

Drama. FSK 12.  
**Mo 15:30/Di 20:30  
OmU (Engl.): So 19:30**

**Die Saat des heiligen Feigenbaums**

Drama. FSK 16.  
Eine zornige Abrechnung mit dem  
Unrechtsregime im Iran.

**Sa 20:30/So 16:00/Mi 17:00  
OmU (Pers.): Mo 20:00**

**Sneak-Preview**

Vorpremiere eines Überraschungsfilms – mit  
Verlosung und Kurzfilm.

**Mi 21:00**

**Der Spitzname**

Komödie. FSK 6.  
Fortsetzung von „Der Vorname“ und „Der  
Nachname“.

**Sa 11:00, 16:00/So 15:30/Mo 18:00  
Di 16:00/Mi 15:00**


**FILMTIPP**
**WE LIVE IN TIME**

Liebesfilm/Drama. GB 2025. 108 Min. FSK 12.

Besonderen Filmen geben wir einen besonderen Rahmen und  
zeigen sie vor dem Bundesstart inklusive einem Glas Sekt oder  
Selter: Wir beginnen im neuen Jahr mit „We live in Time“: Almut  
und Tobias begegnen sich in einem völlig unerwarteten Moment  
ihres Lebens, der den Auftakt ihrer gemeinsamen Geschichte  
bildet: der Zauber des Kennenlernens, wie sie eine Familie  
gründen und als Paar ihre Zukunft planen. Doch ihre Beziehung  
wird überschattet von einer Nachricht, die beide auf eine harte  
Probe stellt und sie dazu bringt, jeden Moment ihrer besonderen  
Liebe im Hier und Jetzt zu genießen.

**Sa, Mo 18:00, 20:30/So 12:10, 20:30/Di 18:00/Mi 17:45, 20:15  
OmU: Di 20:30**


**FILMTIPP**
**SEPTEMBER 5**

Drama. FSK 12.

München, 1972, Olympische Sommerspiele. Es sollen es die  
„heiteren Spiele“ werden und der Welt das Bild eines neuen,  
liberalen Deutschlands vermitteln. Doch um 4.40 Uhr hört die  
Frühschicht des amerikanischen Senders ABC Schüsse aus dem  
Olympischen Dorf. Eine Gruppe palästinensischer Terroristen hat  
elf Mitglieder der israelischen Mannschaft als Geiseln genommen.  
Gegen den Widerstand der eigenen Nachrichtenabteilung berichtet  
das ABC-Sports-Team live. Während die Zeit drängt, Gerüchte die  
Runde machen und das Leben der Geiseln auf dem Spiel steht,  
müssen schwierige Entscheidungen getroffen werden. Wie soll man  
über eine solche Situation berichten, wenn die Täter die mediale  
Aufmerksamkeit für ihre Zwecke nutzen?

**Sa 15:30, 20:30/So 13:00, 17:30/Mo 15:30**

**Di, Mi 15:30, 20:30  
OmU (Engl.) Mo 20:30**

**Kino in der Pumpe**
**In Kooperation mit dem SHKV und  
der Kunsthalle Kiel: The Square**

Ruben Östlund. SWE 2017. 142 Min. Mit Clae  
Bang, Elisabeth Moss, Dominic West.

Christian arbeitet als Kurator in einem  
Museum in Stockholm, sein nächstes großes  
Projekt ist eine spektakuläre Ausstellung mit  
dem Namen „The Square“ – ein Schutzraum  
vor den althergebrachten Vorstellungen von  
Moral. Als Christian ausgeraubt wird und  
die provokante Medienkampagne rund um  
die Ausstellung für eine Riesenkontroverse  
sorgt, scheinen die Grenzen zwischen  
Kunst und Wirklichkeit endgültig zu  
verschmelzen. In Cannes mit der Goldenen  
Palme ausgezeichnet!

**Mi 18:00**

**Veni, Vidi, Vici**

Daniel Hoesl und Julia Niemann. AUT 2024.  
86 Min. Mit Laurence Rupp, Ursina Lardi,  
Tamaki Uchida.

Eine reiche Familie in den Bergen: Patriarch  
Amon zieht die Fäden im verfilzten  
österreichischen Regierungsapparat,  
seine Frau Viktoria hat die Justiz fest im  
Griff. Die junge Tochter Paula schummelt  
vorsichtshalber, um beim Polo zu gewinnen,  
schließlich übt sich bekanntermaßen

früh, was ein Meister werden will. Als ein  
Journalist die kriminellen Machenschaften  
der Familie aufdecken will, gibt sich Amon  
begeistert: Endlich kommt Schwung in die  
Bude!

**Do, Fr 20:00**

**Eine Erklärung für alles**

Gábor Reisz. UNG 2023. 151 Min. OmU. Mit  
Gáspár Adonyi-Walsh, István Znamenák,  
András Ruzsnák.

Oberstufenschüler Ábel, Sohn konservativer  
Orban-Anhänger, fällt stammelnd durch  
seine Abiturprüfung. Seinem Vater gefällt  
das überhaupt nicht. Er macht den Lehrer  
verantwortlich und unterstellt ihm, dass er  
Ábel aus politischen Gründen durchfallen  
ließ. Die Geschichte ist ein gefundenes  
Fressen für die rechte Presse. Politisches  
Drama aus dem heutigen Ungarn.

**Sa-Di 19:45**

**Bekenntnisse des Hochstaplers**

**Thomas Mann**

André Schäfer. D 2024. 91 Min.  
Dokumentarfilm über den Jahrhundertautor.  
Der Film wirft einen Blick hinter die Fassade  
des gefeierten Erzählers und gleichzeitig in  
die schillernde Welt seines literarischen Alter

Egos Felix Krull. Aus einem Kaleidoskop  
aus Originalizitäten und fiktionalen Szenen  
entsteht mit feiner Ironie eine cineastische  
Hommage an den Menschen hinter dem  
Mythos Thomas Mann und den Hochstapler  
in jedem von uns.

**Sa, Mo, Di 18:00**

**Tracing Light – Die Magie des Lichts**

Thomas Riedelsheimer. D/GB 2024. 99 Min.

