

WolleHobby
und
Kiel GmbH & Co. KG

Superkid Mohair/Seiden-Strickgarn
mit Glanzeffekt
Delicia v. Lang
50 g
24,95 €
100 g = 25,- €

93% Alpaca Superfein Strickgarn
mit Farbeffekt
50 g
12,95 €
100 g = 7,99 €

Solange Vorrat reicht.

Ringstr. 37-39, 24114 Kiel
Tel.: 0431-7174947
Mo.-Fr. 9-18 Uhr • Sa. 9-14 Uhr
www.wolleundhobby.de

Anmelden für
„Be smart –
Don’t start“

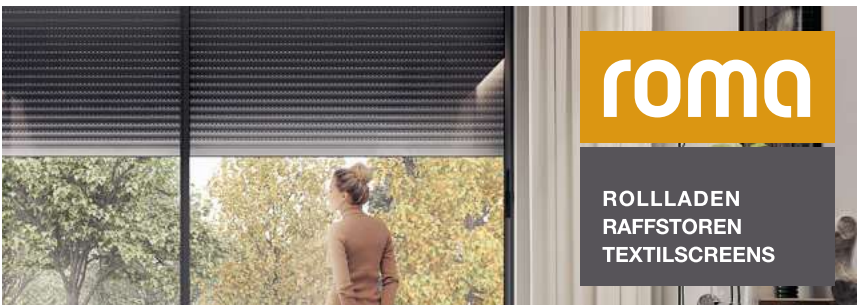
KIEL. Kieler Schulklassen können sich bis Sonntag, 15. November, für den bundesweiten Wettbewerb „Be Smart – Don’t Start“ anmelden. Die Anmeldung ist unter www.besmart.info möglich. Der Wettbewerb läuft dann vom 16. November bis 30. April. Angesprochen sind vor allem die Klassenstufen 6 bis 8, aber auch andere Jahrgänge können teilnehmen. Mindestens 90 Prozent einer Klasse verpflichten sich, ein halbes Jahr lang auf Tabak und Nikotin zu verzichten. Unter den erfolgreichen Klassen werden Preise verlost, darunter 5000 Euro für die Klassenkasse.

Busfahrgäste
werden befragt

KIEL. Seite dieser Woche läuft die diesjährige Zufriedenheitsbefragung der Kundinnen und Kunden in den Bussen der KVG. Die Erhebung findet montags bis freitags statt und soll bis zum 18. Dezember dauern. Wie in den Vorjahren befragt die Gutachterfirma econex verkehrsconsult GmbH die Busfahrgäste. Die Ergebnisse werden im Frühjahr 2027 nach Abschluss der Auswertung veröffentlicht.

Privatsphäre und Komfort
mit ROMA Rollläden

HANS RATHJE
hans-rathje.de



roma

ROLLADEN
RAFFSTOREN
TEXTILSCREENS

Kieler EXPRESS

am WOCHENENDE

JAHRGANG 36 · NR. 44 · C 45740 · ANZEIGEN 0431/55073733 · VERTRIEB 0431/990-9252 · 31. OKTOBER 2026

Kulturwochen zu Sinti und Roma starten

Filme, Workshops, Theaterstücke und Konzerte: 30 bunte und nachdenkliche
Veranstaltungen in Kiel bis Ende November

KIEL. Sinti und Roma prägen die Kultur der deutschen Gesellschaft seit Jahrhunderten mit. Doch ihre Beiträge zu Musik, Sprache, Literatur und Widerstand finden kaum öffentlich statt. Deswegen stehen diese Spielarten im Fokus der Reihe „Kulturwochen – der andere Blick“ in Kiel. Sie laufen vom heutigen Freitag, 30. Oktober, bis zum 28. November.

Jenseits von „stereotypen Bildern“ soll die vielfältige Arbeit von Vereinen und Verbänden der Sinti und Roma unterstützt werden. Die Kulturwochen sollen als Plattform für künstlerische Stimmen, Erinnerungsarbeit und zukunftsgerichtete Perspektiven dienen, teilen die Organisatoren mit.

**Spielt heute Abend zur
Eröffnung der Kulturwochen im
Werftpark Gypsy Swing: die
Band Django Galore.**
Foto: Thoele Troschke

Der Ankündigung zufolge geht es heute ab 18 Uhr im Jungen Theater im Werftpark mit einem „Abend voller Sprache, Geschichten und Musik“ los. Berry Paskowski und Rolf Schlotter wollen Hintergründe zur Sprache Romanes vermitteln und reisen mit dem Publikum in die Welt literarischer Texte und Gedichte. Auch dabei: die Gypsy-Swing-Band Django Galore. Wer nach dem Eröffnungsabend weitertanzen



mag, kann entsprechende Workshops am 1. und 2. November, ab 14 und ab 16 Uhr, in der Pumpe (Haßstraße 22) und bei der Diakonie Altholstein (Arkonastraße 1) besuchen.

Vom 3. bis 11. November ist eine Ausstellung der Malerin Šarlota Bottová mit Porträts bedeutender Roma-Persönlichkeiten zu sehen – im Kulturzentrum Hansa48, jeweils von 10 bis 18 Uhr.

Am 7. und 13. November will Rike Reiniger mit einem „Theatermonolog“ an den Boxer Johann „Rukeli“ Trollmann erinnern. Das Stück „Mit gefesselten Fäusten“ beleuchtet – wiederum im Jungen Theater im Werftpark, ab 18 Uhr und 18.30 Uhr – „das Schicksal des Sinto-Sportlers, dem sein Meistertitel in der Zeit des Nationalsozialismus aus rassistischen Motiven aberkannt wurde“.

Am 7. November gibt es zudem ab 14 Uhr ein Kinderfest bei der Türkischen Gemeinde Schleswig-Holstein (Elisabethstraße 22). Geplant ist zudem ein Konzert der 14-jährigen Susey Wendy in der Pumpe, die kürzlich das Finale bei der TV-Show „The Voice Kids“ erreichte. Einlass ist ab 18.30 Uhr. Dort werden in Kooperation mit dem Pumpe-Kino im Laufe der Kulturwochen auch verschiedene Filme gezeigt.

Alle 30 geplanten Veranstaltungen und Eintrittspreise sind im Internet unter www.kulturwochen-kiel.de/ programm abrufbar.

Koordiniert und organisiert wird die Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit zwischen der Zentralen Bildungs- und Beratungsstelle für Migrantinnen und Migranten, der Stadt Kiel sowie der Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein. **JSCH**

Deutsche Herzstiftung

Städtisches KRANKENHAUS KIEL

Vorhofflimmern erkennen und behandeln

Herzseminar für Patient*innen, Angehörige und Interessierte

Mittwoch, 4. November 2026, 17.00 - 19.00 Uhr

Eintritt frei!

