

Britische Automobile

MG, Triumph, Austin,
Healey, Jaguar, Mini
Kfz-Meisterbetrieb

Klaus-Dieter Paschkowiak
Reparatur · Ersatzteile & Zubehör
Hopfenstr. 13 · Kiel · Tel. 67 71 77

Plöner Gespräch über Inklusion

PLÖN. Wo in Plön läuft es schon in Sachen Inklusion und Barrierefreiheit, und wo und wie könnten Dinge noch verbessert werden? Um darüber direkt mit Expertinnen und Experten zu sprechen, lädt Plöns Bürgermeisterin Mira Radünzel alle Plönerinnen und Plöner mit Behinderung für Dienstag, 17. März, ab 15 Uhr zu einem Gespräch im „Alten E-Werk“, dem Sozialen Dienstleistungszentrum der Stadt Plön auf dem Vierschillingsberg, ein.

Privatsphäre und Komfort mit ROMA Rollläden

HANS RATHJE

hans-rathje.de

roma

ROLLLÄDEN
RAFFSTOREN
TEXTILSCREENS

**Kieler
EXPRESS**

am WOCHENENDE

JAHRGANG 36 · NR. 10 · C 45740 · ANZEIGEN 0431/55073733 · VERTRIEB 0431/990-9252 · 7. MÄRZ 2026



Stockholm ist die musikalische Hauptstadt des diesjährigen SHMF.

Foto: Judith Zerbst

Einmal alles und Stockholm

Der Vorverkauf für das gigantische SHMF-Programm 2026 hat begonnen

LÜBECK. Auch in diesem Jahr wird das Schleswig-Holstein Musik Festival (SHMF) wieder mit

einem gigantischen Programm aufwarten, das längst nicht nur für Klassik-Fans interessant ist,



Das Royal Stockholm Philharmonic Orchestra zählt zu den vielen hochkarätigen Klangkörpern, die beim diesjährigen SHMF zu erleben sind.

Foto: Yanan Li

sondern auch für diejenigen, die sich für moderne A-cappella-Musik, Pop, Lesungen oder Theater begeistern. Insgesamt sind für den Festival-Zeitraum vom 4. Juli bis zum 30. August 205 Konzerte geplant, fünf „Musikfeste auf dem Lande“, zwei Kindermusikfeste sowie fünf Werftsommerkonzerte in den historischen Industriehallen der Lübecker Kulturwerft Gollan. Es sind 120 Spielstätten an 73 Orten in Schleswig-Holstein, Dänemark, Hamburg und im Norden Niedersachsens vorgesehen.

Im Zentrum der 41. Ausgabe des Schleswig-Holstein Musik Festivals stehen die schwedische Hauptstadt Stockholm und die Porträtkünstlerin Ksenija Sidorova. Die 1988 in Riga geborene

Musikerin gilt als eine der führenden Akkordeonistinnen, die das Akkordeon mit ihrer ansteckenden Bühnenpräsenz aus der Ecke der Volksmusik geholt und ihm einen Platz im klassischen Konzertsaal gegeben hat.

In der langen Liste der international gefeierten Solistinnen und Solisten des SHMF 2026 sind klangvolle Namen wie Anastasia Kobekina, Jan Lisiecki, Avi Avital, Yo-Yo Ma, Benjamin Appl, Martin Fröst, Nina Stemme, Xavier de Maistre, Claire Huangci, Asya Fateyeva, Daniel Hope, Tabea Zimmermann, Ray Chen, Hilary Hahn, Hayato Sumino, Midori, Vivi Vassileva, Grigory Sokolov oder auch Jess Gillam zu finden.

Lesen Sie weiter auf Seite 2.

SFK-Schiffe: Jetzt auch sonntags und zu besser merkbaren Zeiten

KIEL. Die Fahrgäste der SFK können sich im März über ein erweitertes Fahrtenangebot auf den Fährlinien F1 und F2 freuen. So nimmt die Schwentinefährlinie F2 (Reventlou – Dietrichsdorf – Wellingdorf – Reventlou) ab Sonntag, 22. März, auch an Sonn- und Feiertagen den Linienbetrieb auf. Das Schiff fährt an diesen Tagen von 9.30 bis 17 Uhr im 30-Minuten-Takt. In der Mittagszeit ist eine 30-minütige Pause für die Schiffsführer vorgesehen. An den übrigen Wochentagen bleibt der bestehende Fahrplan unverändert. Damit werde eine lange vorgesehene und vielfach gewünschte Angebots-erweiterung umgesetzt, so die SFK.

Auf der Fördefährlinie F1 (Kiel Bahnhofsbrücke – Laboe – Kiel

Bahnhofsbrücke) tritt am Montag, 16. März, der neue Frühjahrsfahrplan in Kraft, der sieben Wochen lang, bis zum Beginn des Sommerfahrplans, gilt. Der bisherige Plan wurde dafür leicht umstrukturiert. Die in Kraft tretenden Änderungen sollen vor allem die Schulverkehre verbessern und durch klare Vertaktung und einheitliche Fahrwege zu einer besseren Merkbarkeit der Verbindungen beitragen. Der neue Fahrplan berücksichtige weiterhin begrenzte personelle Ressourcen sowie betriebliche Rahmenbedingungen wie Vorgaben zur Fahrgeschwindigkeit, gesetzliche Pausenregelungen und Schichtzeiten. Zudem seien Erkenntnisse aus der Fahrgasterhebung 2024/2025 in die Planung eingeflossen.

Mittagstisch
Edisonstraße 20

BISTRO
im Fleischmarkt

Gerne mit Vorbestellung:
0431 / 2008232

9. 3. – 13. 3. 2026	Mo. - Fr. 11.30 - 14 Uhr
Montag	
Schnitzel „Wiener Art“ mit Pommes u. hausgemachter Remoulade	10,00 €
Dienstag	
Hähnchengeschnetzeltes oder Königsberger Klopse, dazu Reis o. Salzkartoffeln	11,00 €
11-14 Uhr	
Mittwoch	
Kasseler Rücken mit Kartoffelstampf, dazu Sauerkraut u. Bohnen	12,50 €
Donnerstag	
Hirschgulasch mit Salzkartoffeln oder Nudeln, dazu Rotkohl u. Bohnen	14,50 €
Freitag	
Jäger-oder Zigeunerschnitzel, dazu Kartoffelgratin oder Pommes, Erbsen u. Wurzeln	12,50 €
11-14 Uhr	

Solange der Vorrat reicht

Mittagstisch unter: www.fleischmarkt-thomsen.de

NEU ab 05.03.2026 !!!
Besuchen Sie uns gerne „Segastätte zum Assmus“
Dorfstraße 42, 24646 Warder
Öffnungszeiten: Do.-Fr. 17 – 21 Uhr + Sa.-So. 11 – 21 Uhr

MARKANT Mittagstisch

...mit besten Zutaten, frisch für Sie zubereitet!

Täglich frisch ab 11 Uhr!

Auf Wunsch in der praktischen Mehrwegschale!

Montag	Chili con Carne mit Brötchen	7,- €
Dienstag	Schweineschnitzel mit Gemüsegratin, Kartoffeln und Champignonssoße	8,- €
Mittwoch	Hähnchenkeule mit Brokkoli, Reis und Geflügelsoße	8,- €
Donnerstag	Schweinegeschnetzeltes Gyros Art mit Reis, Krautsalat und Tzatziki	7,- €
Freitag	Leberkäse mit Leipziger Allerlei, Kartoffelpüree und Soße	7,- €
Samstag	Tomatensuppe	7,- €

Angebote vom 09.03. - 14.03.2026

Alte Weide 4 24116 Kiel / Philipp-Reis-Weg 2 24148 Kiel
Eiderkamp 1 24220 Flintbek

HOCHBERG FLOHMARKT

CITTI-PARK Kiel - überdacht möglich **15.03.**
familia Neu-Meimersdorf - überdacht **22.03.**
REWE-Center Kiel - überdacht möglich **19.04.**
Kaufland Raisdorf - Himmelfahrt **14.05.**
CITTI-PARK Kiel - überdacht möglich **17.05.**

Tel.: 04102/319 39
www.hochberg.tv

Asbestsanierung BT33.17 Verfahren
Verlegung von Fußböden aller Art

Firma Ringleben

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

Große Wintergartenausstellung

jetzt 15% Messe-Rabatt sichern

HAUSMESSE vom 13.-15.03.26, 10-16 Uhr

Planung, Fertigung und Montage
Profitieren Sie von unserer über 60 jährigen Erfahrung

- Wintergärten
- Terrassendächer
- Glas-Veranda
- Markisen
- Ganz-Glas-Schiebetüren

5 Jahre Gewährleistung

Ausstellung und Beratung:
Täglich (Mo-Fr) 10-16 Uhr
Tel. 04340 / 499979

JENSEN
WINTERGÄRTEN & TERRASSENDÄCHER

Dorfstr. 48
24109 Melsdorf bei Kiel
www.jensen-metallbau.de

22.019,00 € sparen.
Ihr Preisvorteil in Kiel.

Grand California DUNE 600.

z.B. der neue Grand California DUNE 600 Motor: 2,0 l TDI EURO VI-e SCR 120 kW Getriebe: Frontantrieb 8-Gang-Automatik, Volkswagen
Code: N2YPXPQ, Fahrzeugpreis UVP: 91.999,00 €, California Kiel
DUNE Preisvorteil: 22.019,00 €, Unser Hauspreis: 69.980,00 €¹

Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.
¹Alle Preise inkl. 19 % MwSt. und inkl. Werksabholungskosten bei Volkswagen Hannover zzgl. Zulassungsk. Ein Angebot der Schmidt & Hoffmann GmbH. Limitiertes Angebot.

Ihr Volkswagen Partner

schmidt&hoffmann mobilität **Volkswagen Zentrum Kiel**
Tel. 0431/66 44 444, california-kiel.de

GOLDANKAUF

ZAHHGOLD (auch mit Zähnen) **GOLDSCHMUCK** **MÜNZEN** **SILBERSCHMUCK**

Batteriewechsel (bei Abgabe der Anzeige)
inkl. Markenbatterie je Uhr 2 €
(max. 10 Uhren pro Kunde!)

5x in Deutschland

Luxusuhren Ankauf Rolex, IWC, Omega usw.

JUWELIER FRIEDMANN

Holstenstr. 51 (Asmus-Bremer-Platz) | 24103 Kiel
Tel.: 0431-64732936 | www.juwelier-friedmann-kiel.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9:00-18:00 Uhr • Sa. 9:00-16:00 Uhr

Hassenstein

Inh. Roland Brüggmann

KFZ-REPARATUREN

Reifen-service
+Einlage-rung

Pkw • Transporter
Täglich HU + AU (GTÜ) Reparaturen aller Art
Karosserie - Instandsetzung - Lackierungen

Haßberg 9 • 24113 Kiel • Telefon 0431/68 26 14
E-Mail: info@Hassenstein-Kfz.de, www.Hassenstein-Kfz.de

ROHRREINIGUNG

Horst Lassen GbR
Friedrichstraße 36 • 24534 Neumünster



- Rohrortung
- Hochdruck-spülfahrzeug
- Dichtheitsprüfung

Sonn- und Feiertags 24 Stunden

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

horst.lassen@rohrreinigung-lassen.de



Jetzt ist auch in Kieler Gärten wieder die Zeit für den Schnitt von zahlreichen Gehölzen. Was weg muss, kann beim ABK kompostiert werden. Foto: Heike Dörner

Grünabfallsammlungen in Kiel starten wieder

KIEL. Mit Baumschere und Rasenmäher widmen sich jetzt wieder viele Kielerinnen und Kieler dem Frühjahrsputz im Garten. Äste und Grünschnittabfälle können ab dem heutigen Sonnabend, 7. März, bis zum 13. Juni wieder in die mobile Grünabfallsammlung des Abfallwirtschaftsbetriebs Kiel (ABK) gegeben werden. An insgesamt neun Sonntagen macht die mobile Sammlung jeweils von 8 bis 12 Uhr an verschiedenen Stellen im Stadtgebiet Halt. Die Grünabfallsammlung pausiert aber in den Osterferien sowie nach dem Maifeiertag und dem Himmelfahrtstag. Maximal ein Kubikmeter Grünabfall darf kostenlos ins Sammelfahrzeug gegeben werden. Die gesammelten Gartenabfälle werden in einer Kompostierungsanlage zu Erdenprodukten verarbeitet, die später wieder im Garten ausgebracht werden können. Im Aktionszeitraum dürfen Kielerinnen und Kieler zudem an jedem Abfuhrsonntag im ABK-Wertstoff-Zentrum in Wellsee, Clara-Immerwahr-Straße 6, einen Kubikmeter Grünabfall kostenfrei entsorgen.

Nicht abgegeben werden dürfen Plastiktüten und -säcke, Blumentöpfe, Steine, Erde und Baumschutt sowie Küchenabfälle. Auch Baumstümpfe und Dickholz mit einem Durchmesser von mehr als 20 Zentimetern nimmt der ABK nicht mit. Die ABK-Sammelfahrzeuge halten am 7. März in Suchsdorf (Nienbrügger Weg/Alter Viedamm), Mettenhof (Svendborger Straße, Wendehammer) und Hasseldieksdamm (Bahnenbrooker Weg, Parkplatz). Eine Woche später kommen sie nach Schilksee, Holtenau und Pries. Alternativ haben Kielerinnen und Kieler die Möglichkeit, große Mengen Grünabfall auch direkt vor der Haustür zu entsorgen. Gartenabfall-Container in Größen bis zu 34 Kubikmeter können unter Tel. 0431/58540 bestellt werden. Diese werden nach Vereinbarung angeliefert und wieder abgeholt. Gerne kann eine Nachbarschaft einen großen Container gemeinsam nutzen und so die anfallenden Kosten pro Haushalt reduzieren. Weitere Infos sind unter www.abki.de zu finden.

VOLKMANN'S FABELHAFTE WELT

Von Krokanten und Bekannten

War das eine tolle Woche? Also im Sinne von Sonnenschein und der damit verbundenen Heiterkeit? Ich für meinen Teil kann nur sagen: Ich habe jeden einzelnen Sonnenstrahl genossen und jede Minute ausgekostet, draußen zu sein – was bei einem Vollzeitjob etwas schwierig ist, aber ich habe mir Mühe gegeben. Das ging so weit, dass ich sogar die gute alte Sophie (mein geliebtes Drei-

Gang-Hollandrad, Sie werden sich erinnern) aus ihrem Winterschlaf geholt und ihr frische Luft vorn und hinten verpasst habe. Nun sind wir wieder ein dynamisches Zweiergespann – ganz im Sinne der Bewegungsfreude und des Umweltschutzes. Dass dabei auch noch mein Portemonnaie angesichts der astronomischen Spritpreise geschockt wird und ich einen kna-

ckigen Hintern bekomme, ist ein sehr netter Nebeneffekt. Außerdem treffe ich endlich auch meinen langjährigen Fahrradkumpel wieder, der im Gegensatz zu mir ein Ganzjahresradler ist, und mich bestimmt die langen, dunklen Wintermonate

vermisst hat. Perfekt war mein Glück, als ich gerade in der Mittagspause auch noch die vielen Krokusse im Ratsdienergarten bewundern konnte. Es riecht nicht nur nach Frühling, es IST auch Frühling. Und das ist so schön.



Ulrike Volkmann, Redaktion. Foto: KST

Richtfest für die schulische Ganztagsbetreuung in Preetz

PREETZ. Auf dem Gelände der Friedrich-Ebert-Schule in Preetz entsteht ein Anbau für Ganztagsangebote. Der Bau wird mit rund 4,2 Millionen Euro aus dem Ganztags-Investitionsprogramm des Landes gefördert. Den entsprechenden Förderbescheid

übergab Bildungsministerin Dorit Stenke beim Richtfest vor wenigen Tagen. Ab August sollen die Schülerinnen und Schüler die Ganztagsangebote in den neuen Räumen erstmals nutzen können. In diesem Jahr tritt der Rechtsanspruch auf eine Ganz-

tagsförderung für Kinder im Grundschulalter in Kraft – zunächst für Kinder der ersten Jahrgangsstufe, ab dem Schuljahr 2027/28 für die Jahrgangsstufen 1 und 2, bis zum Schuljahr 2029/30 haben alle Grundschülerinnen- und -schüler einen ge-

setzlichen Anspruch auf eine Betreuungszeit inklusive Unterricht von acht Stunden täglich. Im Sommer ist eine Schließungszeit von vier Wochen vorgesehen. Der Bund und das Land unterstützen die Kommunen bei den Investitions- und den Betriebskosten.

Von Klassik bis Comedy

Allein 85 Konzerte drehen sich um die Festival-Hauptstadt Stockholm

Fortsetzung von Seite 1

Mindestens ebenso beeindruckend ist die Liste der Klangkörper, in der unter anderem das NDR Elbphilharmonie Orchester, das Estonian Festival Orchestra, das West-Eastern Divan Orchestra, das Deutsche Symphonie-Orchester Berlin, die Badische Staatskapelle, das Zürcher Kammerorchester, das Mahler Chamber Orchestra, das Aurora Orchestra, die Akademie für Alte Musik, das Orchester ensemble reflektor, O/Modern und das NDR Vokalensemble zu finden sind.