Dokumentarfilm über die Kraft des Lichts.  
Tracing Light – Die Magie des Lichts nimmt  
uns mit auf eine erhellende, magische und  
sinnliche Reise an die Grenzen menschlicher  
Vorstellungskraft. Licht, Raum und Zeit,  
Hochtechnologie und Natur, Wissen und  
Schönheit: „Tracing Light – Die Magie des  
Lichts“ lässt uns die Welt mit anderen Augen  
sehen.

**Do, Fr 18:15**

**Seniorenkino: Alles fifty-fifty**

Alireza Golaflshan. D 2024. 109 Min. Mit  
Moritz Bleibtreu, Laura Tonke, David Kross.

Sommerliche Beziehungskomödie – im  
Anschluss Seniorencafé.  
**Sa 14:00**

**FILMTIPP**
**DAVID-LYNCH-RETROSPEKTIVE: THE STRAIGHT STORY**

David Lynch. F/GB/USA 1999. 100 Min. OmU. Mit Richard Farnsworth, Sissy Spacek, Harry Dean Stanton.

Seit zehn Jahren hat der 73-jährige Alvin Straight nichts mehr von seinem Bruder Lyle gehört, der knapp  
400 km entfernt im Nachbarstaat Wisconsin lebt. Als die  
Nachricht eintrifft, dass Lyle einen Schlaganfall erlitten  
hat, beschließt Alvin, den alten Streit zu überwinden  
und seinen Bruder zu besuchen. Das Problem: Aufgrund  
seiner Sehschwäche darf er kein Auto mehr fahren, und  
chauffiert werden will er nicht. Also nimmt er seinen  
alten Aufsitzrasenmäher, rüstet einen Anhänger zu einem  
voluminösen Transportvehikel um und macht sich auf die  
lange Reise – im Schneckentempo, immer den Highway  
entlang. Basierend auf einer wahren Geschichte!

**OmU: So 17:00**


**Traum-Kino**
**In Liebe, eure Hilde**

Widerstand gegen Nazis.

**So 13:00**

**Die wilden Mäuse**

95 Minuten. FSK 0.

**So 15:30**

**Queer**

Drama. USA/Italien 2024. Regie: Luca Guadagnino. Mit Daniel Craig. 135 Minuten. FSK 16.  
1950: William Lee, ein US-Amerikaner in Mexiko-City, verbringt seine Tage fast vollständig  
allein. Seine Begegnung mit Eugene Allerton, einem ehemaligen Soldaten und  
ebenfalls fremd in der Stadt, zeigt ihm, dass es vielleicht endlich möglich ist, eine intime  
Verbindung aufzubauen. Verfilmung des Romans von William S. Burroughs.  
„In seiner Adaption des William-S.-Burroughs-Romans sucht Luca Guadagnino  
wahrhaftige Emotion im Artifiziiellen und findet berührende Bilder für die Einsamkeit und  
Sehnsüchte seines Protagonisten“ (EPD-Film).

**Sa, Mo, Di 21:00  
OmU: Mi 20:15**


**Cranko**

Über den Ballett-Choreographen

John Cranko.  
**Mi 17:45**


**FILMTIPP**
**DIE SAAT DES HEILIGEN FEIGENBAUMS**

Drama. D 2024. Regie: Mohammad Rasoulof. 167 Minuten. FSK 16.

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

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

**Sa-Di 17:45**

Weitere Infos [www.traum-kino-kiel.de](http://www.traum-kino-kiel.de)



Mit dem neuartigen Material können auch Organe wie Nieren realitätsnah nachgebildet werden, um Eingriffe vor der eigentlichen Operation daran zu planen.  
FOTO: UKSH

## Üben mit „Phantomgewebe“

UKSH und CAU entwickeln neuartiges Material für die medizinische Ausbildung

**KIEL.** Damit Ärztinnen und Ärzte während ihrer Ausbildung bestimmte klinische Fertigkeiten und komplexe Eingriffe trainieren können, bevor sie diese an echten Patientinnen und Patienten vornehmen, gibt es unter anderem verschiedene Modelle von Organen und Körperteilen. Darunter auch sogenannte „Phantome“, das sind besonders komplexe Modelle von Körperteilen, die so wirklichkeitsnah wie möglich gestaltet sind, damit angehende Mediziner unter möglichst realistischen Bedingungen daran üben können. Forschende des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH) und der Christian-Al-

brechts-Universität zu Kiel (CAU) haben jetzt ein Material entwickelt, das echtem Körpergewebe so ähnlich ist, dass man damit sogar Computertomografie und Ultraschalluntersuchungen trainieren kann. Bislang fehlten medizinische Phantome, mit denen das möglich war. Das Material ist ein System von Hydrogelen – die bestehen aus sehr großen Molekülen, die viel Wasser einlagern können. Das macht das Material ideal für die Anfertigung besonders realistischer Übungsphantome. Außerdem lässt es sich je nach Aufgabenstellung noch gezielt verändern, um es speziell für das Üben ganz bestimmter medi-

zischer Bildgebungsverfahren anzupassen. Eine Besonderheit des neuen Hydrogel-Systems ist außerdem seine ungiftige und lebensmittelbasierte Zusammensetzung aus Natriumalginat und Kokosfett. Vor schwierigen Operationen können mit dem neuen Hydrogel-System auf Grundlage von CT-Scans der echten Patientenorgane im 3D-Druck originalgetreue Kopien dieser Organe angefertigt werden, um an ihnen vor dem eigentlichen Eingriff das Vorgehen bei der Operation planen zu können. Auch ein Vorgang wie das Platzieren von Hohlnadeln in einem Organ, das nur bei

gleichzeitiger Nutzung eines Röntgengeräts zu verfolgen ist, kann mit solchen Phantomen trainiert werden. Bildgebende Geräte wie Computertomografen können mit Phantomen aus dem neuen Hydrogel-System vor einer Untersuchung außerdem ganz genau eingestellt werden. „Das kostengünstige und in seiner Festigkeit skalierbare Material könnte in der chirurgischen und radiologischen Ausbildung und in der Operationsplanung ganz neue Impulse setzen und das Fundament für die Chirurgie von morgen legen“, sagt Dr. Leonard Siebert vom Institut für Materialwissenschaft.