Medizinische Leitung: Prof. Dr. med. Jörg Strotmann, Chefarzt
I. Medizinische Klinik, Städtisches Krankenhaus Kiel

Themen, u.a.: Was ist Vorhofflimmern? Ursachen und Risikofaktoren, Wie erkenne ich Vorhofflimmern? Diagnostik, Symptome und Behandlung

Ort: Städtisches Krankenhaus Kiel, Bildungszentrum, Hasseldieksdammer Weg 30

Anmeldung unter: anmeldung@krankenhaus-kiel.de

tausende Karrierechancen

**JOBS
AUSBILDUNG
STUDIUM
WEITERBILDUNG**

...hier ist jeder willkommen!

19. job messe
kiel

**07|08
NOV 2026**

**SUVERKRUP
AUTOMOBILE**
MERCEDES-BENZ
WITTLAND

jobmessen.de

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

GOLDANKAUF

ZAHNGOLD (auch mit Zähnen) GOLDSCHMUCK MÜNZEN SILBERSCHMUCK

PARKTICKET GRATIS!
Beim Altgoldankauf erstatten wir Ihnen Ihre Parkgebühren!

5x in Deutschland

P Q-Park 1 Holstenstraße 1
P Q-Park 2 Eggerstedtstr. 2
P Q-Park Altstadt Flämische Str. 15

**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. 10:00-16:00 Uhr

Neuwagen mit bis zu
28 % Rabatt¹

KIEL ♥ POLO

Über 30 Neuwagen zur Auswahl.

Verschiedene Ausführungen, 0 km gefahren, kurzfristig verfügbar in Kiel.
z. B. Kfz-Preis: 28.020,00 €, Rabatt 7.540,00 €, Aktionspreis: 20.480,00 €¹

Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis
¹Alle Preise inkl. 19 % MwSt. inkl. Überführungskosten zzgl. Zulassungskosten. Ein Angebot der Schmidt & Hoffmann GmbH, Königsweg 76-78, Kiel, z. B. Volkswagen Polo Life 1,0 I 59 kW (80 PS) 5-Gang-Schaltgetriebe, VW V62Q9T89: Kraftstoffverbrauch (Benzin) kombiniert in l/100 km: 5,3; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 119; CO₂-Klasse: D. Limitiertes und wechselndes Fahrzeugkontingent. Unterschiedliche Modell- und Ausstattungsvarianten. Besichtigung auf Anfrage beim Volkswagen Zentrum Kiel möglich.

Ihr Volkswagen Partner
Volkswagen Zentrum Kiel
Tel. 0431/6644-606, vwkiel.de

schmidt&hoffmann
mobilität

ZOO & Co.
KNUTZEN
Ihr ZOOFACHMARKT

Adelheidstraße 14 · Kiel
Tel. 0431-66 15 727
www.knutzen-kiel.de

**Aktionstage
Aqua & Terra!**

20%*

auf das gesamte Aqua- & Terra-Sortiment.
Nur gültig am 06.11. & 07.11.2026

* Dieser Rabatt ist nur am 06.11. & 07.11.2026 bei ZOO & Co. Knutzen, Adelheidstraße 14, 24103 Kiel gültig. Nicht mit anderen Rabatten und Sonderangeboten kombinierbar. Gilt nicht für lebende Tiere und nicht auf Artikel, die einer gesetzlichen Preisbindung unterliegen. Die maximale Rabatthöhe beträgt 20 % auf das gesamte Aqua- & Terra-Sortiment.

Unser Programm:

- Freitag, 06.11.2026, 09:30 – 19:00 Uhr:
 - Tombola, jedes Los gewinnt!
 - Wassertest-Workshop mit einem Biologen! Ab 16:00 Uhr.
 - Insektenausstellung

Samstag, 07.11.2026, 09:00 – 18:00 Uhr:

- Aqua/Terra Kids-Scaping, Kosten 40 € pro Teilnehmer. Anmeldung nur im Markt möglich.
- Große Jungle Rallye Mit vielen tollen Preisen für jede*n Teilnehmer*in!
- Tombola, jedes Los gewinnt!
- Insektenausstellung

Spannende Angebote auch für alle Hunde- und Katzenfreunde!

HOBBOY **Oase** **EFS** **PNKP** **AQUA DELLA** **FLUVAL** **JBL** **EHEIM** **ARKA** **Tetra** **aqua-global** **ENDO-TERRA**

Fahrplanänderung bei der KVG

KIEL. Seit Montag fahren bei der KVG einige Buslinien wieder häufiger: Die Linien 14, 15 und 31, die aufgrund der angespannten Fahrzeugverfügbarkeit von Angebotsreduzierungen betroffen waren, sind jetzt wieder in einem anderen Takt unterwegs. Die Linien 14

und 15 verkehren montags bis freitags in den Hauptverkehrszeiten zwischen etwa 6 und 9 Uhr sowie zwischen 13 und 18 Uhr wieder gemeinsam im 10-Minuten-Takt. Auf den getrennten Linienästen in der Werftstraße und Schönberger Straße, im Ostring sowie in

Heikendorf und Richtung Laboe/Brodersdorf ergibt sich damit jeweils ein 20-Minuten-Takt. Die Linie 31 fährt in den Hauptverkehrszeiten von montags bis freitags zwischen 6 und 9 Uhr sowie zwischen 13 und 18 Uhr wieder alle 15 Minuten.

VOLKMANN'S FABELHAFTE WELT

Verdrehte Welt

Erinnern Sie sich auch daran, wie Sie früher von Ihren Eltern oder Oma und Opas ins Theater, ins Kino oder auch ins Schwimmbad begleitet worden sind und wie schön es war, sich in deren Begleitung immer sicher und behütet zu fühlen? Ich habe das immer sehr genossen. Um nichts musste ich mich kümmern, ich bin brav hinter ihnen her getrotzt, habe mich auf meinen Platz gesetzt, und los ging es. Oder ich habe mir in der Umkleidekabine

helfen lassen: Anorak aus, Strümpfe aus, Badeanzug an und ab unter die Dusche. Mama hatte alles dabei. Großartig. Heute hat sich einiges geändert: Die Eintrittskarten oder Flugtickets buche ich und habe alles auf dem Handy gespeichert, der Tisch für die Pause im Theater wird von mir reserviert und die Getränkewünsche im Vorfeld abgefragt. Natürlich chauffiere ich die älteren Herrschaften auch bis vor die Theatertür und

bringe sie bis zu ihrem Sitzplatz. Hustenbonbons, Taschentücher und die Garderobenmarke – ich habe alles dabei. Das ist für mich gar kein Problem, aber immer noch eine verdrehte Welt, an die ich mich nur schwer gewöhnen mag. Aber: Ich bin nicht allein. Am letzten Wochenende traf ich im Theater einen Schulkollegen,

den ich seit 35 Jahren nicht gesehen hatte. An seinem Arm: eine ältere Dame, die sich sichtlich wohl und sehr sicher fühlte an der Seite ihres Sohnes, der sie den ganzen Abend wunderbar umsorgte. Verdrehte Welt? Nein. Eine sehr schöne Welt, in der man jetzt etwas zurückgeben kann.