Die Brücke zu Pop, Jazz, Folk, Literatur und Theater schlägt das SHMF 2026 mit Gästen wie Michael Wollny, Joris, Sona Jobarteh, Martina Gedeck, Dreamers'

Circus, Barokksolistene, WÖR, The Real Group, Time for Three, Bidla Buh, der Jazzrausch Bigband, Familie Flöz oder Släpstick. Als prominentes Festival-Highlight bereichert das legendäre schwedische Duo Roxette das Programm. Dessen Hits gehören ebenso zum musikalischen schwedischen Erbe wie die Musik von ABBA. Nach dem Tod der Roxette-Sängerin Marie Fredriksson im Jahr 2019 führt Gründer Per Gessle seit Anfang 2025 das musikalische Erbe von Roxette gemeinsam mit Lena Philipsson fort und lässt die kraftvollen Balladen und hymnischen Popsongs in neuem Glanz erstrahlen. Und auch die Musik von ABBA wird in verschiedenen Zusammenhängen mehrfach beim SHMF 2026 eine Rolle spielen. Der Schwedische Posaunist und Sänger Nils Landgren wird in verschiedenen Konstellationen beim SHMF auftreten und zum Beispiel zusammen mit dem Festivalorchester, dem Geiger Daniel Hope und dem Swedish Radio Choir zu erleben sein.

Thematisch spielt die musikalische Festival-Hauptstadt Stockholm selbstverständlich eine zentrale Rolle. Sie zieht seit ihrer Gründung im 13. Jahrhundert Künstler und Künstlerinnen aus aller Welt an. Das SHMF widmet dieser Vielfalt über 85 Konzerte, die ein Spektrum von Sinfonie-, Kammer- und Chorkonzerten bis zu Folk- und Popabenden abdeckt. Als musikalische Botschaf-



An der Ostsee geboren: Akkordeonistin Ksenija Sidorova wird beim SHMF insgesamt 18 Konzerte spielen. Foto: Benne Ochs/SHMF (Handoutfoto)



Per Gessle und Lena Philipsson sind seit 2025 das Duo Roxette. Foto: etoall/SHMF

ter Stockholms sind zum Beispiel Stockholm Chamber Brass, das Royal Stockholm Philharmonic Orchestra, die A-cappella-Ensembles Ringmasters und The Real Group, die Opernsängerinnen Anne Sofie von Otter und Nina Stemme, der Trompeter Håkan Hardenberger und der Geiger Johan Dalene dabei. Feste Bestandteile des SHMF-Programms sind selbstverständlich auch in diesem Jahr wieder das Schleswig-Holstein Festival Orchestra und der Schleswig-Holstein Festivalchor ebenso wie spezielle Angebote für Familien – unter anderem zwei Kindermusikfeste am 15. und 16. August auf Gut Wotersen.

Ein ganz besonderes Herzstück des Schleswig-Holstein Musik Festivals sind die entspannten Musikfeste auf dem Lande – an fünf Wochenenden auf den Gutsanlagen Hasselburg, Stocksee, Emkendorf, Pronstorf und Wotersen. Das Programm der Musikfeste auf dem Lande wird am 23. April veröffentlicht. Der Vorverkauf für die Veranstaltungen des SHMF läuft bereits über die Webseite www.shmf.de sowie per E-Mail an bestellung@shmf.de oder per Post an: Kartenzentrale des SHMF, Postfach 3840, 24037 Kiel. Am Freitag, 13. März, startet auch der Vorverkauf über die Hotline unter Tel. 0431/237070.

THW-KINDER CAMP

Jetzt scannen, mitmachen und einen Platz für dein Kind gewinnen!



Kieler Nachrichten KN



Trainieren wie ein Profi!

Naturnahes Gedenken

Auf dem Eichhof-Friedhof in Kiel entsteht eine „Lebenswiese“ mit „Erinnerungsbäumen“

KIEL. Seit 2023 bieten der Kirchenkreis Altholstein und das Unternehmen „Meine Erde“ auf dem Eichhof-Friedhof in Kiel die Bestattungsform der Reerdigung an. Dabei werden Verstorbene in einem natürlichen Prozess in Erde umgewandelt, die auf dem Friedhof bestattet werden kann. Jetzt wollen der Kirchenkreis und „Meine Erde“ ihre Zusammenarbeit vertiefen. Dafür entsteht auf dem Kieler Parkfriedhof Eichhof eine „Lebenswiese“ für die Bestattungsform der Reerdigung. Auf dieser von Bäumen gesäumten, naturnah belassenen Grabfläche finden Menschen ihre letzte Ruhe, nachdem ihr Körper zuvor durch Reerdigung zu neuer Erde geworden ist. Erstmals in Deutschland sollen in diese neue Erde auch sogenannte „Erinnerungsbäume“ gepflanzt werden können, die nach einigen Monaten an die Angehörigen übergeben werden.

Seit 2013 betreibt das Berliner Unternehmen „Meine Erde“ in den Räumen der Kapelle auf dem Eichhof-Friedhof in Kiel ein sogenanntes „Alvarium“, in dem die Körper verstorbener Menschen in geschlossenen „Kokons“ auf natürliche Weise zu Erde werden. Der Verstorbene liegt im Kokon auf einem Bett aus Pflanzen und wird zusammen mit dem Pflanzenbett innerhalb von 40 Tagen unter technisch optimal gehaltenen Bedingungen zu reiner, nährstoffreicher Erde kompostiert. Nach deutschem Recht muss auch diese Erde auf einem Friedhof bestattet werden.



Auf einer „Lebenswiese“ soll künftig auf dem Eichhof-Friedhof in Kiel die Erde von reerdigten Verstorbenen beigesetzt werden können. Foto: Kirchenkreis Altholstein

Die Kieler Lebenswiese wird als ökologisch wertvolle und biodiversitätsfreundliche Langgras- und Wildblumenwiese gepflegt und nur zweimal im Jahr gemäht. Eine erste Lebenswiese für die Reerdigung entstand 2025 in Warsaw bei Schwerin und hat sich als Erfolgsmodell der Friedhofsgestaltung erwiesen. Die Lebenswiese auf dem Parkfriedhof Eichhof wird die erste in Schleswig-Holstein und am Standort eines Alvariums sein.

Zusätzlich zur Grabstelle auf der Lebenswiese können Angehörige das Angebot eines klimaresilienten Erinnerungsbaums wählen. Der Baum oder Strauch – Blumenesche, Herzbaum, Wal-

nuss, Felsenbirne, Französische Ahorn oder Scharlach-Eiche – wird in einem textilen Pflanztopf aus recyceltem Material auf das Reerdigungsgrab gepflanzt. Da bleibt der Baum sechs bis zwölf Monate, wird im darauffolgenden Spätherbst ausgegraben und an die Angehörigen weitergegeben. So kann er an einem persönlichen Wunschort in Deutschland weiterwachsen. Die Grabstelle auf der Lebenswiese bleibt bestehen, der Erinnerungsbaum ist ausschließlich in Verbindung mit einer Beisetzung dort möglich. Im Gegensatz zu anderen Erinnerungsbaum-Modellen ist keine Überführung von Asche ins Ausland erforderlich – der gesamte

Prozess findet in Deutschland und im Einklang mit der Friedhofspflicht statt.

Die Weiterentwicklung des Bestattungsangebots auf dem Eichhof-Friedhof fällt in eine Phase, in der nach einer erfolgreichen gesetzlichen Erprobung die dauerhafte Verankerung der neuen Bestattungsform in Schleswig-Holstein diskutiert wird. Für die Aufnahme der Reerdigung als offizielle gesetzliche Bestattungsform neben Erd-, Feuer- und Seebestattung ist noch eine Änderung des entsprechenden Gesetzes nötig.

Informationen zur Lebenswiese und zum Erinnerungsbau sind auf www.meine-erde.de zu finden.

KI für die Strafverfolgung?

KIEL. Zur Frage „Soll Künstliche Intelligenz zur Verbrechensbekämpfung eingesetzt werden?“ lädt die Schleswig-Holsteinische Rechtsanwaltskammer zu einer Podiumsdiskussion am Mittwoch, 18. März, ab 17.30 Uhr im „Maritim Hotel Bellevue“, Bismarckallee 2 in Kiel, ein. Moderne Formen von Kriminalität sind zunehmend digital geprägt. Kriminelle nutzen verschlüsselte Kommunikation, Plattformen und internationale Netzwerke, wodurch Ermittlungsbehörden vor neue Herausforderungen gestellt werden. In diesem Zusammenhang gewinnen Datenintegration und intelligente Analyseverfahren an Bedeutung, um komplexe Informationslagen strukturiert auswerten zu können. Künstliche Intelligenz kann dazu beitragen, Datenquellen zu verknüpfen, Muster zu erkennen

und Ermittlungen gezielt zu unterstützen – Dinge, die Strafverfolgung allein mit mehr Personal nicht unbedingt leisten kann.

Aber wie sind solche Verfahren in ein ausgewogenes Verhältnis zu rechtsstaatlichen Anforderungen zu bringen? Es diskutieren Generalstaatsanwalt Dr. Ralf Peter Anders, der KI-Experte Dr. Oren Halvani vom Fraunhofer-Institut für Sichere Informationstechnologie SIT, Dr. Stefan Roskos, Geschäftsführer von One Data, sowie Sven Neumann, Vorsitzender der Gewerkschaft der Polizei Schleswig-Holstein. Moderiert wird die Diskussion auch in diesem Jahr von Burkhard Plemper, Soziologe, Filmemacher, Journalist und ehemaliger Moderator der NDR-Diskussionssendung „Redezeit“. Die Veranstaltung ist für alle Interessierten offen, der Eintritt ist frei.

Osteraktion zum Kieler Ferienpass

KIEL. Zum Start in seine Saison hat das Ferienpassbüro der Landeshauptstadt Kiel eine kleine Osteraktion vorbereitet: Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 18 Jahren können von Mittwoch, 11. März, 9 Uhr, bis Sonntag, 15. März, bis zu zwei Gutscheine für eine Freizeiteinrichtung in Kiel vergünstigt erwerben. Zur Auswahl stehen in diesem Jahr Gutscheine für die Laserzone, den High Spirits Hochseilgarten, das Pepelino und den Sprungraum Kiel. Falls noch kein Ferienpass vorliegt, wird dieser automatisch mit dazu gebucht und ist dann das ganze Jahr über gültig. Der Ferienpass kostet 5 Euro für junge Men-

schen aus Kiel und 28 Euro für Auswärtige. Auf www.kiel.de/ferienpass geht es zum Programm und zur Buchung. Die gebuchten Gutscheine kommen nach Zahlungseingang per Post nach Hause. Die Preise für die einzelnen Gutscheine sind im Online-Programm aufgeführt. Wer eine Kiel-Karte hat, bekommt den Ferienpass kostenlos. Zusätzlich wird einmalig ein Guthaben von 15 Euro auf den Ferienpass geladen. Das Ferienpassbüro in Zimmer A 101a/b im Neuen Rathaus an der Andreas-Gayk-Straße 31 ist zu erreichen per E-Mail an ferienpass@kiel.de oder unter Tel. 0431/901-2938 beziehungsweise -2939.

KNUTZEN HOME

knutzen-home.de
Die mit dem **grünen** Haus

Entdecken Sie unsere Plissees

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

Passende
Profilfarbe wählbar.

- 30 %

auf unsere Plisseee Kollektion

- 10 %

Insektenschutz nach Maß

Passgenauer Schutz für
Ihre Türen und Fenster

Spannrahmen · Schiebetüren · Rollos
Flügeltüren · Kellerschachtabdeckung
Faltschiebeanlagen

KNUTZEN HOME Kiel

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

KNUTZEN HOME Neumünster

Fehmarnstr. 14 · Tel. 04321 25 17 10

KNUTZEN HOME Schönberg

Eichkamp 18 · Tel. 04344 41 32 20

KNUTZEN TEPPICH-HOF Büdelsdorf

Neue Dorfstr. 68 · Tel. 04331 35 060

KNUTZEN TEPPICH-HOF Eckernförde

Rendsburger Str. 122 · Tel. 04351 76 95 60

Alle Preise sind Abholpreise ohne Montage und verstehen sich in Euro, inkl. gesetzl. MwSt., solange der Vorrat reicht. Irrtümer, Farbabweichungen und Änderungen vorbehalten.

Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH



Die beiden Autorinnen Dr. Britta Kregel (li.) und Erika Bock sind mit dem Kulturpreis des Kreises Plön ausgezeichnet worden.

Fotos: Kreis Plön

Kreiskulturpreis für zwei Autorinnen

PLÖN. Die Plöner Kreispräsidentin Hildegard Mersmann hat die Autorinnen Erika Bock aus Köhn und Dr. Britta Kregel aus Giekau mit dem Kulturpreis des Kreises Plön ausgezeichnet. Beide erhielten jeweils ein Preisgeld in Höhe von 1000 Euro.

Seit 1985 verleiht der Kreis Plön für besondere kulturelle Leistungen alle zwei Jahre einen Kreiskulturpreis als Anerkennungs- und Förderpreis. Seit 2017 wird in jährlichem Wechsel zusätzlich ein Kinder- und Jugendkulturpreis für junge Menschen zwischen sechs und 21 Jahren ausgelobt. Im vergangenen Jahr wurde der Preis in der Fachrichtung „Kinder- und Jugendtheater“ verliehen. 2025 waren nun wieder die Erwachsenen an der Reihe in der Kategorie „Erzählende Literatur“.

Auf die Ausschreibung des Kulturpreises wurden drei Bewerbungen eingereicht, die durch eine Jury beurteilt wurden. Einvernehmlich wurde entschieden, den Preis zwischen zwei Bewerberinnen aufzuteilen. Beide leben im Kreis Plön und richten sich in erster Linie an Kinder. Das Buch von Dr. Britta Kregel „Meine Ruinen und wie ich ihnen den Tanz ansagte“ hat biografische Züge und spricht die erwachsene Leserschaft an. Für den musikalischen Rahmen der Preisverleihung sorgte der elfjährige Justus Schildhauer, der sich wenige Tage zuvor beim Wettbewerb „Jugend musiziert“ für den Landeswettbewerb qualifiziert hatte.

Ein Pokal für tiefe Verbundenheit

„Sheriff Uwe“ hat inzwischen mehr als 100.000 Euro an Spenden gesammelt

KIEL. Ein außergewöhnliches ehrenamtliches Engagement hat einen besonderen Höhepunkt erreicht: Seit 18 Jahren sammelt Uwe Göllner, bekannt als „Sheriff Uwe“ der Country & Line Dance Gruppe Kiel, gemeinsam mit vielen Unterstützerinnen und Unterstützern Spenden für die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft. Jetzt hat die so zusammengekommene Spendensumme die 100.000-Euro-Marke geknackt. Für Uwe Göllner und seine Frau Rosi gab es dafür ein dickes Dankeschön in Verbindung mit einer Ehrenurkunde und einem Pokal von der Geschäftsführerin der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft Kirsten Walsemann und dem stellvertretenden Vorsitzenden Prof. Dr. Nicolai Maass.

Wie alle großen Geschichten hat auch diese klein angefangen – und mit viel Herz. Im Jahr 2006 gründeten Uwe und Rosi Göllner die Country & Line-Dance-Gruppe Kiel. Von Anfang an war klar: Die Auftritte sollten mehr sein als reine Unterhaltung. Statt Gagen bat die Gruppe um Spenden für verschiedene soziale Projekte, seit 2008 gezielt für Kinder- und Familienangebote der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft. Auslöser dafür war ein Auftritt beim „Lauf ins Leben“ der Krebsgesellschaft in Eckernförde. „Da haben wir gemerkt, dass wir die Leute mal für einen



Zum Dank für die lange und erfolgreiche Unterstützung erhielt Uwe Göllner zusammen mit seiner Frau Rosi (beide in der Mitte) einen Pokal und eine Urkunde von der Geschäftsführerin der Krebsgesellschaft SH Kirsten Walsemann und dem stellvertretenden Vorsitzenden Prof. Dr. Nicolai Maass.

Foto: Jan Köster

Moment aus ihrem Alltag geholt haben und beschlossen, dass wir das häufiger machen wollten“, erzählt Uwe Göllner. Geworden ist daraus eine dauerhafte Verbindung. Seither tanzt die Gruppe für den guten Zweck: bei Benefizveranstaltungen, Charity-Line-Dance-Events und regionalen Aktionen. Regelmäßig kommen dafür über 150 Line Dancer aus mehreren Bundesländern zusammen.

Im Jahr 2019 machte die Corona-Pandemie erstmal Schluss mit den Auftritten. Als Ersatz riefen Uwe Göllner, Marita Kähler, Bernd Seeger und Rüdiger Lohmann gemeinsam die vorweihnachtliche Aktion „Dietrichsdorf sammelt“ ins Leben, die inzwischen fest in dem Kieler Stadtteil verankert ist und 2025 zum sechsten Mal stattfand. Der Erlös der aktuellen Spendenaktion in Höhe von 3909,25 Euro kommt

diesmal dem „TimeOut“-Programm der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft zugute. Das Angebot richtet sich an Jugendliche, deren nahe Angehörige an Krebs erkrankt sind. Bei gemeinsamen Aktivitäten, die von Koch-Abenden bis zu Musical-Besuchen reichen, können die Jugendlichen für einige Stunden den belastenden Alltag hinter sich lassen und neue Kraft schöpfen.