**pnt**® persönlich nordisch tüchtig  
PFLEGEDIENSTE

**Alles Gute für 2025**

**PNT Pflegedienste** [www.pnt-pflegedienste.de](http://www.pnt-pflegedienste.de)  
Holzkoppelweg 33/ Geb. J70 24118 Kiel ☎ 0431 - 580 85 94 0

weitere Standorte: Bad Segeberg, Dörnick/Plön, Geesthacht, Groß Grönu, Helgoland, Itzstedt, Lübeck, Neumünster, Reinfield, Schwerin

## AOK-Sporteln beim TSV Flintbek

**FLINTBEK.** Kinder erobern die Welt mit allen Sinnen, spielerisch und immer in Bewegung und gerne an der frischen Luft. Aber im Moment ist es draußen oft grau, kalt und nass und wenig einladend. Eine Alternative bieten die „AOK Sportel-Sonntage“ in der Eiderhalle, Brückenstraße 24 in Flintbek: Gemeinsam mit dem TSV Flintbek bietet die AOK dort an den Sonntagen, 19. Januar, 16. Februar und 16. März, Eltern und ihren Kindern jeweils von 13 bis 16 Uhr Platz für Bewe-

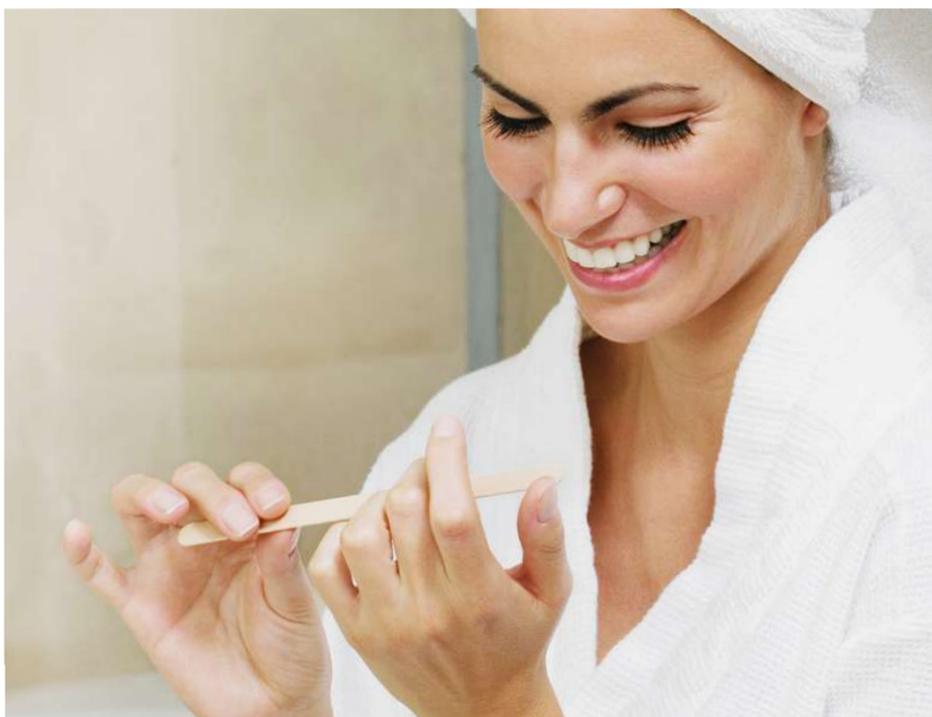
gung nach Lust und Laune in der Sporthalle an. In einem offenen Bewegungsparcours mit verschiedenen Stationen können zum Beispiel im Klettern, Balancieren, Hüpfen, Springen und vielem mehr ausprobieren, Erfahrungen sammeln und ganz viel Spaß haben. Für alle Kinder, ob AOK-versichert oder nicht, die mindestens zweimal beim Sporteln waren, gibt es am 16. März eine Verlosung. Die Teilnahme kostet 1 Euro, die Familienkarte ist für 2,50 Euro zu bekommen.

## 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!

ANZEIGE

## Brüchige Nägel: Worauf Betroffene vertrauen



Brüchige Nägel können schnell ungepflegt wirken und unser Selbstbewusstsein mindern. Unterstützung bietet eine spezielle Nährstoffkombination.

Wer wünscht sich nicht schöne und feste Fingernägel? Leider gibt es nur allzu viele Ursachen, die unsere Nägel spröde und trocken machen, wodurch sie leichter abbrechen. Oft reicht schon häufiges Händewaschen oder der regelmäßige Kontakt mit Putzmitteln aus. Jetzt im Winter kommen noch die kalten Außentemperaturen sowie die trockene Heizungsluft hin-

zu, die den Nägeln ebenfalls Feuchtigkeit entziehen.

Die gute Nachricht: Es gibt eine Möglichkeit, die Nägel wieder zu festigen – man muss nur wissen wie!

### Keine Frage der Pflege

Die Schönheitsindustrie wirbt gerne mit zahlreichen Pflegeprodukten, die eine schnelle Lösung bei Nagelproblemen versprechen. Ein gutes Beispiel hierfür ist etwa Nagelöl, das in der Drogerie gerne als Hilfe bei brüchigen Nägeln

angepriesen wird. Experten sind sich jedoch einig: Nagelöl pflegt zwar die Nagelhaut, kann aber nicht in die Nagelplatte einziehen. Der Nagel wird somit in seiner inneren Struktur nicht gestärkt. Auch die richtige Schneide- bzw. Feil-Technik ist ein solcher Fall: Natürlich kann man dadurch einem häufigen Abbrechen vorbeugen (z.B. indem man die Nägel möglichst kurz trägt, sodass diese seltener einreißen), das Grundproblem eines zu trockenen bzw. spröden Nagels ist damit aber auch nicht gelöst.

### Stärkung von innen

Während konsequente Pflege richtig und wichtig ist, sollte man für eine langfristige Stärkung der Nägel nicht außen, sondern im Inneren des Nagels ansetzen. Das geht am besten mit einer optimierten Nährstoff-Versorgung. Denn werden die richtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zugeführt, gelangen diese über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo sie das gesunde Wachstum der Nägel fördern. Sie wirken also nicht bloß oberflächlich, sondern packen das Problem wortwörtlich an der „Wurzel“.