Ulrike Volkmann, Redaktion. Foto: KST

Sparen durch Unpünktlichkeit

Fähren der Color Line fahren nicht mehr zu ganz festen Zeiten ab

KIEL. Die „Color Fantasy“ und „Color Magic“ sind in Kiel durch ihr markantes Typhon gut bekannt. Immer pünktlich um 14 Uhr war das Zöllner-Typhon weit hin zu hören. Damit ist seit Kurzem Schluss. Die Ursache hängt mit dem Irankrieg zusammen. Es soll so Treibstoff gespart werden.

Seit fast 20 Jahren ist das Typhon um 14 Uhr ein akustisches Markenzeichen in Kiel. Es gab sogar Kapitäne, die um 13.30 Uhr mit einem kurzen Druckstoß durch das Typhon die Passagiere beim Landgang aufforderten, dass es noch 30 Minuten bis zum Ablegen sind. Seit einiger Zeit ist es aber immer still. Das Auslaufen der „Color Fantasy“ und der „Color Magic“ ist aktuell nur an dem lauter werdenden Wummern zu vernehmen, das die vier Wärtslä-Diesel verursachen, wenn sie ihre Drehzahl steigern und den Schub der beiden Propeller erhöhen.

Zur Abfahrt der Color Line kommt es inzwischen aber auch nicht mehr stets pünktlich um 14 Uhr, sondern irgendwann zwischen 13.40 und 13.50 Uhr. Um 14 Uhr sind die Fähren dann meist schon auf Höhe des Marinensanals. „Seit einiger Zeit starten wir vor 14 Uhr“, sagt Dirk Hundertmark, Geschäftsführer



Um Treibstoff zu sparen, fahren die „Color Fantasy“ und die „Color Magic“ inzwischen zu etwas flexibleren Zeiten – und starten ohne Typhon-Signal. Foto: Ulf Dahl

der Color Line. Für die Kapitäne entfällt damit auch die Tradition des pünktlichen 14-Uhr-Signals. Es war auch immer ein Zeichen, dass alle Passagiere, Autos und Lkw an Bord waren. Die Vollständigkeit der Passagiere überprüft die Crew digital – da alle Passagiertickets beim Zugang zum Schiff gescannt werden.

„Wenn alle an Bord sind, wird abgelegt. Das hat auch etwas mit den hohen Treibstoffpreisen zu tun“, sagt Hundertmark. Denn der frühere Start bringt ein we-

nig Einsparung beim Treibstoffverbrauch. Seit dem Irankrieg ist der Preis für schwefelarmen Marinediesel von 480 auf fast 700 Dollar die Tonne gestiegen.

Die frühere Abfahrt ermöglicht den Fähren gerade im Großen Belt eine kleine Zeitreserve. Dort ist oft eine starke Strömung. Bei den Reedereien werden deshalb inzwischen bei der Routenplanung KI-Modelle eingesetzt, die Wind, Strömung und Wellenhöhen in die Routenplanung für die optimale Kombination von

Kurs und Geschwindigkeit bei der 20-stündigen Überfahrt einbinden.

„Da sind wir nicht alleine. Auch die Wettbewerber passen ihre Fahrpläne an“, sagt Hundertmark. Ganz ohne Typhon geht es aber nicht. Am Morgen wird es weiter ein Typhonsignal geben, da das Wendemanöver mit dem Signal angekündigt werden muss. Das betrifft auch die drei Typhonsignale, die die Stena-Fähren abends beim Ablegen abgeben. **FB**

Schreiben, malen und gewinnen!

Weihnachtsgewinnspiel

Ob jung, ob alt - so macht ihr mit:

Sendet uns eure selbsterdachten, handgemachten weihnachtlichen Bilder, Gedichte oder Geschichten. (Die Textlänge darf 3500 Zeichen nicht überschreiten.)

Die schönsten Einsendungen erscheinen am 24. Dezember 2026 in einer Extra-Ausgabe unserer Zeitung mit Angabe eures Namens und Wohnortes.

Unsere Leser wählen aus den veröffentlichten Bildern, Gedichten und Geschichten die besten aus.

Freut euch auf exklusive Gewinne – möglich gemacht durch unsere Partner!

Wichtig: Wir benötigen euren vollständigen Namen, Adresse sowie Altersangabe bis zum 6.12.2026.

Sendet eure kreativen Werke bevorzugt per Mail an:

✉ mediasolution@kieler-nachrichten.de oder

📍 Kieler Nachrichten
Lisa Knop
Fleethörn 7
24103 Kiel

☎ 0431 903 2545

Der Einsendeschluss für die Leserabstimmung ist der 3. Januar 2027. Die Gewinner der Abstimmung und die der Verlosung werden persönlich informiert. Mitarbeiter der Kieler Nachrichten und der Segeberger Zeitung sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir bedanken uns bei unseren Partnern



Kieler Nachrichten **KN**

ANZEIGE

Erfolgreiche Wiedereröffnung des Restaurants Wang-Su in Kiel

Nach über einem Jahr intensiver Umbau- und Neugestaltungsarbeiten hat das Asia-Restaurant Wang-Su am Theodor-Heuss-Ring in Kiel offiziell seine Türen wieder geöffnet. Die rund 850 Quadratmeter großen Räumlichkeiten präsentieren sich nach einer umfassenden Transformation in neuem Glanz. Seit Dezember vergangenen Jahres lag dieses anspruchsvolle Vorhaben in den Händen von Jens Jensen (Gesamt-Projektleitung), der die Gesamtkoordination aller beteiligten Gewerke steuerte, und Hauke Lapöhn, der parallel dazu die bautechnische Überwachung innehatte. In enger Abstimmung lösten die beiden Schritt für Schritt die vielfältigen Herausforderungen vor Ort und führten das Projekt gemeinsam bis zur erfolgreichen Wiedereröffnung. Am 12. Oktober 2026 war es dann soweit: Zwischen 17:30 Uhr und 18:30 Uhr trafen die geladenen Gäste ein – darunter treue Stammgäste, die beteiligten Handwerksfirmen so-



(v. l. n. r.): Jens Jensen (Gesamt-Projektleitung), (Begleitung – ungenannt), Peter Harry Carstensen (Ministerpräsident a.D.), Herr Biao Wang (Betreiber des Restaurants Wang-Su) sowie eine Servicekraft in traditioneller Kleidung



(v. l. n. r.): Hauke Lapöhn (Technische Bauleitung), Herr Biao Wang (Betreiber Wang-Su) und Jens Jensen (Gesamt-Projektleitung)

wie Ehrengäste aus Politik und Wirtschaft.