WIRTSCHAFTSLEBEN

HIER HABEN SIE DIE MÖGLICHKEIT, IHR UNTERNEHMEN VORZUSTELLEN.

Anzeigen-Spezial



Neustart am Wardersee

Tim Franzke führt die Seegaststätte „Zum Assmus“ in Warder weiter

Seit Dezember ruhte der Betrieb, nun startet das traditionsreiche Gasthaus „Zum Assmus“ am Wardersee unter neuer Leitung in die neue Saison. Der Kieler Gastronom Tim Franzke beerbt des Pächterpaar Inga

Tim Franzke ist der neue Pächter des Gasthauses „Zum Assmus“, das seit rund 29 Jahren eine feste Größe in Warder ist.

Foto: Anneke Taute

und Wolfgang Rehbein, das fast 29 Jahre lang die beliebte Seegaststätte führte. „Ich komme hier aus der Nähe, und als ich über einen gemeinsamen Lieferanten erfuhr, dass die beiden einen Nachfolger suchen, habe ich nicht lange überlegt“, berichtet Tim Franzke, der auch das Bistro im Fleischmarkt Thomsen in Kiel-Wellsee leitet. Nach kurzer Renovierungszeit startete am 5. März der Restaurantbetrieb mit

dem bewährten Konzept und mit gutbürgerlicher Küche. „Das Reservierungsbuch ist voll. Neben dem À-la-Carte-Angebot begrüßen wir auch regelmäßig größere Gruppen im Saal, und wenn demnächst das Wetter besser wird, können die Gäste auch wieder auf unserer großen Terrasse Platz nehmen“, freut sich Tim Franzke. Der malerische Blick über den Wardersee und die Nähe zum Tierpark Warder, zur Ferien-

siedlung und öffentlichen Badestelle machen die Seegaststätte „Zum Assmus“ zum beliebten Treffpunkt und Ausflugsziel in der Region.

Die Öffnungszeiten sind donnerstags und freitags von 17 bis 21 Uhr und sonntags und sonntags von 11 bis 21 Uhr.

Seegaststätte „Zum Assmus“
Dorfstraße 42, Warder
Tel. 04329/271

Gut informiert statt verunsichert

Energie-Infoabend am 18. März bei DAU Heizungs- & Sanitärtechnik in Flintbek

Steigende Energiepreise, neue gesetzliche Rahmenbedingungen sowie wachsende Anforderungen an den Klimaschutz beschäftigen die Hauseigentümer. Wie lassen sich moderner Wohnkomfort, Versorgungssicherheit und spürbare Einsparungen bei den Heizkosten sinnvoll miteinander verbinden? Antworten darauf gibt der nächste Energie-Infoabend von DAU Heizungs- & Sanitärtechnik. Am 18. März um 17 Uhr öffnet das familiengeführte Unterneh-

men seine Türen am Konrad-Zuse-Ring 24 in Flintbek und lädt erneut zum beliebten „Heiß-auf-Sparen“-Abend ein.

Prokurist Sascha Dau führt den Betrieb gemeinsam mit seiner Frau Annaluisa in zweiter Generation. Er gibt einen verständlichen Überblick über die aktuellen Änderungen im Heizungsgesetz. Er erläutert, welche Förderprogramme für Wärmepumpen und energetische Sanierungen derzeit besonders relevant sind. Anhand

praxisnaher Beispiele zeigt er, warum Investitionen in moderne Heiz- und Energietechnik heute nicht nur einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten, sondern sich auch wirtschaftlich rechnen können. „Energieeffizienz bedeutet keinen Verzicht – sondern mehr Unabhängigkeit, Planungssicherheit und langfristigen Wohnkomfort“, betont Sascha Dau.

Nach dem Vortrag haben die Teilnehmenden ausreichend Zeit für persönliche Fragen und offenen Aus-

tausch. Angesprochen sind Hausbesitzer, Bauherren und Modernisierer – alle, die ihr Zuhause nachhaltig, effizient und zukunftssicher aufstellen möchten.

Die Teilnehmerzahl für den kostenlosen Vortrag ist begrenzt, eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

Anmeldung unter Tel. 04347/995900 oder unter www.dau-flintbek.de/veranstaltungen



Sascha Dau steht im Anschluss an den Vortrag auch für individuelle Fragen zur Verfügung.

Foto: Dau Heizungs- und Sanitärtechnik

Nächtliche Drohnen suchen Wärme-Lecks

Die Stadtwerke Kiel überprüfen in diesem Monat ihr Leitungsnetz aus der Luft

KIEL. Die Stadtwerke Kiel wollen voraussichtlich in vier Nächten im März Drohnen über Kiel fliegen lassen. Die Fluggeräte sind mit Wärmesensoren ausgestattet, mit ihnen suchen die Stadtwerke Kiel nach Stellen im 378 Kilome-

ter langen Fernwärmenetz, an denen Wärme verloren geht. „Die Drohneninspektion ermöglicht ein gezieltes Handeln, um eventuelle Betriebsstörungen wie Isolationsschäden oder Leckagen im Leitungssystem aufzu-

decken und unnötige Energie- und Wasserverluste zu stoppen“, erklärt Dr. Jörg Teupen, Vorstand für Technik und Personal der Stadtwerke Kiel AG. Wann genau die Drohnen unterwegs sein werden, ist stark

vom Wetter abhängig, deswegen können die Stadtwerke noch keine konkreten Termine angeben. Geplant ist aber, dass sie in vier Nächten jeweils zwischen 22 und 6 Uhr in einer Höhe von etwa 90 bis 120 Metern fliegen werden. Auf der Internetseite www.stadtwerke-kiel.de/drohnen informiert der Energieversorger über aktuell geplante und bereits durchgeführte Flüge. Die Wärmebildkameras der Drohnen blicken nach Angaben der Stadtwerke senkrecht nach unten und können nicht durch Fenster hindurchsehen. „Sollten Sie unsicher sein, ob die Drohne zu uns gehört, schauen Sie gerne auf unsere Website“, empfiehlt Jörg Teupen.

Für die Prüfung ihres Fernwärmenetzes arbeiten die Stadtwerke Kiel mit „Drone Systems“ aus Dänemark zusammen. Das Unternehmen ist auf solche Flüge spezialisiert. Damit von den Drohnen keine Gefahr ausgeht, werden sie regelmäßig gewartet und überprüft. Sollte doch einmal eine abstürzen, ist sie mit einem automatischen Fallschirm ausgestattet und gibt einen Alarmton von sich, während sie am Schirm zu Boden sinkt.



Stadtwerke-Vorstand Dr. Jörg Teupen zeigt eine der Drohnen, die in diesem Monat in mehreren Nächten über Kiel fliegen werden. Foto: Stadtwerke Kiel

30. Filmfest Schleswig-Holstein

KIEL. Bereits zum 30. Mal läuft in diesem Monat das Filmfest Schleswig-Holstein. Vom 17. bis 21. März zeigen verschiedene Kieler Kinos – darunter das Kino in der Pumpe, das Studio Filmtheater, das „metro-Kino im Schloßhof“ und das Traum-Kino – mehr als 70 Filme aller Genres. Zur „Jubiläums“-Ausgabe erweitert das Festival sein Programm unter anderem um den Kurt-Denzer-Preis für den besten Dokumentarfilm bis zu einer Länge von 59 Minuten sowie die neue Kategorie „Student Films“.

Das Rahmenprogramm startet bereits am Mittwoch, 11. März, und umfasst die „Blickfang“-Ausstellung, Kurzfilm-Specials und die „FilmFörde“. Eine vollständige Übersicht der Festivalfilme ist auf der Website verfügbar. Die Festivaljury für den Gesamtpreis und Kurt-Denzer-Preis sowie für die Sektion „Blickfang“ wird von erfahrenen Filmschaffenden sowie Kunstexperten gebildet. Der Kurzfilmpreis wird vom Publikum vergeben. Offiziell eröffnet wird das Filmfest Schleswig-Holstein am Dienstag, 17. März, um 19 Uhr am zentralen Veranstaltungsort des Festivals: dem kommunalen Kino in der Pumpe in der Haßstraße 22. Die Pumpe bildet auch den zentralen Treffpunkt für Filmschaffende, Jury und Publikum. Auch die Preisverleihung mit anschließender Abschlussfeier erfolgt dort am Sonnabend, 21. März, ab 22.30 Uhr in der Film-lounge im ersten Obergeschoss hinter dem Kino. Neben dem Landeswettbewerb werden erstmals ein Dokumentarfilmpreis sowie zahlreiche Publikumspreise verliehen. Das Festival bietet nicht nur Filmhighlights, sondern auch Plattformen für Austausch, Diskussion und Vernetzung der norddeutschen und internationalen Filmszene. Alle Infos zum Programm und zu

den Wettbewerbsbeiträgen sind unter <https://filmfest-sh.de/events> zu finden.



13.-15.03. WEINmesse

OSTSEEKAI kiel

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

Eintritt: 20€
die-weinmesse.com/kiel

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



Mit freundlicher Unterstützung von:



„Tag der offenen Vereine“ zum Grundgesetz-Geburtstag

KIEL. Um den 77. Geburtstag unseres Grundgesetzes in diesem Jahr zu feiern, hat Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier die Initiative „Der Ehrentag. Für Dich. Für uns. Für alle.“ ins Leben gerufen: Für den Grundgesetz-Geburtstag am 23. Mai ruft er bundesweit Menschen aller Altersgruppen, Vereine, Verbände, Unternehmen und Kommunen dazu auf, sich als Zeichen des Zusammenhalts und der gemeinsamen Verantwortung mit vielfältigen Aktionen für das Gemeinwohl zu engagieren. Das „nettekieler Ehrenamtsbüro“ will diesen Aktionen einen „Tag der offenen Vereine“ hinzufügen: Ähnlich wie beim Tag der offenen Ateliers oder offenen

Gärten, sollen möglichst viele Kieler Vereine mit Aktionen und Führungen dazu einladen, sie zu besuchen und kennenzulernen. Die Gestaltung des Tages vor Ort obliegt jeweils den Teilnehmenden. Das Ehrenamtsbüro übernimmt die Gesamtkoordination und die Öffentlichkeitsarbeit. Auch werden Engagierte gesucht, die Lust haben, kleine Führungen zu den beteiligten Organisationen anzubieten. Wer mitmachen möchte, kann sich zeitnah per E-Mail an schoettke@nette-kieler.de beim „nettekieler Ehrenamtsbüro“ melden. Allgemeine Informationen zum Ehrentag für das Deutsche Grundgesetz sind unter www.ehrentag.de zu finden.

Zweite „ReparierBAR“

KIEL. Für den kommenden Sonnabend, 14. März, laden die Anlaufstelle Nachbarschaft der Diakonie Altholstein und „upWert“ zur zweiten Hasseldiekdammer „ReparierBAR“ ein. Von

13 bis 16 Uhr können Besucherinnen und Besucher in der Freien Waldorfschule Kiel, Hofholzallee 20, defekte Dinge mitbringen und sie gemeinsam mit Fachkundigen wieder reparieren.

15 JAHRE PROJEKTORCHESTER SCHLESWIG-HOLSTEIN

Die Wiedereröffnung des Konzerthauses am Schloss ist auch ein besonderer Moment für unser Orchester das Projektorchester Schleswig-Holstein, das nun wieder Konzerte an diesem wunderschönen traditionsreichen Ort präsentieren darf.

Dafür wurde ein außergewöhnliches Programm zusammengestellt.

Das Motto unseres Konzertes lautet „Musical Highlights“

Wir spielen Werke aus z.B. Phantom der Oper, Cats, Elisabeth, Tanz der Vampire und mehr.

Hierfür konnten wir hochmotivierte Solistinnen und Solisten aus SH gewinnen, die das musikalische Erlebnis nochmals bereichern.



Das Projektorchester SH besteht derzeit aus 70 Amateurmusikern/innen, die aus ganz SH saisonal in den Wintermonaten von September bis März seit nunmehr 15 Jahren zusammenkommen. Das Mitwirken in unserem Orchester ist für die Musiker kostenlos und ich als professioneller Dirigent leite das Orchester seit Beginn an ehrenamtlich.

Unser Repertoire umfasst Filmmusik, Operette, Oper, Musicals, Märsche, Polka, Klassik und fantastische Originalkompositionen für große symphonische Bläserorchester.

Die Konzerte am 28.03.2026 beginnen um 19 Uhr im Konzerthaus am Schloss und am 29.03.2026 um 17 Uhr in der Nordmarkhalle in Rendsburg.

Wir freuen uns derzeit über unsere digitale Reichweite von über **8.000.000 Klicks auf YouTube** und werden **in 117 Ländern gesehen und gehört**. Somit machen wir Werbung weit über die Landesgrenzen hinaus.

Wir bekommen keinerlei Zuschüsse und sind auf die Einnahmen aus unseren zwei Konzerten angewiesen um ein neues Projekt finanzieren zu können.

Besuchen Sie uns gerne auf YouTube.

Mit freundlichen Grüßen
Thomas Keller
Dirigent

Musik verbindet!

Projektorchester Schleswig-Holstein

Leitung Thomas Keller präsentiert

Musical Highlights

Orchester mit Sänger/-innen

Sa.28.03.2026

Kieler Schloss 19 Uhr

Eintritt 20 € Vorverkauf: Eventim, Giti-Park, familia oder an der Abend-/Tageskasse.
www.projektorchester.net

Vorverkauf hat begonnen





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



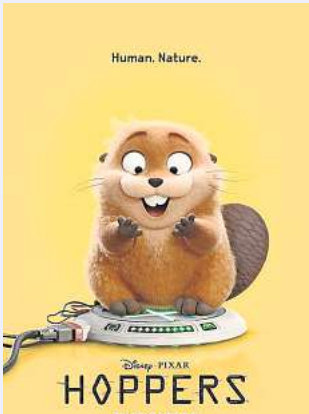
Traum-Kino
Grasweg 19
Tel: 0431-5444514
www.traumgmbh.de
kino@traumgmbh.de

metro – Kino im Schloßhof

Marty Supreme
Biopic/Drama. USA 2026. FSK 12. 150 Min.
Der New Yorker Schuhverkäufer Marty ist sich sicher, zu den weltweit besten Tischtennispielern zu gehören, also will er Tischtennis-Weltmeister werden. Seine große Chance sieht er in einem Turnier in London, bei dem er allerdings im Finale dem Japaner Koto Endo unterliegt. Aufgeben ist für Marty aber keine Option, im Schuhgeschäft will er auf keinen Fall versauern. Zurecht für neun Oscars nominiert.
Sa 20:15/So 19:15/Mo 19:45
Di 17:30/Mi 20:00
OmU Di 20:00

„Wuthering Heights“ – Sturmhöhe
Drama. USA 2026. FSK 16. 136 Min.
Eine der großen Liebesgeschichten der Weltliteratur neu auf der Leinwand mit Margot Robbie und Jacob Elodi in den Hauptrollen.
Sa 20:00/Mi 20:15
OmU: Di 20:15

Das Flüstern der Wälder
Dokumentation. FR 2026. FSK 0. 93 Min.



Für diesen Film begleitete der Filmemacher Vincent Munier seinen Vater Michel bei dessen Wanderungen durch die Wälder der französischen Vogesen. Eine besondere Tanne dort ist für Michel so etwas wie ein Freund geworden.
Sa 18:20/So 12:20/Di 13:15
Mi 15:15

Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke
Drama/Komödie. DE 2026. FSK 6. 137 Min.
Sa 17:20/So 10:15, 12:45, 17:45
Mo 17:45/Di 17:15/Mi 17:15

Ein Kuchen für den Präsidenten
Drama. Irak 2026. FSK 6. 105 Min.
Di 15:15

Die Ältern
Drama/Komödie. DE 2026. FSK 6. 104 Min.
Sa 16:00/So 10:10/Mi 18:10

G.O.A.T. – Bock auf große Sprünge
Animation. USA 2026. FSK 6. 100 Min.
Der junge Ziegenbock Will möchte Profi in der von gefährlicheren Tieren dominierten Sportart Roarball werden.