### Welche Nährstoffe?

Zu den wichtigsten Nährstoffen zählen:

- **Silizium** (aus Goldhirse und Kieselerde) als wichtiger Bestandteil fester Nägel. Das wichtige Spurenelement trägt auch zur Elastizität bei, was gerade bei spröden Nägeln wichtig ist.
- **Natürlicher Schwefel** (oft als „MSM“ abgekürzt) befindet sich von Natur aus im Körper und ist ein Strukturelement der Nägel. Steht nicht ausreichend davon zur Verfügung, werden sie brüchig.
- **Biotin** unterstützt die Einlagerung des oben genannten Schwefels in den Nagel – das wiederum erhöht den Keratin-Anteil, der ausschlaggebend für feste Nägel ist.

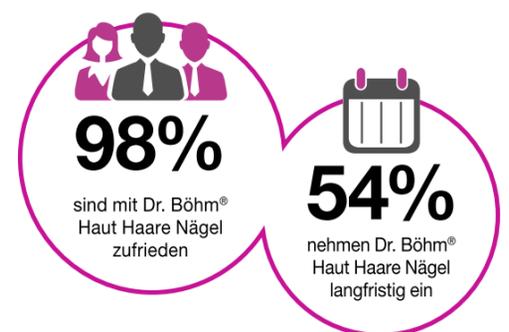
### Apotheken-Tipp

Ein Produkt, das all diese Nährstoffe in idealer Dosierung vereint, ist Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Die rein natürlichen, in Österreich entwickelten Tabletten sind auch in

deutschen Apotheken erhältlich und konnten bereits viele Anwender überzeugen. Eine groß angelegte Umfrage bestätigt: Von über 130 Teilnehmern waren 98% zufrieden oder sehr zufrieden.<sup>1</sup>

**Tipp:** Die besten Ergebnisse werden bei kurmäßiger Einnahme über mindestens 2–3 Monate erzielt.

<sup>1</sup>Kundenbefragung seit 2018



## APOTHEKEN-TIPP bei brüchigen Nägeln



### Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Die österreichische Nr. 1 bei brüchigen Nägeln<sup>2</sup>

**Bestehen Sie auf das Original!** Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. **PZN: 15390975**

<sup>2</sup>Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel It IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2024.

STELLENANGEBOTE

Senioren- und Therapiezentrum Lotti-Huber-Haus GmbH. Wir suchen eine Verwaltungskraft im Gesundheitswesen (m/w/d) - Voll- oder Teilzeit. (0431) 260 44 - 200

Aushilfskräfte für den Lagerbereich (keine körperlich schwere Arbeit) ab nachts 2.00 Uhr / 5.00 Uhr oder nachmittags gesucht.

Kassierer\*in für 30 Std./Wo. ges. Knutzen Zoofachmarkt, Adelheidstr. 14, Kiel. Bewerbungen bitte unter Tel. 0431/6615712

Haushaltshilfe von Familie in Kiel Holtenau an 1-2 Tagen wöchentlich für 2-3 Stunden gesucht.

Spielhallenaufsicht (m/w/d) ab sofort in Kronshagen gesucht. TZ/Aushilfe. 04343 - 4213900

Vorbildliche Spielstätten playDorado in Gettorf. Innovatives Unternehmen der Automatenbranche sucht Servicemitarbeiter als Voll- und Teilzeitkraft (m/w/d) zur Verstärkung unseres Teams in Gettorf.

STELLENGESUCHE

Maler (Rentner) m. Erfahrungen sucht Tätigkeit. 0176/5188463

Erfahrener Maler (Frührentner), sucht Arbeit. (0 178) 5075411

FINDE DEINEN TRAUMJOB IM NORDEN. KÜSTENFISCHER.DE

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

ARBEITSANGEBOTE

Älteres Ehepaar sucht für ihren Haushalt in 24235 Wendtorf für sofort oder später erfahrene Raumpflegerin/Haushaltshilfe.

Putzhilfe 2 Std. wöchentl. nach Russee gesu. 0431/69028942

Suche Krankenpflegerin, 3x/Woche, 3-4 Stunden, Großraum Gettdorf Z 238 857

Hilfe f. ält. Frau im Haushalt ges. 2-Zi-Whg 14tg./3Std. Z 202 254

Nah - schnell - informativ - kostenlos - EXPRESS

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.

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

Gartengestaltung Kern führt fachgerecht und preiswert aus: Gartenpflege, Rasenneuanlagen, Hecken- u. Baumschnitt, Baumfällung inklusive Abfuhr, Pflasterarbeiten, Baggerarbeiten, Zaunanlagen, Winterdienst. Alles mit kostenloser Beratung!

Gehölzschnitt! 0431/5332711

Dachdeckerei Lars Schänig zuverlässig + günstig 0431/3182154

Wir legen Ihren Keller preiswert und fachgerecht trocken. Kelleraußenwandisolierung, Herstellung von Außenanlagen (Terrassen, Auffahrten usw.) von der Planung bis zur Fertigstellung.

Dachdeckerei preisgünstig! 0431/7759450

Gartenarbeiten und Baumfällungen, Heckenschnitt mit Entsorgung 0431/79949686

Suche Tätigkeit Praxis- od. Büroreinig. od. Treppenhaus. 0176/81332087 od. 0176/21971093

Senioren - Alltagsbegleitung, Betreuung, Haushaltshilfe, bietet seriöse Frau (50+), Z A 202 645

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

Malermaler nimmt noch Aufträge an Tel. 0431/16073748

Erf. Maler/Parkettleger sucht Arbeit 0431/5352278

Obstbaumschnitt! 0431/5332711

Fahrer, 41, su. Job 0176/56654737

Abbruch & Entkernung Fa. Kern 0431/14 16 4

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

Baum- und Strauchschnitt sowie Baumfällung inkl. Entsorgung Fa. 0431 / 32 22 09

Vom Maler enttäuscht? Malermaler berät umfassend und arbeitet zuverlässig. Malermaler Sirko Dobke 04348/91 36 48 + 0173/6 11 10 16

MALERMEISTER PATRICK LANGMAACK Tel. 0431/71 94 65 55 Mobil (0176) 80 07 86 81 www.malermester-langmaack.de

Dachdecker hat Zeit! Reparaturen rund ums Haus, Dachentmoosung, First & Schornsteinarbeiten, Efeu-Entfernung, Dachrinnen-Reinigung ab 2 €/lfd. m, Flachdacharbeiten. Kostenlose Anfahrt & Beratung, Tel. 0176/58600541 Mo. - Sa.