Als die geladenen Gäste dann ihre Plätze eingenommen haben, gab es die Begrüßung der Gäste durch Herrn Jensen. Dann der traditionelle Auftakt: Ein spektakuläres kleines Feuerwerk im Außenbereich stimmte die Gäste ein und diente nach chinesischer Tradition der symbolischen Vertreibung böser Geister.

Den offiziellen Höhepunkt des Abends markierte der symbolische Schnitt durch das rote

Band auf dem roten Teppich. Der ehemalige Ministerpräsident von Schleswig-Holstein, Peter Harry Carstensen, eröffnete feierlich das Restaurant gemeinsam mit dem Betreiber Herrn Biao Wang.

Im Anschluss wurde das reichhaltige Buffet freigegeben. Das Restaurant verbindet bewährte chinesische Klassiker, frisches Sushi und das beliebte mongolische Live-Cooking am Wok und Teppanyaki-Grill zu einem vielseitigen Genusserebnis. Da waren sich alle Gäste einig: bei



Ein reichhaltiges Buffet erwartet die Gäste.

diesem vielfältigen Angebot findet jeder Gast etwas Leckeres...

Zu etwas späteren Stunde dann noch ein kulturelles Highlight: Für Faszination im vollen Saal sorgte im späteren Verlauf eine traditionelle chinesische Löwentanzgruppe, die unter Trommelwirbel Glück und Wohlstand für die Zukunft des

Hauses anlockte.

Es war ein gelungener Abend mit tollen Gästen, netten Gesprächen bei leckeren Getränken und reichhaltigem vielseitigem Buffet mit großartigem Service.

Jetzt ist es endlich soweit: Das Restaurant Wang Su freut sich auf ihre Gäste.



ANZEIGE

Neues Parkhaus für das Städtische Krankenhaus

Ab Februar 2028 stehen über 600 Stellplätze und 16 Ladestationen für Mitarbeitende und Besuchende zur Verfügung

KIEL. Große Freude über die Vertragsunterzeichnung für den Bau eines neuen Parkhauses auf dem Gelände des Städtischen Krankenhauses Kiel. Im Sommer hatte die Stadt durch das beschlossene Anwohnerparken für zusätzlichen Engpass bei den Parkmöglichkeiten für Beschäftigte rund um das Städtische Krankenhaus gesorgt. „Mit dem Bau des neuen Parkhauses im nächsten Jahr wird die Parkplatzsituation rund um die Klinik auch für Patienten, Patientinnen und Besuchende deutlich entspannt“, sagte SKK-Geschäftsführerin Nicole Schröder in einem Pressegespräch in der vergangenen Woche. Gerade in den Abendzeiten ist der Parkraum sehr begrenzt. Dank einer Interimslösung können Fahrzeuge auf einer ausgewiesenen Fläche bei Möbel Höffner geparkt werden. „Dafür sind wir Möbel Höffner sehr dankbar“, so Schröder. „Die Stadt begrüßt, dass das Städtische Krankenhaus als Versorger der Menschen aus Kiel und Umgebung mit diesem Parkhaus gleichzeitig das Verkehrskonzept der Stadt Kiel unterstützt, das heißt, weniger



Bauarbeiten begleiten die Mitarbeitenden des SKK seit Jahren. Während hier noch der Neubau der Palliativ-Station zu sehen ist, beginnen bald die Abrissarbeiten der alten Wäscherei. Foto:Ulf Dahl

Autos auf der Straße, weniger Konkurrenz um Parkplätze im gesamten Anwohnerbereich rund um den Schreventeich“, erklärte Sozialdezernent Gerwin Stöcken. Nach einer Ausschreibung fiel die Entscheidung für die Firma Goldbeck, die sich durch systemisches Bauen auszeichnet. Entwurf, Planung, Bau und Betrieb erfolgen

aus einer Hand. Die Bauteile sind industriell gefertigt und werden nach einem Baukastenprinzip vor Ort zusammengesetzt. Bevor gebaut wird, muss abgerissen werden. Der Start für den Abriss der alten Wäscherei ist für Januar terminiert. Mit dem Bau kann, wenn alles planmäßig läuft, im Juni begonnen

werden. „Das Modell einer Öffentlich-Privaten Partnerschaft (ÖPP-Modell) überzeugt, da das Eigentum dauerhaft bei der öffentlichen Hand verbleibt und somit kommunale Kassen entlastet“, erklärte Gregor Hensel, Geschäftsführer der Goldbeck Parking Services. „Gleichzeitig sorgen Planung, Bau, Betrieb und Instandhaltung aus einer

Hand für klare Verantwortlichkeiten und eine langfristige Perspektive. Für mich ist das die eigentliche Stärke einer Öffentlich-Privaten Partnerschaft: Sie ist kein Privatisierungsmodell. Sie ist ein Verantwortungsmodell.“ Die Fertigstellung ist aufgrund einer Just-in-time-Fertigung schon acht Monate später, das heißt im Januar 2028, sodass die Eröffnung bei planmäßiger Fertigstellung im Februar 2028 erfolgen kann. Dennoch bleibt zu beachten, dass jeweils zuständige Aufsichtsbehörden zeitnah ihre Genehmigungen erteilen müssen, damit der Fahrplan eingehalten werden kann. Das Parkhaus bietet insgesamt 620 Pkw-Stellplätze und 16 Ladestationen für Elektroautos. Alle Zweiradfahrer können sich über 160 Fahrradstellplätze freuen. Patienten und Besucher haben ebenfalls die Möglichkeit, das Parkhaus zu nutzen; es wird in den Nachtstunden aber zunächst keine Vermietung an Anwohner geben. Erst einmal soll evaluiert werden, wie frequentiert das Parkhaus zu den verschiedenen Zeiten ist. Die Parkgebühren werden zur Inbetriebnahme marktgerecht festgelegt.