Er muss unter Beweis stellen, dass wahre Größe nicht nur von der Statur abhängt.
Sa 11:30, 13:45/So 15:30
Mo 13:30, 15:40/Di 13:15, 15:15
Mi 13:45, 16:00

Der letzte Walsänger
Abenteuer/Animation. DE 2026. FSK 6. 91 Min.
Sa 10:45

Woodwalkers 2
Fantasy/Abenteuerfilm. DE 2026. FSK 6. 102 Min.
Sa 12:45

Extrawurst
Komödie. DE 2026. FSK 12. 98 Min.
So 10:15/Mi 13:15

Die ??? und die Toteninsel
Jugendfilm. DE 2026. FSK 6. 104 Min.
Sa 15:00

Checker Tobì – Die heimliche Herrscherin der Erde
Abenteuer/Familienfilm. DE 2026. FSK 0. 93 Min.
Sa 11:00

FILMTIPP

Hoppers – Familien-Preview
Animation. USA 2026. FSK 6. 105 Min.
Der neue Hit und Familienfilm aus den Pixar-Studios: „Hoppers“ erzählt die Geschichte von Mabel Tanaka, einer 19-jährigen Tierliebhaberin. Mit einer neuen Technologie kann sie ihr Bewusstsein in ihren Roboterbiber übertragen. So will sie mit Tieren kommunizieren und ihren Lebensraum vor der Zerstörung retten. Die Filmhandlung ist eine Mischung aus Science-Fiction, Comedy und Action, die die Besonderheiten der Tierwelt beleuchtet und die menschliche Verbindung zu Tieren in den Mittelpunkt stellt.
Sa 13:15, 15:30, 17:45, 20:30/So 14:30, 16:50, 20:30
Mo-Mi 13:15, 15:15, 17:30, 20:30
OmU: Di 20:30

Kino in der Pumpe

No Mercy
Isa Willinger. DE/AUS 2025. 104 Min. OmU.
Energiegeladener Trip durch das revolutionäre Filmschaffen von Frauen – direkt, sinnlich, unbequem und voller Kraft. Wo stehen wir wirklich in Sachen Macht, Geschlecht und Freiheit – im Kino wie im Leben? Einige der bedeutendsten Regisseurinnen treten in einen gemeinsamen Dialog über ihre Kunst, ihre Wut, ihre Verletzlichkeit und die Bilder, die unsere Welt prägen. Ein Manifest für ein neues Sehen mit Céline Sciamma, Catherine Breillat und Virginie Despentes u.a.
Nur OmU: Sa + So 17:30

Junge Mütter – Jeunes mères
Luc Dardenne, Jean-Pierre Dardenne. BE/FR 2025. dt. Fs. und OmU. 104 Min.
Mit Babette Verbeek, Elsa Houben, Janaina Halloy Fokan, Lucie Laruelle, Samia Hilmi.
Einfühlsam und mit sezierender Präzision schildert der Film das Leben von fünf Teenager-Müttern: Jessica, Perla, Julie, Naïma und Ariane leben gemeinsam in einem Heim für alleinerziehende Mütter. Jede von ihnen hat eine schwierige Vergangenheit, geprägt von Armut, familiären Konflikten und gesellschaftlichen

Hürden. Sie teilen einen gemeinsamen Traum: Sie wollen ihren Kindern ein besseres Leben ermöglichen. Ein neues stilles Meisterwerk der Dardenne-Brüder!
Sa, So 19:30
OmU: Mo-Mi 19:30

Seniorenkino mit Café:
Nur für einen Tag
Amélie Bonnin. FR 2025. 94 Min. Mit Juliette Armanet, Bastien Bouillon, Francois Rollin.
Die erfolgreiche TV-Köchin muss ihre eigene Karriere kurz ausbremsen, um im heimischen Betrieb zu helfen. Doch sobald sie in der Heimat angekommen ist, leben alte Erinnerungen auf, die nicht nur die Beziehung zur ihrem Freund auf eine harte Probe stellen. Typisch französische Komödie!
Sa 14:00

Mit Soroptimisten Club Kiel:
Ein Tag ohne Frauen
Pamela Hogan & Hrafnhildur Gunnarsdottir. ISL 2024. 71 Min. OmU.
Dokumentarfilm.
Doku über den berühmten Frauenstreik am 24. Oktober 1975 auf Island. Vor dem Film laden die Soroptimisten zum kleinen Sekttempfang!
OmU: So 11:00

Triegel trifft Cranach – Malen im Widerstreit der Zeiten
Paul Smaczny. DE 2025. 107 Min. Doku.
Vor 500 Jahren wurde ein Großteil des Naumburger Altars bilderstürmerisch zerstört. Im Jahr 2020 erhält der Leipziger Maler Michael Triegel den Auftrag, die verlorene Mitteltafel durch ein neu geschaffenes Werk im Stile des Alten Meisters zu ersetzen. Eine Aufgabe, die nicht nur künstlerisch und kunsthistorisch höchste Ansprüche stellt.
Mo-Mi 17:30

Elon Musk Uncovered:
Das Tesla-Experiment
Andreas Pichler. DE 2025. 90 Min.
Der Film gibt exklusive Einblicke in das Imperium von Elon Musk und in den Wettlauf um selbstfahrende Autos – ein gefährliches Spiel, in dem blinder Ehrgeiz Menschenleben forderte. 2014 erläuterte Tech-Milliardär Elon Musk seine Pläne für selbstfahrende Autos. Andreas Pichlers Film zeigt, dass die „Autopilot“-Funktion damals aber längst noch nicht straßentauglich war und Tesla die ersten Besitzer dazu benutzte, wichtige Daten zu sammeln. Aufnahmen von Dashcams und Überwachungskameras zeigten, wie Tesla-Autos plötzlich unkontrolliert bremsen oder beschleunigen – und die darauf folgenden Unfälle.
Do, Fr 18:00

FILMTIPP

Der Tod wird kommen
Christoph Hochhäusler. DE/BE/LUX 2024. 101 Min. Mit Sophie Verbeek, Louis-Do de Lencquesaing, Marc Limpach.
Auftragsskillerin Tez soll für den berüchtigten Verbrecher Charles Mahr den Mord an einem seiner Kuriere rächen. Tez gerät in ein Netz aus Verrat und Machtspielen, das sich zwischen den Top-Gangstern und ihren engsten Vertrauten aufbaut. So muss sie sich bald entscheiden, für wen sie am Ende wirklich arbeitet.
Do, Fr 19:45



Studio Filmtheater

Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke
Drama/Komödie. FSK 6.
Sa 17:30, 20:30/So 17:00
Mo 17:00, 20:00/Di 16:30/Mi 17:00

Checker Tobì 3 – Die heimliche Herrscherin der Erde
Dokumentation. FSK 0.
Sa 13:00

Ein Tag ohne Frauen
Dokumentation. FSK 0.
Über den Frauenstreik auf Island 1975. Mit Diskussion in Kooperation mit dem Referat für Gleichstellung der Stadt Kiel. Eintritt frei.
Mo 12:30

Extrawurst
Komödie. FSK 12.
Sa 15:15/Mo, Mi 15:00/Di 14:30

Das Flüstern der Wälder
Dokumentation. FSK 0.
Sa 14:00/So 14:30/Di 16:00
Mi 15:00

KIELympia – Unsere Stadt und die Spiele
Dokumentation. FSK 0.



Über die Olympischen Segelwettbewerbe 1972. Kooperation mit der Stadt Kiel. Mit Sportdezernent Gerwin Stöcken. Eintritt frei!
Fr 18:00

Marty Supreme
Drama. FSK 12.
Nominiert für 9 Oscars! Timothée Chalamet als Tischtennis-Wunderkind.
Sa 20:30/So 14:00, 17:00/Mo 17:00
Di 14:45, 19:30/Mi 17:15, 20:00
OmU (Engl.): So+Mo 20:00

Nawi – Dear Future Me
Drama. FSK 12.
Nawis Traum, die High School zu besuchen, wird zerstört, als ihr Vater sie mit einem Fremden verheiratet will. So, 11:00 Uhr, mit Gespräch (Anmeldung nur über den Verein ZONTA).
Sa 13:00/So 11:00 (mit Gespräch)
Mo 18:00/Mi 15:00

Oldboy
Thriller. FSK 16.
Best of Cinema + Lichtperlen, mit Einleitung.
OmU (Kor.): So 20:00

FILMTIPP

Gelbe Briefe
Drama. 128 Minuten. FSK 12.
Der neue Film von Ilker Çatak (Das Lehrerzimmer), ausgezeichnet mit dem Goldenen Bären der Berlinale! Auch im türkischen Original mit dt. Untertiteln. Derya und Aziz, ein gefeiertes Künstlerehepaar aus Ankara, führen mit ihrer 13-jährigen Tochter Ezgi ein erfülltes Leben, bis ein Vorfall bei der Premiere ihres Theaterstücks alles verändert. Sie werden vom Staat ins Visier genommen und verlieren ihre Jobs und ihre Wohnung. Schließlich gehen sie nach Istanbul. Während sich Aziz mit Gelegenheitsjobs durchschlägt und an seinen Überzeugungen festhält, sucht Derya nach einem Ausweg, der sie finanziell unabhängig macht. Nach und nach vergrößert sich die Distanz zwischen ihnen und ihrer Tochter, bis sie sich zwischen ihren Wertvorstellungen und der gemeinsamen Zukunft als Familie entscheiden müssen.
Sa 18:00, 20:30/So 17:00/Mo 15:30/Di 17:45/Mi 20:00
OmU (Türk.): Mo 20:15

Traum-Kino

Astrid Lindgren – Die Menschheit hat den Verstand verloren
Dokumentarfilm. DE/SWE 2025. Regie: Wilfried Hauke. 98 Min. FSK 12.
Astrid Lindgren, die vor allem durch ihre Kinderbücher wie „Pippi Langstrumpf“, „Michel aus Lönneberga“ und „Ronja Räubertochter“ bekannt wurde, prägte mit ihren Werken Generationen von Leserinnen und Lesern. „Astrid Lindgren – Die Menschheit hat den Verstand verloren“ nähert sich der Autorin auf neue Weise, widmet sich ihren Tagebüchern, die zwischen 1939 und 1945 entstanden sind, und erzählt von der noch unbekannten Astrid Lindgren als Chronistin des Zweiten Weltkriegs.
Mo-Fr 16:05

Checker Tobì und die heimliche Herrscherin der Erde
Doku mit Tobias Krell. 97 Minuten. FSK 0.
Um ein Rätsel zu lösen, reist Tobì um die halbe Welt
Sa 16:05

Amrum
Drama. DE 2025. Regie: Fatih Akin nach dem Buch von Hark Bohm.
Mit Diane Kruger, Detlev Buck, Laura Tonke. 93 Min. FSK 12.
Amrum, Frühjahr 1945. Seehundjagd,

Fischen bei Nacht, Schuften auf dem Acker: Nichts ist zu gefährlich oder zu mühsam für den zwölfjährigen Nanning, um seiner Mutter in den letzten Kriegstagen zu helfen, die Familie zu ernähren.
So 12:05

Girls and Gods
92 Minuten. FSK 6.
Zum Weltfrauentag: Der Dokumentarfilm zeigt, wie Gebote der Weltreligionen Frauen in ihren Rechten

einschränken.
OmU: So 14:00

Bibi Blocksberg – Das große Hexentreffen
89 Minuten. FSK 0.
Die Neustädter Hexe Bibi ist ganz aus dem Häuschen: Der große Hexenkongress steigt – und das auf dem Blocksberg! Doch kaum sind die ersten Hexen gelandet, geht alles drunter und geräut.
So 16:05



FILMTIPP

Father Mother Sister Brother
Drama. USA 2025. Regie: Jim Jarmusch. Mit Tom Waits, Adam Driver, Cate Blanchett, Charlotte Rampling. 110 Min. FSK 12.
Drei Familiengeschichten, in Venedig ausgezeichnet mit dem Goldenen Löwen als bester Film. Die drei Geschichten kreisen um die Beziehungen erwachsener Kinder zu ihren teils distanzierten Eltern und untereinander. Jedes der drei Kapitel spielt in der Gegenwart, jedes in einem anderen Land: „Father“ ist im Nordosten der USA angesiedelt, „Mother“ in Dublin und „Sister Brother“ in Paris. Es ist eine Reihe von Charakterstudien, ruhig, beobachtend und ohne Wertung – und zugleich eine Komödie, durchzogen von feinen Fäden der Melancholie. „Jarmusch ist genauer Beobachter von Kommunikationsdesastern“ (Kieler Nachrichten). „Lakonisch, verschoben und doch berührend“ (NDR).
Sa-Di, Do, Fr 18:00, 20:00
OmU: Mi 18:00, 20:00
Weitere Info unter www.traum-kino-kiel.de



Sprudelgetränk	▼	Gesetzgeber d. ind. Mythologie	Theatertruppe	▼	▼	Fluss durch München	▼	staatliche Länderei	altrömische Silbermünze	▼	Baumfrucht	▼	Geistesblitz	▼	Schneehütte der Eskimos	▼	Felsbrocken	Tröstlosigkeit	▼	Körperstellung	▼	afrikanische Völkergruppe	Zahncreme	Teil des Pilzes	Pralinenfüllung	▼	persönliches Fürwort
▼									Forschungsreise	▶										antiker Krug	▶						
Ausmaß			mexikan. Schauspielerin, ... Hayek	▶					Teil der Bibel (Abk.)		Freiheit	▶								Staatsvölker		Verfasser	▶				
▼						bergm. Hebe- gerät	▼	Rad- mittel- stück	▶				biblischer Priester	▶			Zahnarzt	▶							herz- haft		chem. Zeichen für Neodym
Gewitter- erschei- nung			eng- lische Graf- schaft	▶	Sitz der Ge- schäfts- leitung	▶								nicht präzise	▶							Tanz in der Reihe		Vorname v. Schau- spieler Aykroyd	▶		
politi- scher Theo- retiker		Sprech- funk für jeder- mann	▶																franzö- sische Königs- anrede		äußerst schnell	▶					
▼									Kleinst- lebe- wesen- forscher	▼									▶				nicht selten	▶			Männer- kurz- name
▼					griechi- scher Buch- stabe	▶	über- legen, abwägen	▼											US- Bundes- staat	▶				englisch: Liebe		Groß- stadt in Kolum- bien	
Gehabe	Einsicht	Kap auf Rügen		Rufname des Boxers Scholz	▶														and- ers- artig		kreis- runder Haaraus- schnitt	▼	ein Getränk (Kw.)	▶			
Helfer, Mentor	▶	▼																	▶								
▼				Kranken- haus		englisch: tun, machen	▶												franzö- sische Ver- neinung	▶			sport- liches Jackett		Fremd- wortteil: doppelt	▶	
Vorname von US- Filmstar Cooper			afrika- nisches Trocken- gebiet	▶															schweiz. Univer- sitäts- stadt	▶	Pro- gramm- ankün- digung	▼	italie- nisch: gut	▶		byzanti- nischer Kaiser	
TV- Serie (Kw.)	▶				span., italie- nisch: eins	▶													▶					Welt- raum	▶		
▼						Tat- sache																			Nach- frage		
heiter			amerika- nische Raub- katze	▶	weib- liche Märchen- gestalt	▶	▼												▶			Impf- stoffe	▼	TV-Mode- rator (Kurz- name)	▶		
langes Halstuch	Ferien mit dem Zelt	asia- tische Industrie- nation	▶					Sohn der Eltern											Antriebs- schlupf- regelung (Abk.)		chemi- sches Element	▶				Grund- stoff	
▶	▼				enthalt- same Lebens- weise	▶	englisch: nach, zu	▼	Drei- finger- faultier	Holz- gewächs, Busch	▼	Autor von 'Effi Briest'	▼		latei- nisch: eins	Kugel- schrei- ber (Kw.)	▼	Rhein- last- kahn	unerzo- genes Kind	▶				völlig ,auf ... und Verderb'	▼	deutsche Vorsilbe	
Anre- gung		Plastik- ab- deckung		zug- kräftiges Angebot	▶			▼							ein Milch- produkt	▶					lockeres, netz- artiges Gewebe	▶	Acker- pferd	▶			
▶		▼				franzö- sische Zustim- mung	▶			Fluss in Frank- reich	▼	Wild- leder- imitation	▶					Material chirurg. Ver- bände	waage- rechte Segel- stange	▶	italie- nische Schenke	▶					
starkes Brett	▶					Warthe- Zufluss (Polen)	▼		Pfeil- wurf- spiel	▶					spani- scher Hafenort	▼	trostlos	▶				deutsche TV- Anstalt (Abk.)	▶			schweiz.: Göre	
▶				Abk.: ad acta	▶	indischer Staats- mann † 1964	▶					franzö- sisch: oder	▼	Zweig- stelle	▶							Ton- bezeich- nung	▼	röm. Zahl- zeichen: neunzig	▼	deutsche Vorsilbe	
Zwerg der Edda			Herbst- blume	▶					kaufm.: auf Rech- nung	▶						Fremd- wortteil: bei, da- neben	▶			Nach- schlage- werk	▶						
Garantie	▶							Küchen- kleidung	▶								Berg- steiger- gruppe	▶									



Widder

21.03. - 20.04.

Merkur wird wieder direktläufig, jetzt im Widder. Die Phase des Stillstands ist vorbei. Entscheidungen, Verträge und Kaufvorhaben jetzt wieder unbedenklich.



Stier

21.04. - 20.05.

Kuschelsüchtig. Aber Vorsicht! Ein „Ausrutscher“ kann Sie in Bedrängnis bringen. Trend: Sie haben Lust auf Neues für Ihr Zuhause. Misten Sie ein wenig aus, was überflüssig ist.



Zwillinge

21.05. - 22.06.

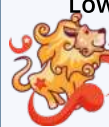
Mars kommt! Sie haben einen genialen Verstand, sind wort- und ideenreich. Aber: Sie können mit Ihrer Klugheit andere auch verletzen und verschließen entscheidende Türen.



Krebs

22.06. - 22.07.