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

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

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

Ferngläser, optische Geräte, Armbanduhren, Fotoapparate kauft 0431/242122

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

Kaufe Paletten, zahle bar! Tel. 0177/6878178

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

Münzen, Banknoten, Briefmarken von Sammler gesucht 0437/9286

SCHALLPLATTEN LPs Singles v. pr. gesucht. 01 51 68 56 34 93

Suche und Kaufe Werkzeuge. Auflösung mögl. 0174/3449302

MÄRKLIN Eisenbahn und Modellautos, auch alt, defekt oder Einzelteile gesucht. Tel. 0431/333877

Kaufe Amateurfunk- und Radionachlässe, Tonstudiogeräte, Elektronenröhren, Verstärker, Computer usw. 0174/7681154

VERKAUF

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

Velux Dachdeckerei Pirch Tel.: 68 23 17 oder 799 60 49

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

4.000 DVD's, Preis VHS. 0 (0 170) 29 50 244

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

3 Da.-Fahrräder, je 50 €, zu verkaufen. (0 151) 28 73 71 46

Kaminholz zu verkaufen, frisch gehacktes Buchenholz mit ca. 28 cm Scheitlänge. Lieferung in Kiel u.U. 0 (0160) 3 086 065

COMPUTER, ZUBEHÖR

Computerprobleme? 6409327

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

TIERMARKT

www.toypudel-kiel.de Toypudel Zwergpudel Premium Welpen Verkauf 0162/7134693

VERLOREN/GEFUNDEN

Verloren: Autoschlüssel Honda m. Holzanhängen am 9.11.24 auf dem Parkplatz Bioladen Saarbrückenstr., 50€ Finderlohn. (0157) 333 62 000

UNTERRICHT

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

BEKANNTSCHAFTEN

Er 71 sucht Sie. Ein Versuch ist es wert auf diesem Weg eine sympathische Frau kennenzulernen und die Basis für eine ernsthafte, romantische, dauerhafte und harmonische Beziehung zu finden. Ich bin 1,80 gr. NR, sportlich schlank, gebildet, tageslichttauglich und habe ein gepflegtes Äußeres. Alles im Leben hat seine Zeit - vielleicht beginnt jetzt unsere Zeit. Deine Kontaktaufnahme könnte der Anfang einer wunderschönen Zeit werden. Bitte nur seriöse Zuschriften. Z 202 762

Er, 76, 182 cm, NR hat nach 50 gemeinsamen Jahren keine Lust allein zu sein. Ich suche eine Partnerin auf Augenhöhe, die wie ich gerne an der Nordsee Urlaub macht, gerne Fahrrad fährt und allgemein Spaß an Zweisamkeit hat. Wenn Du Dich angesprochen fühlst, sende gerne eine Nachricht, bitte nur mit BILD an Z 202 359

Hallo, ich m/52 suche neue Leute für Unternehmungen wie Kino, Billard, Spieleabende, Museumsbesuche usw. Gründe keine Gruppe. Bei Interesse whatsapp an 0152 02759796.

Mann 58 J. su Frau aus Kiel, Kreis Plön Preetz für gem. Zukunft. Alter und Aussehen ist Nebensache 01525/8205150

Ich, männlich, 1,86m, 80kg leicht, sportlich, nicht unattraktiv möchte Sie gerne für nette Beziehung kennenlernen. 0179/5295032

Junggebl. 60er wünscht sich Sie für eine liebevolle, harmonische Beziehung. 0178/3011992

Single-Wandern-Preetz (ca. 2 Std.) Treffpunkt jeden Sonntag 14 Uhr, Marktplatz an der Uhr

Mann sucht Frau, Nationalität und Alter egal, (0151) 56183415 auch WhatsApp

Welcher zärtl. M um 75/1.80 kann sich liebevolle Beziehung mit attr. W 75/1.75 auch ohne Sex vorstellen? 0160 3092338

Lust auf neue Leute? Wer (ü45) hat auch Lust auf Spielen, Schnacken und bunte Freizeitaktivitäten? :) SMS / WhatsApp 01520/1948823

Frecher Kerl, 59J. su. junge Sie :) WhatsApp: 01575/8520790

KONTAKTE

Hausbesuche 0160/91555916

Hausbesuche 015754617476

Rita, 49 J., nur Haus & Hotel. 0 155 / 607 100 86

DIREKT ZUM ZIEL - UND ZWAR EXPRESS www.kielerexpress-online.de

ZU VERSCHENKEN

Duschrollo, 1,4x2,2m, an Selbst-abholer in Kiel zu verschenken 0171/4127601 (nur Nachmittag)

Massives Holz Hochbett, 90 x 200 cm, Marke Flexa, Selbstabbau-u. selbstabholung. 0157/58398385

VERSCHIEDENES

Hole kostenlos Flohmarktartikel von Privat ab! 0152/09430848

E-Bike - Schnäppchen 50% a. div. Herren E-BIKES Schröders Kleinmotoren Shop, Tel. 04347/2637

Wir holen gerne kostenlos Ihre Flohmarktartikel und Kleidung ab! 0172/6650351

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

Bundeswehr Parka, Gr. 10, neu, 50€ (in Kiel) zu verkaufen 04308/183233

Kl. Dackelhündin (5 Monate) sucht Betreuung, 1x wöchentlich (0157) 55778500

E-Schrott u. Kabel gs. KI 12802250

Gitarist ges. 0151/59978592

Entrümpeln Keller u. Bo. 12802250

GESUNDHEIT

TERMINE med. Fußpflege und Kosmetik Schaßstr. 12, 24103 Kiel 0431/67 21 29

Sexualblockaden lösen, liebev. Sexualcoaching 01573/1295580

HAUSHALTSAUFLÖ.

Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen, besenrein - zuverlässig + preiswert Inzahlung, v. Möbeln/ Hausrat, Telefon 0431/671115 (Mo.-Fr.) Fa. M. Nuppenau, Umzüge + Möbeltransporte

Entrümpelung! Besenrein zum Festpreis, Wertanrechnung mgl. Fa. Thomas Graf - Umzug & Transport Mo.-Fr. 0431 - 180020 - www.graf-umzug.de

Hausflohmarkt: Kunst, Bilderrahmen, Antiquitäten u.a., Frau U. Boeters 0173/6750545

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

PM ENTRÜMPLUNG Tel. 0178/3572606 o. 04342/2024966 info@entruempelung-pm.de www.entruempelung-pm.de

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

Haushaltsauflösungen - Entrümpelung, erledigen wir zum Festpreis! 0160/94837215 www.klarschiffkiel.de

Seriöse Haushaltsauflösungen von Whg. und Häusern. Kostenl. Schrott-Entsorgung, Ankauf von Werkstätten u. Werkzeug, usw. Tel. 0174/4176386

EXPRESS - kostenlos, informativ, gut

Der KIELER EXPRESS am WOCHEENDE 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 Redaktionschluss: Dienstag, 12 Uhr Tel. Anzeigenannahme: (0431) 550 73 73 3 Druck shz Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag GmbH & Co. KG

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 Preisliste gültig ab 1. Januar 2025 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 I. Quartal 2025 Gesamtauflage 153.500 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 wilk@wilk-kiel.de damit wir unsere Botsen davon in Kenntnis setzen können. Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de.



Beilagenhinweis

Unserer heutigen Auflage liegen Beilagen der Firmen Aldi, Höffner, Sconto und Familia bei.

Teilen unserer heutigen Auflage liegen Beilagen der Firmen Markant, Lidl, Edeka, Netto, Jawoll, Penny, Rusta, Netto ApS, Roller, Norma, Kaufhaus Stolz, Poco, B1 Baumarkt, Toom-Baumarkt, XXXLutz, Rossmann, Action, Burger King, Expert, Denn's Biomarkt, Nordbahn, Brunnen-Apotheke, GetränkePartner und KFC bei.

Zeit für den Farbwechsel! Über 300 blaue Briefkästen und NordBrief-Verkaufsstellen in der Region. Ob Privat- oder Geschäftskunde - mit unseren regionalen Briefmarken stellen wir Ihre Post auch deutschlandweit zu! Unsere Briefmarken finden Sie in allen Verkaufsstellen oder in unserem Online-Shop. Nutzen Sie unsere Standortsuche, um NordBrief auch in Ihrer Nähe zu finden. Erfahren Sie mehr unter www.nordbrief-ostsee.de

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

**IMMOBILIEN ANZEIGEN**

**MIETGESUCHE**

**Ruhige Mieterin (58) mit regeltem Einkommen sucht Wohnung, Rm Kiel.**  
WOKI-25@web.de

**Gutes neues Jahr - ich suche eine/n Mitbewohner/in, mögl. m. PKW für schönes Betreutes Wohnen u. gegenseitiges Verstehen sowie Hilfe im Alltag. Bitte mal anrufen:**  
☎ 01522-2804976 Keine Pflege.

**Ruhige 1½ - 2-Zi.-Whg von berufst. Frau (gelernte Gärtnerin) in Kiel-West/Umland, gern Altenholz-Klausdorf zum 1.3.2025, langfrist. gesucht ☎ (0 431) 32 905 630**

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

**KN-Redakteurin mit Partner und Hund sucht 2-3-Zi.-Whg. in Kiel, mögl. Nähe Schrevenpark, Forstbauschule, Grünanlagen ... bis 1000,- € WM, ☎ 0178/5187165**

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

**Schilksee, dringend 1 leeres Zimmer mit Dusche, WC v. ruh. W. zur Dauermiete ges. ☎ Z 202 263**

**Weibl. sucht 2-2½-Zi.-Whg. mit Balkon. ☎ 0157/58977173**

**GARAGEN / STELLPL.**

**Garage gesucht ☎0171/64075733**

**VERMIETUNGEN**

**Container als Lagerraum**

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

☎ 0175/1233394

**Neumünster-Zentrum:** ca. 1.800 m² Baugrdst., bebaut mit einer Altbauvilla, zzt. Mieteinnahmen jährl. 36.000 €, ca. 2.000 m² Wohnbebauung möglich. KP 590 T€ von Privat. ☎ (0172) 4040118

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

**Kronshagen:** sonnige 2½-Zi.-Whg., 1.OG, 53 m², Balkon, EBK, Du., 570 € + HK/NK, zum 01.03.25. Gerne an Frührentnerpaar, welche Gartenarbeit übernehmen. ☎ (0 431) 588 653

**GEWERB. RÄUME**

**Nachmieter für kl. Halle, z. B. Kfz in Schinkel ges. ☎ 0151/64075733**

**GARAGEN / STELLPL.**

**Vermiete abschließb. Garage in Kiel, Tiroler Ring/Preetzer Chaussee. 100 €. ☎ (0151) 28 73 71 46**

**IMMO GESUCHE**

**Eigenheimsuche für kleine Familie**  
Verbeamtete Lehrerin mit zwei Kindern (5,3) sucht ein Haus mit Garten am Kieler Stadtrand (4 Zimmer). Wir wünschen uns ein familienfreundliches Zuhause und freuen uns, Wurzeln zu schlagen. Wenn Sie Ihr Haus in gute Hände geben möchten, melden Sie sich gerne! ☎ Z 202 508

**Singles, 2-Zi-ETW in Flintbek b. € 120.000,- EIDER-IMMOB. 0431-647 39 60**  
[www.eider-immobilien.de](http://www.eider-immobilien.de)

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

Für ein umweltbewusstes Ehepaar suchen wir ein EFH mit einer Photovoltaikanlage oder Solarpanelen  
**OTTO STÖBEN**  
☎ 0431 6640344 IMMOBILIEN

**Jg. Fam. s. EFH/DHH b. € 350.000,- EIDER-IMMOB. 0431-647 39 60**  
[www.eider-immobilien.de](http://www.eider-immobilien.de)

Eine sportbegeisterte Familie sucht ein EFH mit einem großen Garten und einem Fahrradschuppen  
**OTTO STÖBEN**  
☎ 0431 6640344 IMMOBILIEN

**Arzt s. EFH in Molfsee b. € 650.000,- EIDER-IMMOB. 0431-647 39 60**  
[www.eider-immobilien.de](http://www.eider-immobilien.de)



FOTO: ISTOCK/DMF

# Neue Grundkurse am Start

Ab Sonntag, 12. Januar, starten die neuen Grundkurse für Erwachsene in der Tanzschule Tessmann. Kurzentschlossene Paare können sich gerne noch anmelden. Die Tanzkurse geben schnell Sicherheit auf dem Tanzparkett. Über mehrere Wochen kann man mit viel Spaß die Leichtigkeit des Gesellschaftstanzes erleben. Zur Auswahl stehen fünf Wochentage mit unterschiedlichen Uhrzeiten, sodass der Tanzkurs zeitlich flexibel zusammengestellt

werden kann. Die nächsten Grundkurse für Teens gehen ab 16. Januar an den Start. Es werden noch Leader (Herren) für diese Kurse gesucht. Für jeden gewonnenen Leader gibt es 10 Euro Rabatt auf den eigenen Kurspreis! Nähere Informationen dazu und alle

gültigen Kurstermine sind auf der Homepage zu finden. Dort kann man sich auch bequem online anmelden.