Halloween bei der Schützengilde

KIEL. Auch in diesem Jahr laden die Schützenschwestern und -brüder der Gilde „Gut Schuss Demühlen“ wieder auf ihr Gelände an der Quarnbeker Straße in Kiel zu einem fröhlichen Abend ein, um gemeinsam das Halloween-Fest zu feiern. Los geht's dafür am

heutigen Freitag, 30. Oktober, von 17 bis 21 Uhr. Dann können kleine und große Geister – Verkleidungen sind gern gesehen – das Bogenschießen üben. Vor Ort gibt es für hungrige und durstige Gäste auch Essen und Getränke, die verkauft werden.

Vortrag zum Thema Femizid

KIEL. Das Forum Kirche und Gesellschaft lädt für den heutigen Freitag, 30. Oktober, ab 19.30 Uhr zum Vortrag „Femizide – zum Zusammenwirken verschiedener Diskriminierungsformen bei sexualisierter Gewalt“ von Prof. Dr. Christiane Micus-Loos von der CAU Kiel ins Gemeinde-

zentrum der Propstei Nikolaus, Rathausstraße 5 in Kiel, ein. Jede Person kann, unabhängig davon, wo sie sich befindet und wie sie sich verhält, sexualisierte Gewalt erleben. Für manche Menschen besteht ein höheres Risiko, in ihrem Leben Gewalt zu erfahren. Frauen sind weitaus häufiger von

sexualisierter Gewalt betroffen als Männer, Menschen mit Behinderung, nicht heterosexuelle cis-Menschen, Trans-Menschen oder schwarze Frauen sind einem noch höheren Risiko ausgesetzt als weiße cis-Frauen. Darum soll es in dem kostenfreien Vortrag gehen. Spende erwünscht.

Englisch für „Senioren“

Neue Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene in Kiel



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

ELKA
Erfolgreich lernen.
Konzepte im Alter
www.elka-lernen.de

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

Für weitere Informationen:
Herr Matthias Grahl
☎ **0431 / 221 886 50**



ROHRREINIGUNG

Horst Lassen GbR
Friedrichstraße 36 • 24534 Neumünster



- Rohrrichtung
- Hochdruckspülfahrzeug
- Dichtheitsprüfung

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

horst.lassen@rohrreinigung-lassen.de

Mädchendisco in Mettenhof

KIEL-METTENHOF. Für den heutigen Freitag, 30. Oktober, lädt der Mettenhofer Arbeitskreis „Mädchenarbeit im Stadtteil“ alle Mädchen zur Halloween-Disco in den Kinder- und Jugendbereich des Birgitta-Thomas-Hauses am Skandinavien-damm 350 in Kiel ein. Die Türen öffnen sich um 15.30 Uhr für Mädchen ab sechs Jahren. Eltern können ihre Kinder bringen und abholen. An der Veranstaltung selbst können sie aber nicht teil-

nehmen. Für 1 Euro erhalten die Mädchen Verzehrgutscheine für ein leckeres Getränk und eine Waffel oder eine Wurst. Jeder Nachschlag kostet 50 Cent. Die Besucherinnen können kreativ werden, tanzen oder einfach nur mit ihren Freundinnen in Ruhe quatschen. Auch in diesem Jahr findet ein Kostümwettbewerb statt. Tolle Verkleidungen sind somit gerne gesehen, sind aber kein Muss. Die Disco endet um 18 Uhr.

EINKAUFEN MIT DER



KNUTZEN HOME

knutzen-home.de

Die mit dem **grünen** Haus

KNUTZEN Deals

Coupons im Wert von 1.560 €

GÜLTIG BIS 15.11.2026

Lassen Sie Ihren Wohntraum wahr werden!

Sie haben die Möglichkeit, von unserem neuen Couponheft zu profitieren! Es erwarten Sie **sechs attraktive Coupons**, die direkt beim Kauf an der Kasse oder bei unserem Fachberater eingelöst werden können – für noch mehr Freude bei Ihrem Einkauf.

Weitere Informationen finden Sie **online auf knutzen-home.de**



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie bis zum 15.11.2026 einen einmaligen Rabatt. Der Betrag wird Ihnen nach Abgabe des Coupons von Ihrem Fachberater oder an der Kasse automatisch abgebogen. Gültig in allen Knutzen Home und Knutzen Teppich-Hof Filialen. Nicht mit anderen Rabattaktionen, wie z.B. unserer Sunlight-KOLlektion-Aktion, kombinierbar. Ebenfalls von der Aktion ausgenommen sind Kaufgutscheine, Dienstleistungen sowie Aufträge, die den Objekt-Bereich und das Innentüren-Sortiment betreffen. Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH

10 € COUPON*

ab einem Einkaufswert von 50 €

50 € COUPON*

ab einem Einkaufswert von 250 €

100 € COUPON*

ab einem Einkaufswert von 500 €

200 € COUPON*

ab einem Einkaufswert von 1.000 €

400 € COUPON*

ab einem Einkaufswert von 2.000 €

800 € COUPON*

ab einem Einkaufswert von 4.000 €

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 TEPPICH-HOF Büdelsdorf
Neue Dorfstr. 68 • Tel. 04331 35 060

KNUTZEN TEPPICH-HOF Eckernförde
Rendsburger Str. 122 • Tel. 04351 76 95 60



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



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



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



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

Kino in der Pumpe

Seniorenkino light: Chopin – Eine Sonate in Paris
Michal Kwiecinski. PL 2026. 114 Min. Mit Eryk Kulm, Josephine de la Baume, Victor Meutelet.
Visuell und akustisch opulente Verfilmung der letzten Lebensjahre des großen polnischen Komponisten.
Sa 14:00

Tina S. – Von Keramik zu Konzeptkunst
Elsabe Gläbel. DE 2026. ca. 70 Min. Dokumentation über Tina Schwichtenberg.
Der künstlerische Werdegang von Tina Schwichtenberg (geboren 1944 in Kiel) begann in den 1970er-Jahren in Heikendorf. War in ihren ersten Arbeiten Ton das bestimmende Material ihres Schaffens, entdeckte sie durch das Studium an der Muthesius Kunsthochschule und späterhin in Berlin andere Materialien, um sich künstlerisch auszudrücken. Die Filmemacherin Elsabe Gläbel (Langes Eisen) begleitete Tina Schwichtenberg mehrere Jahre mit der Kamera.
So 16:00 (mit Regie-Besuch), Mo-Mi 16:00