Die Stimmung ist wundervoll! Der Partner verwöhnt Sie mit einer Menge Zärtlichkeit. Singles sollten sich nicht zurückziehen, sondern ausgehen und aufregende Kontakte knüpfen.



Löwe

23.07. - 23.08.

Lenken Sie im Job Ihre Gedanken auf ein aktuell anstehendes Projekt. Hier wird nach Ihrem Engagement gefragt. Warum? Glasklarer Verstand, preußische Disziplin – freie Fahrt!



Jungfrau

24.08. - 23.09.

Sie haben diese Woche viel vor, wollen hoch hinaus. Im Beruf agieren Sie mutig und zeigen sich engagiert. So können Sie positive Veränderungen vorantreiben. Anerkennung!



Waage

24.09. - 23.10.

Eine Freundin verabschiedet sich unerwartet im Streit. Schalten Sie nicht auf stur. Bleiben Sie objektiv, und versuchen Sie die Scherben so schnell wie möglich zu kitten.



Skorpion

24.10. - 22.11.

Glückliche Tage, denn der Erfolg ist Ihnen auf den Fersen. Was immer Sie in der Vergangenheit geplant haben, jetzt sollen und dürfen Sie es umsetzen. Klasse!



Steinbock

22.12. - 20.01.

Halbmond im strengen Steinbock. Es droht jetzt Ärger in der Familie, im Jon und in der Liebe. Verzichten Sie auf Vorwürfe. Überwinden Sie sich zu ehrlichen Entschuldigungen!



Schütze

23.11. - 21.12.

Mondwechsel in den optimistischen Schützen. Sie sind rastlos, nicht gerade anpassungsfähig und neigen zu Unachtsamkeiten. Nehmen Sie Rücksicht, auch auf sich selbst!



Wassermann

21.01. - 19.02.

Reagieren Sie schnell! Ergreifen Sie entschlossen die Initiative und sprechen Sie sich mit dem Partner aus. Sie überzeugen mit guten Argumenten. Versöhnung nicht vergessen!



Fische

20.02. - 20.03.

Dank des Gefühlsplaneten Venus wird es diese Woche romantisch. Sie fühlen sich herrlich wohl, sind beliebt, sehr charmant und sehr gesellig. Achtung: Nicht ausnutzen lassen.

		8					6	
				7	1			
	6		5		3	9		1
	9	6					5	
2	8		4		7		1	9
	7					3	4	
6		9	3		5		7	
			2	9				
	3					5		

Lösungen der Vorwoche



2	3	1	5	9	4	8	6	7
4	9	6	7	8	3	1	5	2
5	8	7	6	2	1	4	9	3
8	6	9	2	3	7	5	1	4
3	4	5	1	6	9	2	7	8
1	7	2	4	5	8	9	3	6
9	5	8	3	4	6	7	2	1
6	1	4	9	7	2	3	8	5
7	2	3	8	1	5	6	4	9

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! Vergangene Woche war Exi ganz oben auf Seite 11.

Die, die das Erklären erklärt

Mareike Brede hilft Eltern, die mit ihren Kindern über „peinliche“ Dinge sprechen wollen

KIEL/OSTHOLSTEIN. Ihre Kinder darüber aufzuklären, wie Babys entstehen und wie es mit dem Sex so ist, fällt den meisten Eltern schwer. Hilfe könnten Sie von der Ostholsteinerin Mareike Brede bekommen. Die 33-Jährige Influencerin berät Mütter und Väter auf der Social-Media-Plattform Instagram. „Was ich mache, ist sexuelle Bildung. Ich kläre Eltern darüber auf, wie sie aufklären können.“ Mehr als 100.000 überwiegend weibliche Follower klicken sich regelmäßig durch ihre Posts.

Mehrere Hundert Beiträge hat die Expertin und Dreifach-Mama aus Schleswig-Holstein schon über ihr Profil „die.mamareike“ veröffentlicht. Sie gibt niedrigschwellig und kostenlos Antworten auf Fragen, die manche Mütter und Väter lieber online als in einer Beratungsstelle klären: „Keine Frage ist zu ungewöhnlich.“

Mal geht es um die Periode, mal um Regeln für „Doktorspiele“. Ganz weit oben aber steht: Wann und wie kläre ich mein Kind auf? Bredes Antwort: „Von Anfang an, ganz alltäglich und beiläufig.“ Hilfreich sei es, sich heranzutasten mit Wissens-Häppchen. „Wir können Aufklärung nicht an die Schule abgeben, es ist unser Auftrag als Eltern“, findet Mareike Brede.

Sexualkunde sei bereits Bestandteil des Unterrichts in der vierten Klasse. „Daher“, betont Brede, „sollten Eltern mit ihren Kindern spätestens zum Beginn der Grundschulzeit sprechen – auch, wenn nicht aktiv nachge-



Influencerin Mareike Brede hat inzwischen mehr als 100.000 Follower bei Instagram: Sie hilft Eltern bei der Aufklärung ihrer Kinder.
Foto: Charlotte Wagner

fragt wird.“ Und sie plädiert für eine klare Sprache. Kosenamen für die Geschlechtsteile wie „Pipi“ oder „Mumu“ findet sie in Ordnung, solange die Kinder auch die richtigen Begriffe Penis und Vulva kennen. „Auch eine klare Sprache trägt zur Prävention von sexuellem Missbrauch bei“, erklärt die Expertin. Wenn Kinder keine Sprache dafür hätten, könnten sie sich keine Hilfe holen, oder es dauere länger.

Studiert hat die Influencerin an der Uni Kiel: Pädagogik und Soziologie mit Schwerpunkt Sexualpädagogik. Später war sie für eine Beratungsstelle auch in Schulklassen und Kitas unterwegs. Während der Pandemie entdeckte Mareike Brede die Möglichkeit, ihr Wissen bei Social Media sichtbar zu machen. Seit drei Jahren ist sie damit selbstständig.

Ihr Umfeld unterstützt sie.

„Auch mein Mann und meine Kinder supporten mich sehr: Sie finden es cool, dass mein Account so eine große Reichweite hat.“ Dennoch gebe es Menschen, die das, was sie öffentlich anbietet, nicht gut fänden. Manche seien beim Thema kindliche Sexualität alarmiert. „Ich habe schon Beleidigungen erhalten, mit dem Vorwurf, pädophil zu sein, oder dass man durch Aufklärung angeblich Kinder früh sexualisiere.“ Dabei mache sie immer deutlich, dass Aufklärung, auch über Sex, Kinder schütze: „Man muss wissen, dass es einen Unterschied gibt zwischen kindlicher und erwachsener Sexualität – und Sexualität etwas ist, das nur Erwachsene teilen, und wenn beide es wollen.“ Die meisten Reaktionen, die sie erhält, sind aber positiv, wert-schätzend und dankbar.

Sie betont die Wichtigkeit von

Aufklärung, vor allem im Hinblick auf Prävention von sexuellem Missbrauch. Dabei hätten sich die Ansätze verändert: „Früher ging es darum, Angst vor bösen Menschen zu machen“, erläutert Brede. „Heute ist der Ansatz, Kinder stark zu machen – und dass sie über ihren Körper Bescheid wissen. Dass sie das Recht haben, Nein zu sagen.“

Wenn das vielleicht auch dazu führt, dass Kinder sich weigern, sich von Verwandten wie Oma oder Onkels einen „Knutschi“ geben zu lassen, rät sie dringend, das nicht als Beleidigung aufzufassen, sondern zu akzeptieren, dass die Erwachsenen damit eine Grenze überschreiten würden. Auch die Eltern sind in so einem Fall gefragt, wie Mareike Brede betont: „Es ist wichtig, dass Eltern die Grenzen ihrer Kinder unterstützen.“

Um-, ab- oder anmelden jederzeit

KIEL. Ob Neuzulassung, Abmeldung, Umschreibung oder die Reservierung eines Wunschkennzeichens: Die Landeshauptstadt Kiel bietet jetzt alle Standardleistungen im Bereich Fahrzeugzulassung komplett digital an. Mit der Einführung der nächsten Ausbaustufe des bundesweiten Onlinedienstes „i-Kfz“ können Kielerinnen und Kieler ihr Fahrzeug jetzt jederzeit und ohne Behördengang an-, ab- oder ummelden. Auch die

Gebühren sind günstiger als beim Gang zum Amt. Die Fahrzeugnutzung ist nach Onlineantrag sofort möglich. Der vorläufige Zulassungsnachweis kann genutzt werden, bis die Original-Papiere per Post kommen. Die digitale Identifikation erfolgt sicher über eID oder elektronischen Aufenthaltstitel. Alle Daten werden verschlüsselt übertragen. Der Service und alle Infos sind unter www.kiel.de/zulassung zu finden.

Frühjahrsputz überall in Kiel

KIEL. Zum Aktionstag „Unser sauberes Schleswig-Holstein“ am heutigen Sonnabend, 7. März, starten in fast allen Kieler Stadtteilen wieder Müllsammelaktionen mit freiwillig Helfenden. Verbände, Vereine, Schulen, die Anlaufstellen Nachbarschaft und Ortsbeiräte beteiligen sich an der Aktion und befreien Wege und Plätze, die Kiellinie und auch den Falckensteiner Strand von Abfall. Geflüchtete aus der Gemeinschaftsunter-

kunft im Schusterkrug sammeln Müll im Bereich Holtenau-Ost. Sogar im Kleinen Kiel werden Taucher Müll sammeln. Ein Überblick über die Termine in den Stadtteilen ist auf www.abki.de zu finden. Müllsammelaktionen sind selbstverständlich auch nach dem landesweiten Aktionstag noch möglich. Auf Anfrage unterstützt der ABK dann mit Greifzangen, Eimern und Müllsäcken und holt den gesammelten Müll anschließend auch ab.

Ein „anna-Netzwerk“ für Suchsdorf

KIEL-SUCHSDORF. Im Kieler Stadtteil Suchsdorf hat sich ein neues „anna-Netzwerk“ gegründet. Daran beteiligt ist die Anlaufstelle Nachbarschaft (anna) der Diakonie Altholstein. Doch während es in einer normalen anna ein festes Team gibt, das Veranstaltungen und Beratungsangebote organisiert, können im „anna Netzwerk“ alle, Gäste, die eine Idee haben, etwas mit anderen und für andere

auf die Beine stellen. Die jeweilige anna stellt dann „nur“ den Raum dafür zur Verfügung. Dabei ist fast alles möglich: Runden zum Spielen, Singen, Meditieren, gemeinsam Filme schauen und vieles mehr. Fragen zum neuen „anna-netzwerk“ in Suchsdorf beantwortet Tanja Maury-Butenschön von der Diakonie Altholstein, die die anna in Suchsdorf leitet, telefonisch unter Tel.0431/66876746.



Code: KE 193_02

p. P. im DZ ab € **139,90**
EZ-Zuschlag € 29,-

Zum „Polenmarkt“ bei Stettin

mit First-Class-Hotel in Top-Lage

Erleben Sie eine fantastische Shoppingreise nach Stettin und zum großen Polenmarkt in Linken. Am ersten Reisetag können Sie nachmittags durch die alte Hansestadt Stettin spazieren. Oder Sie besuchen das riesige Einkaufszentrum „Galaxy“ direkt hinter Ihrem Hotel (Sonntags geschlossen).

Am 2. Reisetag geht es direkt nach dem Frühstück zum Polenmarkt in Linken mit preisgünstigen Waren wie Bekleidung, Lebensmitteln, Zigaretten, Haushaltsartikeln usw. Stöbern Sie nach Herzenslust, bis es am frühen Nachmittag wieder zurück in die Heimatorte geht.

Wohnen werden Sie im First-Class-Hotel „Radisson Blu“ in allerbesten City-Lage mit Service und Komfort auf hohem Niveau. Morgens bedienen Sie sich am reichhaltigen Frühstücksbuffet.

► Inklusivleistungen

- Fahrt im modernen Fernreisebus ab Kiel, Preetz und Plön
- 1 x Übernachtung im Radisson-Blu Hotel
- alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Telefon
- 1 x großes Frühstück vom Buffet
- kostenlose Nutzung des Hotelschwimmbades
- Freizeit zum Shopping und Bummeln in Stettin am 1. Tag nachmittags
- Besuch des großen Polenmarktes in Linken am 2. Tag vormittags

Bitte beachten: Die City-Tax ist direkt vor Ort zu zahlen.

► 2-Tage-Reise

Reisetermine:
11.04. - 12.04.2026 | 25.04. - 26.04.2026

Genießertage an der Mosel

Brodenbach • Trier • Bernkastel • Cochem • Rüdesheim • Koblenz

1. Tag: Anreise direkt in den Weinort Brodenbach.

2. Tag: Große Tagesfahrt mit Reiseleitung nach Trier in die älteste Stadt Deutschlands mit Stadtrundfahrt und Zeit zum individuellen Stadtbummel. Rückfahrt mit einem

Aufenthalt in Bernkastel, dem schönsten Mosel-Wein-Städtchen am Fluss.

3. Tag: Ganztägiger Ausflug in die berühmte Wein-Metropole Cochem mit Mosel-Schiffahrt und reichlich Freizeit zum Stadtbummel. Wir empfehlen eine Besichtigung der weltberühmten Reichsburg und eine Fahrt mit dem Sessel- Lift zum Hausberg „Pinnerkreuz“ mit fantastischer Rundum-Sicht auf die Moselschleifen. Nach der Rückfahrt Abendessen im Hotel und anschließend Weinprobe mit den schmackhaften Mosel-Weinen.

4. Tag: Großer Panoramaausflug nach Rüdesheim mit Gelegenheit zum Bummel durch die weltberühmte Drosselgasse & Mittagspause. Rückreise mit Aufenthalt in Koblenz am „Deutschen Eck“, am Zusammenfluss von Rhein & Mosel mit der historischen Altstadt.

5. Tag: Rückreise Richtung Norden.

► Inklusivleistungen

- Fahrt im modernen Fernreisebus ab Kiel, Preetz und Plön
- 4 x Übernachtung im Mittelklassehotel nebst Gästehaus
- 4 x Frühstück vom Buffet
- 4 x Abendmenü oder Buffet
- alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV etc.
- alle im Text genannten Rundfahrten und Ausflüge
- Weinprobe
- kostenlose Hallenbadnutzung im Hotel

Bitte beachten: Tourismustaxe vor Ort zahlbar. Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten.

► 4-Tage-Reise

Reisetermin: **20.04. - 24.04.2026**



Code: KE 193_02

p. P. im DZ nur € **469,90**
EZ-Zuschlag € 89,-



Zahngold & Altgold Ankauf in der

Holstenstraße
am
Asmus-Bremer-Platz

Entdecken Sie ungeahnte Schätze in Ihrer Schublade

Oft beginnt es mit einem kleinen Gedanken: „Was hat sich wohl alles in dieser Schublade angesammelt?“ Es geht nicht um alte Fotos oder Dokumente – sondern um all jene Schmuckstücke, Münzen, Uhren oder Goldgegenstände, die über Jahre hinweg gesammelt, geschenkt oder geerbt wurden. Ungetragener Schmuck, einzelne Münzen, Taschenuhren, Bruchgold oder Zahngold – oft liegen sie unbeachtet in Schubladen. Was auf den ersten Blick wie eine willkürliche Ansammlung wirkt, kann sich schnell als wahrer Schatz entpuppen.

Denn in solchen „gesammelten Werken“ schlummern oft Werte, die nicht nur materiell von Bedeutung sind, sondern auch finanzielle Potenziale bergen, die viele Menschen unterschätzen.

Bei Juwelier Friedmann laden wir Sie herzlich ein, genau hinzusehen – und das vermeintlich Unscheinbare einer professionellen Bewertung zu unterziehen.



Alles mitbringen – nichts vorsortieren

Ein häufiger Fehler: Beim Durchsehen alter Schmuckschubladen wird vorschnell aussortiert. Einzelstücke, deren Wert man nicht sofort erkennt, landen oft in der „Wegwerf-Schale“. Doch genau das ist riskant – denn was wertlos erscheint, kann sich in Wahrheit als echtes Goldstück entpuppen. Eine abgenutzte Uhr mit kleinen Kratzern kann ein gesuchtes Sammlerstück sein. Unser Tipp: Bringen Sie alles mit. Nichts vorsortieren. Nichts wegwerfen. Ob Zahngold, Bruchgold, alte Armbanduhren, eine lose Goldkette, Einzelohrringe, Münzen oder scheinbar belangloser Schmuck – unsere Fachleute bei Juwelier Friedmann schauen sich jedes Stück genau an. Mit modernster Technik, wie der Röntgenfluoreszenzanalyse, bestimmen wir präzise den Materialgehalt, ohne die Stücke zu beschädigen.

Jetzt Gold in Geld umwandeln und vom hohen Goldpreis profitieren!

Das Ergebnis der Analyse überrascht oft – selbst bei unscheinbaren oder beschädigten Gegenständen. Wert steckt häufig dort, wo man ihn nicht vermutet. Unser klarer Rat: Alles mitbringen – unsere Experten erkennen den wahren Wert.