**Tanzschule Tessmann  
Kirchhofallee 25, Kiel  
Tel. 0431/676767  
[www.tanzschule-tessmann.de](http://www.tanzschule-tessmann.de)**

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

**WOHNMOBILE**

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen  
03944 - 36160 [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

**MOTORRÄDER**

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

**CAMPING**

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

**VERANSTALTUNGEN**

**MÄRKTE**

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

## NAH - SCHNELL - INFORMATIV - KOSTENLOS - EXPRESS

[www.kielerexpress-online.de](http://www.kielerexpress-online.de)

### Mit einem Klick zum Event! Wenn dabei sein alles ist.

- 24/7 in Echtzeit buchen und sofort drucken
- FanTickets erhältlich
- Mit Sitzplatzwahl

**Jetzt online bestellen!**  
KN-tickets.de

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

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

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

**Barankauf v. PKW u. Transporter auch für den Export**  
Fa. Ostermann Klausdorfer Str. 71  
24223 Schwententhal OT Ralsdorf  
Tel. 0 43 07-8 23 89 90

**Alt/Unfallautos kft ☎ 0431/666 7430**

**EXPRESS - SCHNELL DAS RICHTIGE FINDEN**  
[www.kielerexpress-online.de](http://www.kielerexpress-online.de)

**EXPRESS KOMMT AN**  
[www.kielerexpress-online.de](http://www.kielerexpress-online.de)

Medizin

ANZEIGE

# Flüssiges Ibuprofen in Kapselform

## Eine Antwort auf viele Schmerzen

Wenn der Schmerz überhandnimmt, dann sollte es schnell gehen. Der Griff zu Ibuprofen ist für viele Schmerzgeplagte obligatorisch. Häufig greifen wir einfach aus Gewohnheit zur herkömmlichen Schmerztablette. Doch welche Alternativen gibt es?

Egal, ob Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Gelenkschmerzen - Schmerzgeplagte haben meist denselben Wunsch: den Schmerz schnell zu bekämpfen! Die Lösung für viele Betroffene bietet das innovative Schmerzmittel **Spalt Forte (rezeptfrei)**.

**Das Besondere:** 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird



die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma **doppelt so schnell** erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt. Begeisterte Anwender berichten: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller.“

**Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte**  
Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht. Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten. Neben der extra schnellen

Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwelungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind.  
**Spalt - schaltet den Schmerz ab, schnell!**

**Spalt FORTE**

Von dem deutschen **Klassiker** bei Schmerzen



**Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper!**

Bekämpft auch entzündlich bedingte Schmerzen

Wirkt langanhaltend

Rezeptfrei

**Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!**

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Forte**  
(PZN 00793839)



### Dieses Arzneimittel begeistert Frauen bei Haarausfall!

Egal in welchem Alter oder Lebensphase: Wir Frauen stylen uns gerne, um unsere Haare in Form zu bringen. Aber wenn wir merken, dass die **Haare zunehmend ausfallen**, ist das erschreckend! Dabei ist uns schönes Haar doch so wichtig! Immer mehr Anwenderinnen vertrauen inzwischen auf das rezeptfreie **Revitensin** (Apotheke), das verschiedene Formen von Haarausfall von innen bekämpfen kann. Bei Revitensin ist keine äußere Anwendung erforderlich, sodass die Frisur nicht darunter leidet. Die natürlichen Arzneitropfen werden einfach mit einem Glas Wasser eingenommen. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Aufgrund der Wachstumsphase der Haare empfiehlt der Hersteller eine Einnahme von mindestens 12 Wochen.

Für Ihre Apotheke:  
**Revitensin**  
(PZN 17386423)

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

Abbildung Betroffenen nachempfunden  
REVITENSIN. Wirkstoffe: Acidum hydrofluoricum Dil. D12, Graphites Dil. D8, Pel. talpae Dil. D8, Selenium Dil. D12, Thallium metallicum Dil. D12. Homöopathisches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Haarausfall.  
[www.revitensin.de](http://www.revitensin.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden  
SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! [www.spalt-online.de](http://www.spalt-online.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Laura & Sven (Sparfüchse):

# „ZUGREIFEN, EINPACKEN & SPAREN!“



**Energy@Spin**

1400 U/min  
1-7 kg Füllmenge

Sparen bis zu 35% Energie in häufig verwendeten Waschprogrammen<sup>1)</sup>

**A** **A**

**333.-**

**beko** Waschmaschine BM3WUFU3741X  
 • Aquawave-Schontrommel • Display • OptiSense-Waschsystem (der Wasser-, Energie- und Zeitbedarf wird automatisch für jede Beladung ermittelt) • Programme und Optionen: Dampf-Funktion, Eco, Trommelreinigung • BxHxT: 60 x 84,5 x 49,6 cm • Art.-Nr.: 1456422

**Aquastop**

1400 U/min  
1-9 kg Füllmenge

**GO GREEN SPARSAMSTE ENERGIEKLASSE A**

Aquastop mit lebenslanger Garantie

**A** **A**

**599.-**

**BOSCH** Waschmaschine WAU28R0EP  
 • Vario-Trommelsystem • Restzeitanzeige • Programme und Optionen: Allergie Plus, Fein/Seide, Flecken, Funktionswäsche, Hygiene, Nacht, Spülen plus, Trommelreinigung, Wolle/Handwäsche • EcoSilence-Drive-Motor • BxHxT: 59,8 x 84,8 x 59 cm • Art.-Nr.: 1369522