FILMTIPP

Scorsese-Reihe: The Searchers – Der schwarze Falke
John Ford. USA 1956. 119 Min. Mit John Wayne, Natalie Wood, Ward Bond, Vera Miles, Jeffrey Hunter.
Der Südstaaten-Soldat Ethan Edwards kehrt nach acht Jahren der Abwesenheit hochdekoriert und reich zurück zur Farm seiner Familie. Kurz darauf wird die Rinderfarm seines Nachbarn von einer Gruppe Comanchen überfallen und Ethan eilt ihm zur Hilfe. Schnell stellt sich jedoch heraus, dass der vermeintliche Angriff auf die Rinderfarm lediglich ein Ablenkungsmanöver war und die Comanchen die fehlende Bewachung der Edwards-Farm genutzt haben, um Ethans Bruder und seine Frau zu massakrieren und ihre beiden Töchter Lucy und Debbie zu entführen. Gemeinsam mit Lucys Verlobtem und Debbies Adoptivbruder macht sich Ethan auf die Suche. Ford und Scorsese eint das große Projekt, in ihrem filmischen Werk die amerikanische Geschichtsschreibung nachzuvollziehen und umzudeuten. „The Searchers“ ist nicht nur ein Wendepunkt in der Geschichte des Westerns, er stellt auch einen radikalen Bruch mit Fords eigenem Schaffen dar, hinterfragt der Film doch nicht zuletzt die Darstellung der amerikanischen Ureinwohner im herkömmlichen US-Western. Was bleibt, ist ein Meilenstein des Hollywood-Kinos, der auch 70 Jahre nach Erscheinen immer noch eine vielschichtige und komplexe Auseinandersetzung mit den ureigenen Amerikamythen ist.
OV: Mo 20:15



Traum Kino

Spaziergang nach Syrakus
Drama. Deutschland 2026. R: Lars Jensen. Mit Charly Hübner. 98 Min, FSK 6
Rostock, 1982: Paul Gompitz träumt davon, nach Syrakus zu reisen und auf Sizilien den Spuren des Dichters Johann Gottfried Seume zu folgen. Doch Paul lebt in der DDR, und seine Anträge auf eine Ausreise werden ausnahmslos abgelehnt. Schließlich beginnt er, eine Flucht zu planen. Der Film entstand nach Motiven des Romans „Der Spaziergang von Rostock nach Syrakus“ von Friedrich Christian Delius, der wiederum auf der realen Flucht von Klaus Müller beruht. Mit feinem Humor und großen Emotionen blickt der Film auf deutsche Geschichte.
Sa, Mo - Fr 15:30



Paris Murder Mystery
Jodie Foster als Psychologin, die einen Todesfall aufklären will.
Sa-Di 20:00

Das Flüstern der Wälder
Meditative Naturdoku. 93 Min, FSK 0
So 13:15

Ella und der schwarze Jaguar
Ein Mädchen freundet sich mit einem kleinen Jaguar an. 100 Min, FSK 6
So 15:30

Ivan und Hadoum
Liebesgeschichte aus Südsanien.
OmU: Do 5.11., Fr 6.11. 17:30

Bitteres Fest
Spielfilm über einen Schriftsteller, von Pedro Almodovar in Madrid und auf Lanzarote gedreht.
Do 5.11., Fr 6.11. 20:00

FILMTIPP

Frau Winkler verlässt das Haus
Komödie. DE 2026. Regie: Doris Dörrie. Mit Angela Winkler, Laura Tonke. 108 Min. FSK 12.
Frau Winkler (Angela Winkler) ist nichts mehr gelieben als ihre Tochter Emi (Laura Tonke). Der geliebte Ehemann ist zu früh verstorben; aus ihrer Trauer hat Frau Winkler nie ganz herausgefunden und sich immer ganz auf Emi verlassen. Emi nimmt am Theater Lübeck als Schauspielerin ein Engagement an, ist hin- und hergerissen zwischen ihrem Beruf und ihrer Mutter, die auf Hilfe angewiesen ist. Durch Pawlowitsch bekommen beide überraschend Hilfe. Ein warmerziger Film über Fürsorge und Verlust in einer zunehmend technisierten Welt: Einmal mehr widmet sich Regisseurin und Drehbuchautorin Doris Dörrie („Männer“) aktuellen Themen unserer Gegenwart und knüpft damit an die emotionale Tiefe ihres Films „Kirschblüten“ an. „Die kluge Tragikomödie mit einer Prise feinem Humor und unangestrengtem Witz punktet mit einer Superbesetzung“ (Kieler Nachrichten).
Sa-Di 17:30

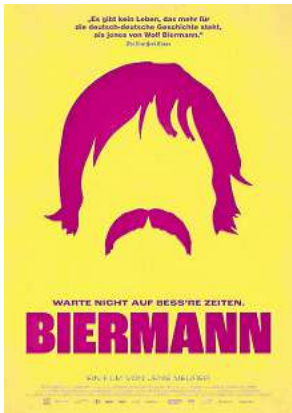


metro – Kino im Schlosshof

Sneak Preview – Der Überraschungsfilm
FSK ??, ??? Min
Mo 20:15

Der perfekte Urlaub
FSK 12. 126 Min. DE 2026
Leo (Elyas M'Barek), Pepe (Florian David Fitz), Rocco (Wotan Wilke Möhring) und Simon (Frederick Lau) wollen auf Mallorca Abstand von den Ereignissen der vergangenen Zeit gewinnen. Seit dem eskalierten Handy-Spiel ist ihre Freundschaft schwer belastet. Doch ausgerechnet Eva (Jessica Schwarz), Carlotta (Karoline Herfurth) und deren beste Freundin Maus (Diana Amft) haben sich in derselben Villa einquartiert. Ein entspannter Männerurlaub ist damit schnell vom Tisch.
Sa 14:20, 17:10, 20:00/So 10:10, 12:10, 14:30, 17:30, 20:15/Mo 14:45, 17:30, 20:00/Di 14:45, 17:30, 20:15/Mi 14:45, 20:15

Rocky (Best of Cinema)
FSK 12. 119 Min. 2026
Rocky Balboa schlägt sich als Geldeintreiber durch, obwohl er als Boxer großes Talent besitzt. Als er überraschend die Chance erhält, gegen den Weltmeister Apollo Creed anzutreten, beginnt für ihn der Kampf seines Lebens.
Di 20:15



Billie
FSK 12. 108 Min. Mit Filmgespräch
Nina und Angie sind beste Freundinnen. Als Angies Tochter Geld für eine Klassenfahrt benötigt, fassen die beiden einen ungewöhnlichen Plan: Sie wollen die Bank überfallen, in der Ninas Ehemann arbeitet.
Mi 18:00