Verkaufen lohnt sich – dank hoher Goldpreise

Gerade jetzt ist ein idealer Zeitpunkt, um über einen Verkauf nachzudenken. Der Goldpreis befindet sich auf einem sehr hohen Niveau, was bedeutet: Ihre gesammelten Stücke sind heute mehr wert als je zuvor. Eine professionelle Bewertung bei Juwelier Friedmann zeigt, dass aus vergessenen Schätzen oft bares Geld wird.

Wenn Erinnerungen plötzlich Wert entfalten

Viele Menschen besitzen Schmuckstücke, die seit Jahren ungetragen in Schubladen liegen. Oft sind es Erbstücke, Erinnerungsstücke oder Einzelteile, deren tatsächlicher Wert unbekannt ist. Gerade im Zusammenhang mit Nachlässen oder beim Wunsch nach Neuorientierung stellt sich die Frage: Was ist noch von ideellem oder materiellem Wert – und was könnte heute eine neue Chance bieten? Eine professionelle Bewertung schafft Klarheit und sorgt manchmal für große Überraschungen.

So berichtet etwa Frau Schmidt aus Kiel: „Ich hatte jahrelang eine Schatulle mit ungetragenem



Schmuck in der Kommode. Viel Modeschmuck – aber auch alte Ringe meiner Großmutter. Ich war wirklich überrascht, wie viel das gebracht hat. Jetzt gönne ich mir eine kleine Reise.“

Und Herr Meyer aus Kiel: „Ich hätte nie gedacht, dass diese paar Gramm Zahngold noch so viel wert sind. Die Teile lagen seit meiner Zahnsanierung in einer Schublade – jetzt ist daraus eine schöne Summe geworden.“

Kompetenz durch starke Partnerschaft

Bei Juwelier Friedmann profitieren Sie von langjähriger Erfahrung und der engen Zusammenarbeit mit einem der angesehensten Edelmetallverarbeiter Europas: Heimerle & Meule. Dieses Traditionsunternehmen steht seit 1845 für höchste Qualität und Seriosität im Bereich Gold und Edelmetalle. Diese Part-

nerschaft garantiert verlässliche Werte, faire Angebote und absolute Transparenz bei jeder Bewertung.

Eine faire Einschätzung – mit Fingerspitzengefühl

Unsere Bewertung bei Juwelier Friedmann ist kostenlos, unverbindlich und diskret. Unsere erfahrenen Fachberater nehmen sich Zeit für jedes einzelne Stück und erklären genau, worauf es ankommt. Neben dem Materialgehalt berücksichtigen wir auch Design, Zustand und mögliche Seltenheit – denn nicht jedes Stück ist nur „Altgold“. Mit modernster Röntgenfluoreszenzanalyse erkennen wir Legierungen und feine Unterschiede, zum Beispiel ob es sich bei einem Ring um echtes Weißgold oder nur versilbertes ist.

Unser Team freut sich auf Ihren Besuch!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



GOLDANKAUF



J U W E L I E R
FRIEDMANN

Luxusuhren
Ankauf
Rolex, IWC,
Omega
usw.

ZAHNGOLD
(auch mit Zähnen)

GOLDSCHMUCK

MÜNZEN

SILBERSCHMUCK



5x
in
Deutschland

Batteriewechsel
(bei Abgabe der Anzeige)
inkl. Markenbatterie
je Uhr 2 €
(max. 10 Uhren pro Kunde!)



Hier finden Sie uns!



Holstenstr. 51 (Asmus-Bremer-Platz) | 24103 Kiel

Tel.: 0431-64732936 | www.juwelier-friedmann-kiel.de | Öffnungszeiten: Mo. – Sa. 9.00 – 18.30 Uhr

Nur wenige Grippe-Impfungen im Land

KIEL. In ihrem aktuellen Arzneimittelreport bemängelt die Barmer für Schleswig-Holstein eine viel zu geringe Grippe-Impfquote bei den über 60-Jährigen. Der Auswertung zugrunde lagen die Zahlen für 2023. Demnach hatten sich in diesem Jahr nur 46,9 Prozent der über 60-Jährigen im Land gegen Grippe impfen lassen. „Das liegt unter den Quoten von 2020 bis 2022 und weit unter dem WHO-Ziel von 75 Prozent“, so die Barmer. Ihren Zahlen zufolge blieb 2023 mehr als die Hälfte der besonders gefährdeten Personen wie Pflegebedürftige oder Herzinfarktpatienten ungeimpft. Die seit 2022 mögliche Impfung in Apotheken

habe kaum eine Rolle gespielt: Nur 0,5 Prozent der Grippe-schutz-Impfungen seien dort erfolgt. Ein erstaunliches Ergebnis lieferte die Auswertung bei den Pflegebedürftigen ab 70 Jahren: Sie wurden seltener geimpft als nicht pflegebedürftige Gleichaltrige, obwohl der Impfschutz für sie noch wichtiger ist.

AWR startet Grünschnittsammlung

BORGSTEDT. Weil bei den ersten Gartenarbeiten des Jahres oft mehr Grünabfälle anfallen, als die Biotonne fassen kann, startet auch die Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde (AWR) wieder mit der Sammlung von Baum- und Strauchschnitt aus Privatgärten. Die kostenlose Abholung im Kreis Rendsburg-Eckernförde erfolgt zu

festen Terminen, die im Abfuhrkalender, in der AWR-App oder unter www.awr.de zu finden sind. Eine Mengenbegrenzung gibt es nicht. Ast- und Strauchwerk muss am Abfuhrtag gebündelt am Straßenrand bereitliegen. Die einzelnen Bündel dürfen nicht länger als anderthalb Meter und nicht schwerer als 15 Kilo sein. Zum Ver-

schnüren der Bündel darf nur kompostierbare Schnur verwendet werden, zum Beispiel das Jutegarn, das auf allen AWR-Wertstoffhöfen verkauft wird. Die Äste und Stämme dürfen höchstens zehn Zentimeter Durchmesser haben. Dickere sowie Baumstümpfe können direkt auf den AWR-Wertstoffhöfen abgegeben werden.

Was ist los zum Weltfrauentag?

Zum internationalen Frauentag am morgigen Sonntag, 8. März, gibt es in ganz Schleswig-Holstein eine Reihe von Veranstaltungen, die sich mit der Sichtbarkeit und den Rechten von Frauen im Verlauf der Geschichte und in der Gegenwart befassen – hier eine Auswahl:

Das Schloss Eutin feiert den Weltfrauentag mit freiem Eintritt für Frauen und Führungen zu den mächtigen Frauen der Schlossgeschichte – Im geführten Rundgang „Groß & Stark“ ab **11.30 Uhr, 13 Uhr und 14.30 Uhr** erfahren Gäste passend zum Thema mehr zur weiblichen Ge-

schichtsschreibung in Schloss Eutin. Die Teilnahme an der Führung kostet 4 Euro.

In den Kindergarten **Revensdorf** in der Königsförderstraße 2a lädt der CDU-Ortsverband Lindau von **10 bis 13 Uhr** zum „Deerns-Flohmarkt von Fru to Fru“ ein.

In **Schönberg** treffen sich Vertreterinnen der Gemeinde Schönberg und die Gleichstellungsbeauftragte des Amtes Probstei um **14 Uhr** beim Astrid-Lindgren-Weg im Neubaugebiet hinter dem Kleingartenverein. Nacheinander wollen Gemeindevorteilerinnen die sechs nach Frauen benannten Straßen in Schönberg vorstellen. Im Anschluss sind alle Teilnehmerinnen zu einer geselligen Runde mit Informationsaustausch bei Kaffee und Kuchen ins „Sprüttenhuus“ eingeladen. Am Mittwoch, 11. März, zeigen die Gemeinde Schönberg und die Gleichstel-

lungsbeauftragte ab 20 Uhr im Kino „Blitz Lichtspiele“, Am Markt 1 in Schönberg, einen Film über die Lebensgeschichte von Margot Friedländer. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung per E-Mail an gb@amt-probstei.de nötig.

Bei der Kulturinitiative Elmschenhagen geht es **ab 16 Uhr** im „Toweddern“ in der Hultschiner Straße 43 in **Kiel-Elmschenhagen** um das Potenzial von Kunst für gesellschaftliche Entwicklungen. Die Kulturinitiative zeigt eine kleine Auswahl von Bildern der Kieler Malerin Medi Kuhlemann, für die ihre Malerei weniger Kunst als vielmehr ihre Auseinandersetzung mit der Welt ist. Im Rahmen der Ausstellungseröffnung wird Medi Kuhlemann mit Mirjam Gläser vom Leitungsteam des Jüdischen Museums in Rendsburg über „Kunst und die Welt“ diskutieren. In einem zweiten Veranstaltungsteil spricht Manijeh Javidmoham-

madpour über ihre Kunstprojekte im Zentrum für Empowerment und interkulturelle Kreativität (ZEIK) in Gaarden. Der Eintritt ist frei.

Gemäß dem Appell „Frauen, wenn wir heute nichts tun, leben wir morgen wie vorgestern“ der Malerin Annemirl Bauer (1939–1989) laden in **Preetz** der Verein „Treff Preetz“ und die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Preetz zu einer Veranstaltung nur für Frauen ein: **Ab 16.30 Uhr** tritt zunächst das Accappella-Trio „Three Bees“ auf. Die drei Frauen singen Stücke von Swing über Pop bis zu traditioneller Musik, aber immer mit einer besonderen Interpretation und weiblicher Note. Anschließend wird der Film „Ein Tag ohne Frauen“ gezeigt, der vom erfolgreichen Streik der Frauen in Island vor 50 Jahren berichtet. Nach Musik und Film ist Zeit für einen Austausch bei Snacks und Getränken. Der Eintritt ist frei, der

„Treff Preetz“ freut sich aber über Spenden.

In **Kiel** bietet die Kunsthistorikerin Dr. Birte Gaethke **ab 16.30 Uhr** einen historischen Rundgang durch die Kieler Altstadt an. Unter dem Motto „Weibsbilder, Frauenzimmer, Demoiselles und Fräulein“ beleuchtet sie das Frauenleben in Kiel im Lauf der Jahrhunderte. Dabei werden die Lebensläufe bekannter und weniger bekannter Kielerinnen vorgestellt, darunter die der Archäologin und Museumsdirektorin Johanna Mestorf, der deutschen Mäzenin Lotte Hegewisch und der Schauspielerin Lotti Huber. Aber auch das Dienstmädchen Berta Noeffke spielt dabei eine Rolle. Treffpunkt ist das Stadtmuseum Warleberger Hof, Dänische Straße 19. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung unter Tel. 0431/9013425 ist aber erforderlich. Weitere Stadtrundgänge zu diesem Thema gibt es am 29. Mai und am 4. September. kst



Schloss Eutin bietet eine besondere Führung zur weiblichen Geschichtsschreibung auf dem Schloss an. Foto: Catrin-Anja Eichinger

Medizin

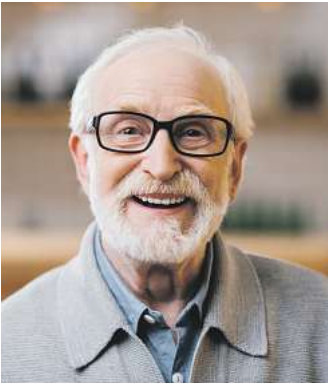
ANZEIGE

Schwindelbeschwerden?

So kommen Sie natürlich wieder ins Gleichgewicht

Schwindelbeschwerden sind meist harmlos. Doch das Gefühl zu wanken oder dass sich um einen herum alles dreht, kann sehr belastend sein. Ein natürliches Arzneimittel aus der Apotheke verspricht wirksame Hilfe.

Schwindel tritt mit zunehmendem Alter immer häufiger auf und kann die Betroffenen stark in ihrer Lebensqualität einschränken. Die gute Nachricht: Ein natürliches Arzneimittel namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke) kann bei Schwindelbeschwerden helfen.



„Dieses Mittel ist ein Segen für mich!“ (Hubert B.)



machten sich auch die Entwickler des Arzneimittels Taumea zunutze: Sie kombinierten zwei natürliche Arzneistoffe, die sich bei Schwindelbeschwerden bewährt haben.

Natürlich wieder im Gleichgewicht

In Taumea steckt ein spezieller Dual-Komplex aus Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Anamirta cocculus wird laut Arzneimittelbild die Wirkung zugeschrieben, Schwindelbeschwerden zu lindern. Gelsemium sempervirens kann gemäß Arzneimittelbild typische Begleiterscheinungen wie z.B. Kopfschmerzen oder Benommenheit lindern. Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de

Wie Schwindelbeschwerden entstehen

Die Nerven senden ständig Gleichgewichtsinformationen an das Gehirn. Kommt es zu Störungen im Nervensystem, kann die Übertragung dieser Informationen behindert werden und Schwindel entstehen. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Bereits unsere Vorfahren wussten, dass sie Schwindelbeschwerden mit natürlichen Wirkstoffen lindern können. Dieses Wissen

Thema: Rheumatische Schmerzen

Wenn der Schmerz im Winter zunimmt

Dieses Schmerzgel hilft gezielt bei Gelenkschmerzen!

Während der nasskalten Tage im Winter leiden viele unter verstärkten rheumatischen Gelenkschmerzen, die zum täglichen Begleiter werden. Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft – und zwar jeden Tag!

Schmerzen auf Schritt und Tritt, steife und „eingerostete“ Gelenke – wenn der Winter einzieht, packt viele Menschen das eisige Grauen. Denn häufig leiden sie dann vermehrt an Gelenkschmerzen. Die Folge: Sie bewegen sich weniger. Doch genau das ist falsch. Bewegung ist wichtig – ganz nach dem Motto: Wer rastet, der rostet. Schmerzexperten empfehlen daher



„Mein Mann hatte starke Schmerzen im Knie. Seitdem er das Gel benutzt, ist es viel besser!“ (Monika W.)



ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

Natürlich wirksam und gut verträglich

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx mit dem Namen Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Was Anwender besonders schätzen: Das Rubaxx Schmerzgel ist gut verträglich und kann somit auch bei wiederkehrenden Schmerzen, z.B. bei chronischen Verlaufsformen, angewendet werden. Das Gel wird ein- bis zweimal

täglich auf den zu behandelnden schmerzhaften Stellen aufgetragen.

Überzeugen auch Sie sich vom natürlichen Rubaxx Schmerzgel – rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.



Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert
TAUMEA: Wirkstoffe: Anamirta cocculus D1, D4, Gelsemium sempervirens D1, D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert
RUBAXX SCHMERZGEL: Wirkstoff: Rhus toxicodendron D1, D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

LESERREISEN

Unsere Reisehighlights für Sie!

Alle Reisen inklusive Fahrt im modernen Fernreisebus ab Kiel, Preetz und Plön



EZ-Zuschlag € 289,- p. P. im DZ nur € **569,⁹⁰**

Weltstadt Paris „komplett“

große Stadtrundfahrt • Führung Montmartre • romantische Lichterfahrt

Sie entdecken die Stadt unter dem Eiffelturm: Es erwartet Sie die große Stadtrundfahrt sowie eine Führung im Künstler Viertel Montmartre, die Gelegenheit zur Seine-Bootsfahrt, außerdem eine romantische Lichterfahrt durch das beleuchtete Paris. Viele weitere besondere Höhepunkte komplettieren unsere Reise in die Stadt Napoleons, die sich unter seiner Herrschaft zur Metropole von Weltrang entwickelte. Das Flair dieser Metropole und Ihre komfortable Unterkunft werden Sie begeistern!

- **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus
• 4 x Übernachtung im Hotel Ibis Paris 17 Clichy-Batignolles
• 4 x Frühstück vom Buffet • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Tel., Klimaanlage • Stadtrundfahrt • Lichterfahrt
• Führung Montmartre • City-Tax

Bitte beachten: Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten.

► 5-Tage-Reise

09.04. - 13.04.2026 | 07.05. - 11.05.2026



EZ-Zuschlag € 99,- p. P. im DZ nur € **299,⁹⁰**

Barberini-Museum Potsdam mit Max Liebermann Ausstellung

„Avantgarde. Max Liebermann und der Impressionismus in Deutschland“

Stadtrundfahrt Potsdam mit Schlossparkführung in Sanssouci • Eintritt ohne Warteschlangen in die Ausstellung im Barberini-Museum • Rückfahrt mit Abstecher in die Bundeshauptstadt Berlin mit Stadtrundfahrt mit Reiseleitung und anschließender Freizeit zur Mittagspause am berühmten Potsdamer Platz • City-Tax Potsdam

- **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus
• 2 x Übernachtung im First-Class-Hotel Dorint Potsdam Sanssouci • 2 x reichhaltiges Frühstück vom Buffet • Stadtrundfahrt in Potsdam mit Schlossparkführung in Sanssouci • Eintritt ohne Warteschlangen in die Ausstellung im Barberini-Museum • Rückfahrt mit Abstecher in die Bundeshauptstadt Berlin mit Stadtrundfahrt mit Reiseleitung und anschließender Freizeit zur Mittagspause am berühmten Potsdamer Platz • City-Tax Potsdam

Bitte beachten: Weitere Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten.