**Aquastop**

1400 U/min  
1-8 kg Füllmenge

**GO GREEN SPARSAMSTE ENERGIEKLASSE A**

EcoDry-Technologie & EcoSpeed

Unterbaufähig, Miele Schontrommel

**A** **A**

**899.-**

**Miele** Waschmaschine WCB 200 WPS  
 • Startzeitvorwahl • Display • Restzeitanzeige • AutoClean-Einspülkasten • CapDosing • Programme und Optionen: Vorbügeln mit Dampf, Imprägnieren, Outdoor, Wolle/Handwäsche • Profi Eco-Motor • Waterproof-System • BxHxT: 59,6 x 85 x 63,6 cm • Art.-Nr.: 1437780

Programme: Auffrischen, Daunen, Hygiene u.v.m

Aquawave-Schontrommel

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

**399.-**

**beko** Wärmepumpentrockner B3T41230  
 • Aquawave-Schontrommel • Auffrischen • Daunen • Hygiene • Knitterschutz • Outdoor • Sportwäsche • Zeitprogramme • Kondenswasserableitung • BxHxT: 59,8 x 84,6 x 60,5 cm • Energieeffizienzklasse A++ (Energieeffizienzspektrum A+++ bis D) • Art.-Nr.: 1395503

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

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

**549.-**

**GELD ZURÜCK** Cashback<sup>3)</sup> Preis nach Cashback **50.-** **499.-**

**BOSCH** Wärmepumpentrockner WTH85V93  
 • Daunen, Knitterschutz, Sportwäsche & Finish Wolle • Kondenswasser-Abflussschlauch • Programmablaufanzeige • Sensitiv-Drying-Trommelsystem • BxHxT: 59,8 x 84,2 x 66,5 cm • Energieeffizienzklasse A++ (Energieeffizienzspektrum A+++ bis D) • Art.-Nr.: 1382030

Wartungsfreier Wärmetauscher

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

**899.-**

**Miele** Wärmepumpentrockner TWC 640 WP  
 • EcoDry-Technologie • FragranceDos • Knitterschutz • PerfectDry • LED-Trommelinnenbeleuchtung • Miele@home • Wash2Dry • per App steuerbar • BxHxT: 59,6 x 85 x 64,3 cm • Energieeffizienzklasse A+++ (Energieeffizienzspektrum A+++ bis D) • Art.-Nr.: 1456941

Automatische Türöffnung - für hoch effiziente Trocknungsergebnisse

Vollintegrierte Variante  
Teilintegrierte Variante  
Unterbau-Variante

**Aquastop**  
**W-LAN**

**A** **B**

**599.-**

**SIEMENS** Geschirrspüler SN53E1EPT  
 • 6 Spülprogramme • Startzeitvorwahl • dosier Assistent • Reiniger-Automatik • Restzeitanzeige • Oberkorb höhenverstellbar, 3-stufig • Selbstreinigendes Sieb • IQdrive-Motor • per App steuerbar • BxHxT: 59,8 x 81,5 x 57,3 cm • Art.-Nr.: 1455955, 1455957, 1455959

Rauminhalt Kühlen: 230 l  
Rauminhalt Gefrieren: 114 l

185,3 cm

Abb. geöffnet

**SuperKühlen**  
**No Frost** nie wieder abtauen  
**LED-Licht**

**A** **C**

**599.-**

**SAMSUNG** Kühl-/Gefrierkombination RL34C602CB1/EG  
 • Rauminhalt Kühlen: 230 l • MultiAirflow • Flaschenablage (liegend) • Glasablageflächen: 4 • Obst-/Gemüsebehälter: 1 • Rauminhalt Gefrieren: 114 l • Schubladen: 3 • Kühl-/Gefriererteil getrennt regelbar • BxHxT: 59,5 x 185,3 x 65,8 cm • Art.-Nr.: 1401756

TECHNIK ERKLÄRT VON MEDIMAX

Was bedeutet eigentlich HarvestFresh?  
 Inspiriert von der Natur, mit der Kraft des Lichts. Die HarvestFresh™-Technologie verwendet drei energieeffiziente Farben, die das Licht der Sonne simulieren. Diese Technologie imitiert den natürlichen Sonnenzyklus und Vitamine bleiben länger erhalten.

Abb. geöffnet

Rauminhalt Kühlen: 249 l  
Rauminhalt Gefrieren: 106 l

203,5 cm

**HarvestFresh**  
**No Frost** nie wieder abtauen  
**LED-Licht**

**A** **A**

**699.-**

**beko** Kühl-/Gefrierkombination B7RCNE408HG  
 • Rauminhalt Kühlen: 249 l, davon Superfresh-Zone • Abtauautomatik Kühlen • Flaschenablage • Glasablageflächen: 4 • Obst-/Gemüsebehälter: 2 • Schubladen: 3 • Eisbereiter für Eiswürfel • Display • BxHxT: 59,5 x 203,5 x 66,3 cm • Art.-Nr.: 1438044

<sup>1)</sup> Neben dem Eco 40-60 Programm (Deklarationsprogramm) liegt der Energieverbrauch der Programme Koch-/Buntwäsche, Pflegeleicht, Xpress, Feinwäsche (Wolle/Handwäsche), Dunkles (Jeans), Mix bis zu 35% niedriger im Vergleich zur Beko WTV 9636 XSO Waschmaschine, ohne die Waschleistung zu beeinträchtigen. EnergySpin ist auch in den Programmen Coldwash, Selbstreinigung und heruntergeladenen Programmen verfügbar.  
<sup>2)</sup> 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 8kg bei einer angenommenen Nutzungsdauer von Hausgeräten von 12 Jahren bei einem angenommenen Strompreis von 0,42€/kWh. Die angenommene Nutzungsdauer ist nicht als vereinbarte Beschaffenheit oder Garantieverprechen in Bezug auf die zu erwartende Lebensdauer von Siemens Geräten zu verstehen.  
<sup>3)</sup> Aktionszeitraum: 28.08.2024 bis 28.02.2025. Informationen und ausführliche Teilnahmebedingungen unter [www.bosch-home.de/exclusiv-cashback](http://www.bosch-home.de/exclusiv-cashback)

# MEDIMAX

Mehr Mensch Mehr Technik

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

Irrtümer, Druckfehler, Zwischenverkauf und Liefermöglichkeiten vorbehalten.