Maria
FSK 6. 123 Min. 2024 Musikfilmreihe. Mit Filmgespräch
OmU: Di 17:30

Heimsuchung – Eine Jahrhundertgeschichte
FSK 12. 121 Min. DE 2026
Ein Haus an einem märkischen See wird über viele Jahrzehnte hinweg zum Schauplatz ganz unterschiedlicher Lebensgeschichten. Mit jeder neuen Epoche verändern sich die Menschen, ihre Hoffnungen und ihre Lebensentwürfe, während das Haus als stiller Zeuge ihrer Erfahrungen bestehen bleibt. So entsteht das Porträt mehrerer Generationen, die auf unterschiedliche Weise nach Heimat, Identität und einem Platz in einer sich stetig wandelnden Welt suchen.
Sa 17:30, 20:15/So 17:50/Mo 12:45/Di 20:15/Mi 17:15, 19:50

Verity – Dunkle Geheimnisse
FSK 12. 118 Min. 2026
Mi 17:30

FILMTIPP

Biermann
FSK 0/120 Min/2026
Ein Portrait des deutschen Dichters, Liedermachers und Aktivisten Wolf Biermann von Regisseur Jens Meurer. Im Mittelpunkt stehen Biermanns Herkunft, seine Hinwendung zur Musik, sein Wirken in der DDR, das Kölner Konzert von 1976 und dessen Folgen sowie sein künstlerisches Arbeiten bis in die Gegenwart.
Sa 14:45, 19:40/So 10:10, 20:25/Mo 17:30/Di 17:45/Mi 20:30

Studio Filmtheater

Adams Acht
Drama. FSK 12.
Mo 17:30

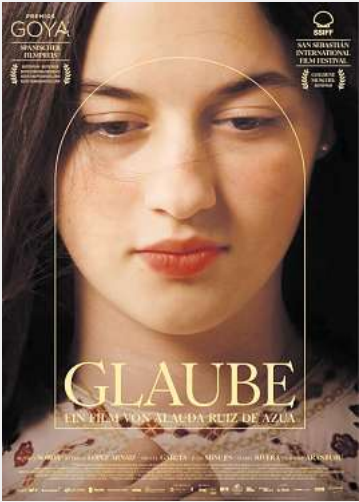
Biermann
Dokumentation. FSK 0.
Sa, Di 17:30/So 17:45/Mo 20:00/Mi 15:15

By Any Means
Drama. FSK 18.
OmU (Engl.) Sa 22:45+So 20:00

Die andere Seite
Drama. FSK 12.
Mo 15:00

Edmund und Luzie – Winterabenteuer
Animation. FSK 0.
Sa 11:00/So 13:15

Emil und die Detektive
Kinderfilm. FSK 0.
So 13:15
Die Ermittlung
Drama. FSK 12.
Film+Gespräch mit Rainer Bock in Kooperation mit dem Landesfachverband Deutsch Schleswig-Holstein/Hamburg.
Fr 09:00
Das Geheimnis der gestohlenen Maske



Kinderfilm. FSK 0.
Sa 12:15/So 11:00

Ghostbusters
Komödie. FSK 12.
Familien-Halloween mit den Lichtperlen, mit Einleitung.
Sa 15:00

Halloween 1
Horror. FSK 16.
Halloweenhorrorfilm der Onyx Perlen, mit Einleitung.
OmU (Engl.): Sa 20:30

Heimsuchung
Drama. FSK 12.
Sa 14:30, 20:00/So 14:30, 17:15/ Mo 17:15/Di 15:00, 17:15/Mi 15:15

Lügen über meine Mutter
Drama. FSK 12.
So 15:30/Mo, Di 15:00

Der mit dem Wolf tanzt
Drama. FSK 12.
35-jähriges Jubiläum mit den Lichtperlen.
Do 18:00

Mondo Grindhouse Überraschungsfilm
Horror. FSK 18.
OmeU (Engl.): Sa 22:45

Der perfekte Urlaub
Komödie. FSK 12.
Sa-Mi 15:30, 17:45, 20:30
Queens of the Dead
Horrorkomödie. FSK 16.

FILMTIPP

Glaube
Drama. 118 Minuten. FSK 12.
Vielfach ausgezeichnete spanischer Coming-of-Age-Film – auch in der spanischen Originalversion. Auf den ersten Blick gibt es nichts, was die 17-jährige Ainara von anderen Teenagern unterscheidet: Auch in der katholischen Schule gibt es heimliche Trinkabende, und der attraktive Chorpartner Mikel mag ihr nicht so recht aus dem Kopf gehen. Und doch sind die Gefühle der jungen Frau nicht allein von dieser Welt: Sie fühlt sich zu Gott hingezogen. Wäre das Leben, das sich für sie richtig anfühlt, eines als Ordensschwester im katholischen Konvent? Voller Entschlossenheit begibt sich Ainara auf einen außergewöhnlichen Lebensweg. Doch der Plan bringt die Grundmauern ihrer Familie massiv ins Wanken.
Sa 17:15/So, Mi 20:30/Di 20:15/ auch OmU (Span.): Mo 20:15

Shawn das Schaf – Spuk im Kürbisfeld
FSK 0. 80 Min. 2026
Sa 13:00/So 14:15, 16:00/Mo 15:45 Mi 13:30

Das gewisse Etwas
FSK 6. 105 Min. 2026
So 10:10, 12:25

Alte Liebe
FSK 6. 110 Min. DE 2026
Di 15:00/Mi 15:15

Adams Acht
FSK 6. 124 Min. DE 2026
Sa 17:00/So 12:30/Di 15:15/Mi 14:45

Vaterland
FSK 0. 82 Min. 2026
Sa 15:10/Mo 14:00

PAW Patrol: Der Dino Film
FSK 0. 88 Min. 2026
Sa 11:00

Bibi Blocksberg – Die total verhexte Zeitreise
FSK 0. 90 Min. DE 2026
Sa 11:10

Toy Story 5
FSK 0. 101 Min. 2026
Sa 12:00

Minions & Monster
FSK 6. 89 Min. 2026
Sa 13:05



Knutzen
Ihr ZOOFACHMARKT

Adelheidstraße 14 · Kiel
Tel. 0431-66 15 727
www.knutzen-kiel.de

Aktionstage Aqua & Terra!



20%*

auf das gesamte Aqua- & Terra-Sortiment.
Nur gültig am 06.11. & 07.11.2026

* Dieser Rabatt ist nur am 06.11. & 07.11.2026 bei ZOO & Co. Knutzen, Adelheidstraße 14, 24103 Kiel gültig. Nicht mit anderen Rabatten und Sonderangeboten kombinierbar. Gilt nicht für lebende Tiere und nicht auf Artikel, die einer gesetzlichen Preisbindung unterliegen. Die maximale Rabatthöhe beträgt 20 % auf das gesamte Aqua- & Terra-Sortiment.