► 3-Tage-Reise

10.04. - 12.04.2026 | 24.04. - 26.04.2026



EZ-Zuschlag € 29,- p. P. im DZ nur € **139,⁹⁰**

Zum „Polenmarkt“ bei Stettin

mit First-Class-Hotel in Top-Lage

Erleben Sie eine fantastische Shoppingreise nach Stettin und zum großen Polenmarkt in Linken. Am ersten Reisetag können Sie nachmittags durch die alte Hansestadt Stettin spazieren. Am 2. Reisetag geht zum Polenmarkt in Linken mit preisgünstigen Waren wie Bekleidung, Lebensmitteln, Zigaretten, Haushaltsartikeln usw.

- **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus
• 1 x Übernachtung im Radisson-Blu Hotel • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Telefon • 1 x großes Frühstück vom Buffet • kostenlose Nutzung des Hotelschwimmbades
• Freizeit zum Shopping und Bummeln in Stettin am 1. Tag nachmittags • Besuch des großen Polenmarktes in Linken am 2. Tag vormittags

Bitte beachten: Die City-Tax ist direkt vor Ort zu zahlen.

► 2-Tage-Reise

11.04. - 12.04.2026 | 25.04. - 26.04.2026



EZ-Zuschlag € 89,- p. P. im DZ nur € **469,⁹⁰**

Geniebertage an der Mosel

Brodenbach • Trier • Bernkastel • Cochem Rüdesheim • Koblenz

Die Mosel ist in jeder Hinsicht eine Traumregion für Genießer. Die imposante Wein- und Flusslandschaft, die Kleinstädte mit ihren historischen Plätzen, Kulturschätzen und malerischen Gassen können Sie mit allen Sinnen genießen. Bestaunen Sie die wunderschöne Moselregion bei den bereits für Sie inkludierten Ausflügen.

- **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus
• 4 x Übernachtung im Mittelklassehotel nebst Gästehaus
• 4 x Frühstück vom Buffet • 4 x Abendmenü oder Buffet
• alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV etc. • Tagesfahrt nach Trier und Rückfahrt mit Aufenthalt in Bernkastel • Tagesausflug nach Cochem mit Mosel-Schiffahrt • Ausflug nach Rüdesheim und Rückfahrt mit Aufenthalt in Koblenz
• Weinprobe • kostenlose Hallenbadnutzung im Hotel

Bitte beachten: Tourismustaxe vor Ort zahlbar. Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten.

► 5-Tage-Reise

20.04. - 24.04.2026



EZ-Zuschlag € 119,- p. P. im DZ nur € **419,⁹⁰**

Bonn – 150 Jahre Konrad Adenauer

• Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland • Adenauerhaus in Rhöndorf • Stadtrundfahrt • Drachenfelsbahn

Anlässlich des Jubiläums „150 Jahre Konrad Adenauer“ laden wir Sie ein zu einer außergewöhnlichen Reise in die ehemalige Bundeshauptstadt Bonn und ihre reizvolle Umgebung. Begeben Sie sich auf eine spannende Zeitreise durch über 2.000 Jahre Geschichte.

- **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus
• 3 x Übernachtung im erstklassigen Dorint Hotel zentral in Bonn • 3 x reichhaltiges Frühstücksbuffet • 2. Tag: Stadtrundfahrt Bonn „gestern, heute, morgen“ und Besuch der neuen Dauerausstellung im Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland • 3. Tag: Besuch des Adenauer-Hauses in Rhöndorf mit Führung durch Haus und Garten, anschließend Berg- & Talfahrt Drachenfelsbahn

Bitte beachten: Die City-Tax ist vor Ort im Hotel zu zahlen. Bitte beachten Sie, dass Konrad Adenauers Wohnhaus nur zu Fuß durch den Garten über einen treppenreichen Aufstieg zu erreichen ist.

► 4-Tage-Reise

24.04. - 27.04.2026 | 24.07. - 27.07.2026



EZ-Zuschlag € 289,- p. P. im DZ ab € **679,⁹⁰**

Sonneninsel Bornholm

Inselrundfahrt • Festung Hammerhus Rønne • Rundkirchen • Glasbläserei

- **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus
• 4 x Übernachtung im Komforthotel in Sandkås bei Allinge
• alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV • 4 x Frühstück vom Buffet • 4 x großes Buffet am Abend • alle Fährpässe
• „All-Inclusive-Getränke“ im Hotel zum Abendessen (18 bis 21 Uhr Bier/ Softdrinks/Weine) • ganztägig kostenlos im Hotel: Kaffee, Tee & Säfte • Inselrundfahrt zu den Höhepunkten Bornholms • Besuch der Festung Hammerhus • Besuch von Rønne und Svaneke & Gudhjem • Besuch der typischen Rundkirchen von Bornholm • Ausflug „Bonholm neu entdecken“ m. Glasbläserei und Bonbon-Kocherei • Besuch der Heringsröscherei und Sandstrände von Dueodde am Leuchtturm

Bitte beachten: Die An- und Abreise nach Bornholm erfolgen mit Großfähren auf Direktkurs Ystad – Rønne – Sassnitz oder Sassnitz – Rønne – Sassnitz Fahrplan- & Strecken-Änderungen der Fähren bleiben vorbehalten.

► 5-Tage-Reise

29.04. - 03.05.2026 € 679,90
03.05. - 07.05.2026 € 699,90

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

„Zuflucht im Sturm“ ist der Titel der aktuellen Ausstellung in der Galerie Brennwald, Hardenbergstraße 20 in **Kiel**. Noch **bis zum 28. März** zeigt sie experimentelle Grafik von Lisa Faustmann und Lilith Nossol. Beide setzen die Drucktechnik nicht zum seriellen Reproduzieren einer Vorlage ein, sondern um mit bewussten Variationen Unikate zu schaffen. Lisa Faustmanns ruhige, lichtdurchflutete atmosphärische Bildräume entstehen in der Verbindung von Tiefdruck, Hochdruck und Monotypie und der mehrfarbigen Kombinationen ihrer Druckplatten. Lilith Nossol entwickelt ihre Tiefdrucke innerhalb eines strukturierten Rasters aus Punkten, Linien oder Flächen, dessen Ordnung sie aufbricht, indem sie das Motiv herausarbeitet. In der Gegenüberstellung ihrer beider Arbeiten liegt der besondere Reiz dieser Ausstellung. Geöffnet ist sie jeweils am Donnerstag und Freitag von 14 bis 18 Uhr sowie am Sonnabend und Sonntag von 15 bis 18 Uhr – oder nach Vereinbarung unter Tel. 0431/334513.

Lego und Playmobil kann man nie genug haben, finden die Organisatoren des regelmäßigen Lego- und Playmobil-Flohmarkts in **Preetz**. Immer am ersten Sonnabend im Monat laden sie dazu ein – auch am heutigen **Sonnabend, 7. März**. Für alle, die verkaufen oder kaufen wollen, ist der Markt im Capitol in der Kirchenstraße 1 von 10 bis 13 Uhr geöffnet. Das Verkaufen ist ohne Anmeldung und ohne Gebühren mit einem bis zu drei

Meter langen Tisch möglich.

Wer gerne hübsch gemachten Menschen beim gemeinsamen Tanzen zuschaut, könnte das am heutigen **Sonnabend, 7. März**, ab 13 Uhr in der Hein-Dahlinger-Halle, Geschwister-Scholl-Straße 9, in **Kiel** tun: Beim „Kieler Formationswochenende“ sind das „1. Latin Team Kiel“ und andere Tanzformationen auf Regional-, Landes- und Bundesliga-Niveau zu erleben. Tickets gibt es vorab auf www.1ltk.info

Dass ein Kontrabass viel mehr kann, als nur wunderbar sonore Begleitung, zeigt der virtuose Bassist Dominik Wagner von den Wiener Philharmonikern auf Einladung der „Musikfreunde Kiel“ am heutigen **Sonnabend, 7. März**, ab 18 Uhr in der Ansgarkirche an der Ecke Weitzstraße/ Holtenauer Straße in **Kiel**. Am Steinway-Flügel begleitet von Lauma Skride spielt Dominik Wagner nicht nur „Introduzione e Bolero“ von Giovanni Bottesini, und eine Gambensonate von Bach, er zaubert auch in einer „Carmen Fantasy“ von Frank Pöto sowie in Werken von Pärt, Mancini und Pizzolla. Tickets zu 17,50 bis 27 Euro sind über www.musikfreunde-kiel.de oder unter Tel. 0431/1490124 sowie an der Abendkasse zu haben.

Für Flohmarkt- und Trödfelans ist am morgigen **Sonntag, 8. März**, die Nordmarkhalle in **Rendsburg** wieder der richtige Ort: In deren wettergeschütztem Inneren ist von 9 bis 15 Uhr wieder der „Rendsburger Trö-

deltreff“. Der Eintritt ist frei.

Die **Preetzer** Postseefeldmark ist eine Perle unter den Stiftungs-ländern der Stiftung Naturschutz. Eine Entdeckungswanderung durch die Postseefeldmark für die ganze Familie bietet die Stiftung für den morgigen **Sonntag, 8. März**, von 11 bis 13 Uhr an. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung über www.stiftungsland.de/winterwanderungen ist aber notwendig. Passende Kleidung und feste Schuhe sind sehr nützlich, Hunde dürfen nicht mitkommen.

„Von wegen“ heißt die Ausstellung mit Arbeiten der Künstlerinnen Angela Sellschopp (Photografie), Uta Hoepner-Neutze (Malerei) und Sabine Rieck (Radierung), die am morgigen **Sonntag, 8. März**, um 11.15 Uhr beim Kunstkreis **Preetz** in der Gasstraße 5 eröffnet wird. Obwohl die Künstlerinnen an inneren Vorstellungsräumen arbeiten, haben sie gemein, dass ihre Bilder oft doch konkrete Landschaften oder Räume zeigen. Noch **bis Sonntag, 29. März**, können sich Besucherinnen und Besucher jeweils von Freitag bis Sonntag, 15 bis 18 Uhr, davon überraschen lassen. Der Eintritt ist frei.

Über 40 Ausstellende bieten beim Frühjahrsmarkt im Gemeindezentrum **Altenholz**, Klausdorfer Straße 78b, am morgigen **Sonntag, 8. März**, von 12 bis 17 Uhr wieder liebevoll hergestellte Unikate an. Kinder können am Stand von Lothar Schwarz Bern-



Bassisten Dominik Wagner spielt am heutigen Sonnabend, 7. März, in der Kieler Ansgarkirche.
Foto: Grilc

steine schleifen. Gegen Hunger und Durst gibt es Kaffee, Kuchen, Grillwurst und Getränke.

Unter dem Motto „Wir küssen ihre Hand Madame!“ ist die Berliner Sopranistin Andrea Chudak mit dem Ensemble „Die Salonen“ am morgigen **Sonntag, 8. März**, ab 17 Uhr im Schloss Hagen, Schlossstraße 16, in **Probstteierhagen**, zu erleben. Das Programm mit verträumten Walzern, heiteren Operettenmelodien, amüsanten nostalgischen Schlagern und berühmten klassischen Instrumentalstücken ist zum internationalen Frauentag vor allem eine Hommage an die Frauen. Tickets gibt es für 24 Euro plus Gebühren per E-Mail an service@musicbuero.de sowie unter Tel. 04521/74528 und an der Abendkasse.

Traditionell startet das Ausstel-

lungsjahr im Brunswiker Pavillon, Brunswiker Straße 13 in **Kiel**, mit der Vorstellung der neuen Mitglieder des BBK Schleswig-Holstein. Am **Montag, 9. März**, wird die Ausstellung „Die Neuen 2026“ eröffnet und ist dann **bis zum 29. März** dort zu sehen. Neun Künstlerinnen und Künstler präsentieren sich mit Malerei, Objekten, Fotografien und Installationen und versprechen ein vielseitiges und spannendes Erlebnis. Geöffnet ist jeweils am Mittwoch und Sonntag von 13 bis 17 Uhr.

Nicht nur in den Hansestädten Wismar und Rostock oder im beschaulichen Bad Doberan, sondern auch in der Natur- und Kulturlandschaft drumherum hat Mecklenburg-Vorpommern viel zu bieten. Der Fotograf Reinhard Albers hat die verschiedenen Facetten des Bundeslandes neben-

an eingefangen und bietet vielleicht sogar Anregungen für die eigene Reise. Am **Dienstag, 10. März**, berichtet er ab 15 Uhr mit seinen Fotos im Bürgerhaus **Kronshagen**, Kopperpähler Allee 69, von seiner Reise. Der Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten.

Gleich zwei Veranstaltungen hat der Mettenhofer Literaturfrühling am **Donnerstag, 12. März**, in **Kiel-Mettenhof** zu bieten: Im Awo-Stadtteilcafé in der Vaasastraße 2a liest **ab 15 Uhr** der NDR-Journalist Jess Hansen aus seinem Buch „Sturm über Hallig Hooge“ und signiert auch verkaufte Bücher. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung unter Tel. 0431/533300 oder 0431/533010 ist notwendig. **Ab 18 Uhr** lesen in der Reihe „Tatort Tiefgarage“ Mitglieder des Mettenhofer Arbeitskreises für Kriminalitätsverhütung in der „Palette 6“ im Bergenring 30 kurze und oft überraschende Kriminalgeschichten vor. Aus der „Palette“-Küche gibt es einen Snack dazu. Der Eintritt ist frei, Hutspenden sind gern gesehen.

Schon mal nach handgemachten Ostergeschenken gucken könnte man beim „Markt im März“ auf dem Handwerkerhof „fecit“ im Faluner Weg 30 in **Kiel** am kommenden **Sonnabend, 14., und Sonntag, 15. März**, jeweils von 10 bis 17 Uhr. Zeitgleich läuft auch der Tag der offenen Tür, bei dem man bei einem Rundgang den Handwerkerhof auch hinter den Kulissen kennenlernen kann.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

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

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

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

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



Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

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

werden und Erkältungen oder Infekte befürchten.

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

Immer mehr Deutsche besinnen sich

zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz na-

türliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan

Stark für die Nacht
(PZN 00499175)

www.baldriparan.de



Neuer „Gute Nacht Drink“ macht Einschlafen zum Genuss

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Rituale Sicherheit geben und Stress senken können. Schon kleine Gewohnheiten am Abend aktivieren das „Entspannungs-nervensystem“. Doch unser Körper braucht auch die richtigen Nährstoffe, um zu entspannen. Mit dem neuen Baldriparan Gute Nacht Drink fällt es noch leichter, den Tag loszulassen. Es ist ein Abendritual, das Schlaf und Genuss miteinander verbindet.



Der Premium-Einschlafbegleiter

Der neue Abendmoment wird getragen von einer Kombination bewährter Inhaltsstoffe. Melatonin, das zentrale Schlafhormon, verkürzt nachweislich die Einschlafzeit. Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion sowie zu einem normalen Nervensystem bei. Einfach das Pulver – mit natürlichem Vanillegeschmack – kurz vor dem Schlafengehen in Ihr Lieblingsgetränk einrühren, warm oder kalt genießen – und sanft einschlafen. Der Baldriparan Gute Nacht Drink (PZN 20092398) ist jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich.

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT: Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing
Baldriparan® Gute Nacht Drink ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

IMMOBILIEN ANZEIGEN

MIETGESUCHE

Sehr geehrte Damen & Herren, ich W., suche eine 2-Zi.Whg. in Kiel & Umgeb. für 2 Erwachsene. Keine Haustiere, NR. Schufa-frei, keine Mietrückstände. Jobcenter Kiel überweist direkt an Vermieter. Versicherungen vorh. MfG manueladohr.md@gmail.com

Rentnerin sucht

2-3-Zi.-Whg., ca. 60 m². In Hassee/Russee/Molfsee. Gerne m. Terrasse/Garten, Keller, Stellplatz. Gesichertes Einkommen.
✉ mail.eho@gmx.de

Buchhalter & Krankenschwester (35&30) erwarten Nachwuchs und suchen 3-4 Zimmer ab 70 qm. Balkon und Badewanne wünschenswert. Rauch- und tierfrei. ☎ 015779294016

Ukrainische Familie mit 3 Kindern (beide Eltern berufstätig), seit 4 Jahren in Kiel lebend, sucht 4-5 Zimmer-Wohnung zur Miete in Kiel. Telefon: (+49)15209327322

2-3 Zi.Whg., 60-70m², EG oder mit Aufzug, Balkon, bis 800€ warm ges. ☎ 0177/5111203 o. 030/95603619

Sie su. Wohnung od. kl. Häuschen in Kiel Umgebung + 25 km, bis 750€ warm ☎ 0176/75865699

VERMIETUNGEN



Verkaufen oder vermieten?

Wir sind Ihr zuverlässiger Partner.

Kostenloses Beratungsgespräch jetzt vereinbaren.

Hans Schütt Immobilien
eine Marke der Haus & Grund Immobilien GmbH Kiel
Kleiner Kuhberg 2 · 6 in Kiel

schuett.de

24222 Schwentinental, Freilagerfläche (ca. 280m²) - eingezäunt, teilw. gepflastert, eig. Straßentor, zu vermieten ☎ 0171/2333459

3 ZKB, teilmöbliert, 90m², KM 800€ + NK 350€. ☎ 04346/9392190

FERIENDOMIZILE

Büsum, Nordsee, kl. FeWo, EG, zentral, pro Tag € 59 komplett für 2 Pers., min. 1 Woche, ab 14. März frei. ☎ 0172/9284869

IMMO GESUCHE

Ehepaar s. Bungalow b. € 430.000,- EIDER-IMMOB. 04 31-647 39 60
www.eider-immobilien.de



Kaufe Immobilie

Ich suche entwicklungsbedürftige ETW/MFH. Diskrete, schnelle Entscheidung, sichere Finanzierung.

Christoph Janke
Tel.: 0151 424 984 76

Unternehmer su. EFH in Mielken-dorf/Schulensee/ Rammsee, mgl. m. Garage + PKW-Stellplätze

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

Fam. s. EFH in Molfsee b. € 490.000,- EIDER-IMMOB. 04 31-647 39 60
www.eider-immobilien.de

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

Hamburger Familie sucht wegen Umzug nach Kiel dringend 1-Fam.-Haus/DHH/RH in Suchsdorf bis Kronshagen

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

Handwerker s. Altbau b. € 320.000,- EIDER-IMMOB. 04 31-647 39 60
www.eider-immobilien.de

IMMOBILIEN-ANGEB.

ETW zu verk.! 57 m², ruh. gelegen, 3. OG m. Fahrstuhl, 2 Zi., in KI-Südriedhof. KP 235.000 €. EA vorhanden. ✉ Z 209185



R. Glindemann Immobilien-Service

Beratung – Marktwerteinschätzung – Verkauf Rundum-Sorglospaket für den Verkäufer
☎ 043 47/70 69 10 • www.glindemann-haus.de

FERIENDOMIZILE

Schnäppchen!

Helle, moderne FeWo im Harz, gute Vermietbarkeit, nahe Therapie, Preis VS. Tel: 0152/09083452



EXPRESS - KOSTENLOS, INFORMATIV, GUT

www.kielerexpress-online.de

KFZ-ANKAUF

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

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

Alt/Unfallautos kft ☎ 0431/6667430

Bastler sucht Autos ab Bj. 95
Fa. Tel. 7394515 od. 0173/9008316

Barankauf v. PKW u. Transporter auch für den Export
Fa. Ostermann Klausdorfer Str. 71
24223 Schwentinental OT Raisdorf
Tel. 043 07-823 89 90

KFZ-VERKAUF

Polo, topgepflegt, TÜV 2 Jahre, Rentnerfahrzeug, 2.450,- €. Tel. 0171/7492353 Hdl.

WOHNMOBILE

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

MOTORRÄDER

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

WASSERFAHRZ.

Motorboot (Hausboot) 8,10 x 2,55 m zu verkaufen. ☎ 0176/43666353

EINFACH EINFACH

Kostenloses WLAN für Schleswig-Holstein



sh-wlan.de

REISEVERANSTALTER



WR Bus & Limousinen Service

Vermietung GmbH ehem. Rohwer Busreisen

03.04.-07.04.26	Osterreise nach Ostfriesland 4* Hotel incl. Ausflüge	845,00 € p. P. DZ/HP
27.04.-02.05.26	Frühlingsreise Altmühltal schönes Hotel incl. Ausflüge	845,00 € p. P. DZ/HP
12.05.-21.05.26	Begl. Flugreise nach Sizilien 5* Hotel incl. aller Ausflüge	2.795,00 € p. P. DZ/HP

Tagesfahrten:

29.03.2026	Zum Stintessen / Fischbüffet Rundfahrt m. Kaffeetafel	88,00 €
08.05.2026	Tagesfahrt zum Spargelbüffet an die Eider m. Schifffahrt u. Freizeit	84,00 €
30.05.2026	Spargel satt, Bei Lödings am Ratzeburger See / Rundfahrt	73,00 €

Bei allen unseren Reisen wohnen wir in 3-4-Sterne-Hotels mit allem Komfort und wie immer gibt es den kostenlosen Haus-zu-Haus-Service mit einem Frühstück während der Anreise. Weitere Information zu den Reisen sende ich Ihnen gern auf Anfrage zu.

Gärtnerstraße 3 | 24241 Blumenthal | ☎ 04347-708 156 | Mail: wrohwer@rohwer-reisen.de

VERANSTALTUNGEN

THE SCOTTISH MUSIC PARADE
direkt aus Edinburgh mit neuem Programm in Kiel
Montag, 07.12.2026 *** 20 Uhr *** Wunderino-Arena

Echten keltischen Zauber und schottische Lebensfreude – das können die Zuschauer erleben, wenn „THE SCOT-TISH MUSIC PARADE“ – das Original aus Edinburgh, am

Montag, den 07. Dezember um 20 Uhr mit neuem Programm in die Wunderino-Arena kommt. Dudelsackspieler, Trommler, Musiker, Sänger und Tänzer, allesamt direkt aus Schottland eingeflogen, nehmen das Publikum einen Abend lang mit auf eine ebenso mitreißende, spannende und abwechslungsreiche musikalische Reise. Die mitwirkenden Künstler gehören zum Besten, was Schottland zu bieten hat. Fast alle der Teilnehmer sind beim weltberühmten Edinburgh Tattoo regelmäßig mit von der Partie. Zu den Dudelsackspielern und Trommlern zählen viele Gewinner internationaler Wettbewerbe und Weltmeister auf ihren Instrumenten.



Selbst die Kombination zwischen traditionellem Dudelsack-Spiel und moderner Rockmusik von Simon & Garfunkel bis Phil Collins gelingt. Denn wenn die Gitarristen mit ihren E-Gitarren „voll aufdrehen“ und das gesamte Ensemble mit seinen traditionellen Instrumenten z.B. zu Simon & Garfunkels „Scarborough Fair“, Phil Collins' „We Wait and We Wonder“, Leonard Cohens „Hallelujah“ oder Coldplays „Adventure of a Lifetime“ nach und nach mit einstimmt, ist Gänsehaut-Feeling garantiert.

Nur bis zum 1. April gilt ein Frühbucherrabatt für Leser von 15% auf die Ticketpreise

Karten für diese Veranstaltung bei der Liesegang Buchhandlung unter 0431 – 90 66 320, beim KN-Ticketshop unter kn-tickets.de, an allen bekannten VVK- Stellen und online unter www.bestgermantickets.de



ANZEIGEN - INFORMATIONEN
- TIPPS - EXPRESS

www.kielerexpress-online.de



REISEVERANSTALTER

Erlebnis-Reisen in der Luxus-Royal-Class

25.03. - 01.04.26	Kamelenblüte in der Toskana: Pisa - Lucca - Florenz	HP	1099,-
01.04. - 08.04.26	Ostern in Wien - Ostermarkt auf Schloß Schönbrunn	HP	1195,-
03.04. - 07.04.26	Osterbrunnen in der Fränkischen Schweiz: 4* Hotel in Bayreuth	HP	779,-
03.04. - 06.04.26	Ostern in Leipzig: TOP Hotel THE WESTIN mit Thomaskirche & Oper	ab HP	559,-
03.04. - 06.04.26	Ostern im Erzgebirge: Sächsische Schweiz - Seiffen - Schloß Pillnitz	HP	559,-
03.04. - 06.04.26	Osterreise nach Holland mit Keukenhof & Amsterdam	HP	669,-
03.04. - 06.04.26	Ostern im Maritim Hotel Darmstadt: Heidelberg - Odenwald mit Erbach & Michelstadt	HP	589,-
09.04. - 12.04.26	Das goldene Prag: 4* Hotel im Zentrum	ÜF	399,-
10.04. - 13.04.26	Potsdam: Schlössertraum & Havelzauber oder Kunstreise Impressionismus	ÜF/HP	389,-
10.04. - 22.04.26	Sizilien & Liparische Inseln: Ätna - Taormina - Syrakus - Selinunte	HP	1989,-
11.04. - 12.04.26	Musical Starlight Express in Bochum	ab ÜF	299,-
11.04. - 12.04.26	Städel Museum Frankfurt: Sonderausstellung „Monets Küste“	ÜF	259,-
15.04. - 19.04.26	Kolberg an der polnischen Bernsteinküste: Insel Wolin & Danzig	ab HP	499,-
23.04. - 26.04.26	Erlebnis Ruhrgebiet: Villa Hügel - Zeche Zollverein - Duisburger Hafen	HP	599,-
23.04. - 26.04.26	Tulpenblüte in Holland: Amsterdam & Keukenhof	HP	669,-
23.04. - 01.05.26	Slowenien: der grüne Schatz Europas: Bled - Seebad Portoroz	HP	1289,-
26.04. - 01.05.26	Frühling am Bodensee: 4* Hotel in Friedrichshafen mit Insel Mainau - Lindau - Meersburg	ÜF	799,-
27.04. - 04.05.26	Apfelblüte in Südtirol: Meran - Bozen - Apfelblütenfest	HP	1099,-
02.05. - 10.05.26	Gardasee: 4* Parc Hotel Gritti in Bardolino	HP	1399,-
02.05. - 13.05.26	Rom & Amalfiküste: Pompeji - Capri - Schifffahrt Amalfitana - Vesuv	HP	1889,-
03.05. - 10.05.26	Blütenpracht Cornwall: St. Michaels Mount - Polperro - Minack Theatre	ÜF/HP	1699,-
06.05. - 10.05.26	Frühling in Paris & Versailles: 4* Mercure Hotel	ÜF	749,-
14.05. - 22.05.26	Normandie & Bretagne: Saint Malo - Coen - Honfleur - Rouen	HP	1689,-
17.05. - 25.05.26	Toskana am Meer - Versillaküste: Cinque Terre - Lucca - Portovenere - Pisa	HP	1259,-
23.05. - 31.05.26	Italiens Blumenriviera - Alassio: Portofino - Monaco - Albenga	HP	1189,-
02.07. - 04.07.26	André Rieu Konzert in Maastricht	ÜF/HP	579,-

Die schönsten Tagesfahrten

14.03.26	Krokusblütenfest in Husum (inklusive Mittagessen).....	77,-
25.03.+12.04.26	Musicals: Tarzan - Der König der Löwen - Michael Jackson - Zurück in die Zukunft ... ab	139,-
01.04.26	„Vivaldi: Die Vier Jahreszeiten“: Konzert der Philharmonie Leipzig in d. Laeiszhalle Hamburg ... ab	119,-
03.04.26	Karfreitags-Buffer an der Eider & Büsum	85,-
04.04.26	Osterschmaus im Alten Land mit Stade	88,-
05.04.26	Osterbuffet auf Fehmarn (inkl. Fehmarn-Rundfahrt mit Reiseleitung)	85,-
06.04.26	Osterreise nach Kappeln mit Brunchbuffet auf der „Schlei Princess“	89,-
18.04. + 15.08.26	Bremerhaven: Klimahaus oder Auswanderermuseum	79,-
19.04.26	Narzissenfest auf Hof Hilligenbohl (inkl. Mittagessen)	85,-
22.04.26	Celle mit Orchideengarten (inkl. Mittagessen + Stadtführung)	82,-
04.12. + 05.12.26	„Let's Dance“ - die Live-Tour 2026 in Hamburg	ab 155,-

24536 Neumünster • Kieler Str. 319 - 321
☎ (04321) 93 77-0 • www.moellers-reisedienst.de

GEWERBLICHE RÄUME



Attraktive und flexible Büroflächen zur Miete in zentraler Stadtlage von Bad Segeberg

Komplettanmietung (1. OG + DG)
Fläche: ca. 430 m²
Warmmiete: ca. 6.107 €
Außenstellplätze: 5

QR-Code Scannen & direkt zum Angebot

Oder je nach Platzbedarf stehen Ihnen folgende Mietoptionen zur Verfügung:

1. Obergeschoss	Dachgeschoss
Fläche: ca. 255 m²	Fläche: ca. 174 m²
Warmmiete: ca. 2.476 €	Warmmiete: ca. 3.630 €
Außenstellplätze: 3	Außenstellplätze: 2

Mieterprovision: 1 Nettokaltmiete zzgl. 19 % MwSt.
Energieausweis (gem. GEG): Verbrauchsausweis, 199 kWh/(m²·a), Gas, Bj. 1977

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.
Telefon: 0431 908 999 - 0
E-Mail: info@eck-oberg.com
Kiel • Hamburg • Sylt

ECK & OBERG
IMMOBILIENGRUPPE
seit 1993

www.eck-oberg.com



Heute letzte Schnupperstunde – neue Kurse starten

Am heutigen Sonnabend, 7. März, findet die letzte kostenlose Schnuppertanzstunde für Paare in der Tanzschule Tessmann statt, bevor am Sonntag, 8. März, die neuen Grundkurse für Erwachsene starten. Kurzent-schlossene Paare können sich auch jetzt noch anmelden. Die Tanzkurse geben schnell Sicher-

heit auf dem Tanzparkett. Zur Auswahl stehen vier Wochenta-ge mit unterschiedlichen Uhrzei-ten, sodass der Tanzkursus zeit-lich flexibel zusammengestellt werden kann. Anfang April stehen auch wieder Discofox und Tanzkurse auf dem Programm, in denen man binnen kurzer Zeit die wichtigsten Schritte für das festli-

che Tanzen auf einer Hochzeit oder „Fit für Party & Ball“ lernen kann. Der Start der nächsten Grundkurse für Teens ist für Mitte April geplant.

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



Tel. 0431/676767 – Kirchhofallee 25 · Kiel

<http://www.tanzschule-tessmann.de>

Silke & Stefan (Technik-Fans):

“WER KANN DA NOCH
WIDERSTEHEN?”



THOMSON
32HD2S13

• LED-Fernseher • Auflösung: 1.366x768 Pixel • H.265 HEVC • Kopfhöreranschluss
• Dolby Digital 2.0 • Digital Surround • 16 Watt maximale Gesamtleistung • Art.-Nr.: 1457901

99.-
UVP 169.-



METZ
40MTF3001Z

• Auflösung: 1.920x1.080 Pixel • Direct LED-Backlight • Roku-Betriebssystem • USB-TimeShift
• WLAN • Art.-Nr.: 1494655

199.-
UVP 299.-



METZ
43MUF6001Z

• Auflösung: 3.840x2.160 Pixel • 4K Ultra HD • H.265 HEVC • Direct LED-Backlight • High Dynamic Range (HDR 10) • Hybrid Log Gamma (HLG) • Dolby Digital Plus • Roku-Betriebssystem
• USB-TimeShift • WLAN • Art.-Nr.: 1511978

299.-
UVP 399.-



THOMSON
65QG7C14

• Auflösung: 3.840x2.160 Pixel • 4K Ultra HD • H.265 HEVC • QLED-Technologie • LED-Backlight
• High Dynamic Range (HDR 10) • Dolby Vision • Dolby Atmos • integrierte Sprachsteuerung
• kompatibel mit Google Assistant • Google TV-Betriebssystem • WLAN • Fernbedienung mit Sprachsteuerung • Art.-Nr.: 1474453

499.-
UVP 809.-



Panasonic
TV-55W93B

• LED-Fernseher • Full Array LED Backlight Technologie mit Local Dimming • Dolby Vision IQ
• Dolby Atmos® • Panasonic TV Premium Fire TV • Hollywood Tuning, erweiterte Gaming
Funktionen, USB Recording, erweiterter TV-Kanal-Manager • Bluetooth® • Game Mode Extreme
– Perfektes 144Hz-Spielerlebnis • Art.-Nr.: 1486342

649.-
UVP 999.-



SAMSUNG
GQ48S92F

• Genieße mit OLED HDR+ und OLED Glare Free hohe Helligkeit und starke Kontraste • Mit 4K AI Upscaling Pro und dem Neural Quantum 4K Gen3 Prozessor scharfe und flüssige Bilder in 4K genießen • Multidimensionales Sounderlebnis durch Dolby Atmos® und AI Sound. • Entdecke mit dem LaserSlim Design die Faszination filigraner Formensprache, die komplementiert wird durch den hochwertigen und modernen silbernen Standfuß • Art.-Nr.: 1481664

999.-
UVP 1899.-



METZ - EINE NACHHALTIGE TV-MARKE



1699.-
UVP 1799.-



1899.-
UVP 1999.-



2199.-
UVP 2299.-



Aorus 42 FA63 OLED twin*
Aorus 48 FA63 OLED twin*
Aorus 55 FA63 OLED twin*

• Auflösung: 3.840x2.160 Pixel • 4K Ultra HD
• H.265 HEVC • 100 Hz Bildwiederholungsrate
• OLED-Panel • High Dynamic Range (HDR 10+)
• Hybrid Log Gamma (HLG) • Dolby Vision IQ
• Twin-Tuner für Aufnahme • MetzSoundPro
• Remote App kompatibel für iPhone, iPad, Android™
• Linux-Betriebssystem • USB-Recording • USB-TimeShift • WEB-Browser • Bluetooth® • WLAN
• Art.-Nr.: 1460130, 1454248, 1454247

Alle Preise Abholpreise. Solange Vorrat reicht. Ohne Dekorationsartikel. Angebote gültig vom 06.03. bis 13.03.2026.

*Nur beim autorisierten Fachhändler erhältlich.

Irrtümer, Druckfehler, Zwischenverkauf und Liefermöglichkeiten vorbehalten.

MEDIMAX

Mehr **Mensch**
Mehr **Technik**

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

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

Öffnungszeiten Mo - Sa 10 – 19 Uhr

P kostenlos