Unser Programm:

- **Freitag, 06.11.2026, 09:30 – 19:00 Uhr:**
 - Tombola, jedes Los gewinnt! Von 09:30 bis 18:00 Uhr.
 - Wassertest-Workshop mit einem Biologen! Ab 16:00 Uhr.
 - Insektenausstellung

**Spannende Angebote
auch für alle
Hunde- und Katzenfreunde!**

- **Samstag, 07.11.2026, 09:00 – 18:00 Uhr:**
 - Aqua/Terra Kids-Scaping, Kosten 40 € pro Teilnehmer. Anmeldung nur im Markt möglich.
 - Jungle Rallye
 - Tombola, jedes Los gewinnt! Von 09:00 bis 18:00 Uhr.
 - Insektenausstellung



„Das Rauchfrei-Programm“ im Städtischen Krankenhaus

KIEL. In Deutschland rauchen ungefähr 18 Millionen Menschen. Davon sterben jedes Jahr mehr als 100.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. Das Städtische Krankenhaus bietet ein kostenpflichtiges „Rauchfrei-Programm“ an, das sich aus drei Kursen zusammensetzt. Dr. Sarah Laufer, zertifizierte Trainerin für das Rauchfrei-Programm, leitet dieses kostenpflichtige Gruppenprogramm für alle, die langfristig rauchfrei leben wollen. Zur Information gibt es am Montag, 2. November, von 18 bis 19.30 Uhr eine kostenlose Infoveranstaltung, die über das Kursprogramm informieren soll. Das

Motto des ersten kostenpflichtigen Kurstermins am 5. November lautet „Warm-up – Warum wollen Sie eigentlich aufhören?“ von 18 bis 21 Uhr. „Wie genau es mit dem Rauchstopp klappt“, wird am 9. November von 18 bis 21 Uhr erläutert. Am 12. November geht es von 18 bis 21 Uhr darum, auch in Zukunft rauchfrei zu bleiben. Die Gruppentreffen finden statt im Städtischen Krankenhaus Kiel, Eingang Metzstraße, 2. OG, Konferenzraum. Die Kursgebühr beträgt 280 Euro, eine finanzielle Förderung durch die Krankenkassen ist möglich. Anmeldung per E-Mail an pneumologie@krankenhaus-kiel.de

Stummfilm trifft Orgel

RENSBURG. In Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Kino Rendsburg zeigt die Christkirche in Rendsburg, Prinzenstraße 16, am heutigen Freitag, 30. Oktober, ab 19 Uhr den Stummfilm „Geheimnisse einer

Seele“ von Georg Wilhelm Pabst aus dem Jahr 1926 mit Werner Krauß, Ruth Weyher und Ilka Grüning. Passend zum Film spielt Musiker Volker Linhardt Orgelimprovisationen. Der Eintritt ist frei.

Wie erkenne ich KI-Fakes?

KIEL. In kostenfreien Online-Veranstaltungen nehmen NDR-Journalistinnen und -Journalisten zentrale Fragen rund um unseren digitalen Informationsalltag in den Blick. Die Veranstaltungen laufen jeweils von 18 bis 19.30 Uhr per Zoom: Am Mittwoch, 4. November, lautet der Titel: „KI-Fake oder echt? Wie wir gefälschte Inhalte erkennen“. Eine Anmeldung ist über die Vhs Hamburg unter <https://vhs.link/aufkurs411> möglich. Am Mittwoch, 2. Dezember, heißt es: „Meine Blase, deine Blase – wer und was beeinflusst, welche Infos mir begegnen?“. Hierfür ist die Anmel-

dung über <https://vhs.link/aufkurs212> möglich. Die Online-Veranstaltungen stehen Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichen Medienereferenzen offen. Die Angebote sind Teil der Initiative „Auf Kurs bleiben: NDR und Vhs im Norden“. Es geht darum, Medienkompetenz zu vermitteln und Menschen für einen sicheren, kritischen und vor allem selbstbestimmten Umgang mit Informationen zu stärken. Dafür arbeiten der NDR und die vier norddeutschen Volkshochschulverbände aus Hamburg, Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein zusammen.

Marktgemüse aus dem Kleingarten

Auf dem kleinen Gaardener Wochenmarkt gibt es nur saisonale Ware

KIEL-GAARDEN. „Gaaanz frisch, alles“, ruft die Marktfrau mit Kopftuch und bodenlangem Rock auf Türkisch. Sie will keinen Zweifel daran aufkommen lassen, dass ihr Obst und Gemüse von bester Qualität ist. Die 72-Jährige nimmt ein duftendes Bündel Knoblauchgras aus der Kiste und sortiert es ordentlich zur Minze und Petersilie. „Nur Bio“, übersetzt ihre Tochter direkt die folgenden Worte der Mutter. Seit mehr als 30 Jahren verkauft Elvide Gökkaya zweimal pro Woche Selbstangebautes auf dem Vinetaplatz in Kiel.

Was auf dem Stand der Marktfrau liegt, ist zuvor in ihrem Schrebergarten gewachsen. „Sie ist von morgens bis abends im Kleingarten, solange es hell ist“, sagt ihre Tochter. „Das ist ihre Arbeit.“ Der Seniorin sind die Folgen der Erdarbeiten anzusehen. Ihre Fingernägel sind dunkel, obwohl sie sie nach der Ernte offenbar geschrubbt hat. Ihr Gang ist schwerfällig, ihr Rücken gebeugt.

„Wahrscheinlich ist Elvide die erste Schrebergarten-Marktfrau in Gaarden gewesen“, sagt Fatma Gülec. Die 60-Jährige hat hier ebenfalls einen Stand – viel mehr einen Stuhl und einen kleinen Tisch. Vor ihr stehen auf dem Boden ein halbes Dutzend umgedrehte Kisten, auf denen Obst und Gemüse liegen. An diesem Dienstag gibt es nur vier Stände auf dem Gaardener Wochenmarkt. In der Sommersaison sind es etwa zwölf. Wer hier verkauft, hat in etwa das Gleiche im Angebot: saisonale, offenbar selbst geerntete Produkte. Heute sind es grüne Spitzpaprika – süß oder scharf –, Lauch, Kastanien, grüne Tomaten, Quitten, Spinat, Sauerampfer, Rote Bete, Sellerie, Kopfsa-



Elvide Gökkaya (li.) verkauft seit über 30 Jahren Obst und Gemüse aus ihrem Schrebergarten auf dem Markt in Kiel-Gaarden. Foto: Karen Schwenke

des 81-Jährigen ist nur ein paar Meter weiter.

Früher habe er im Holzbau in Kiel gearbeitet. „Aber als Rentner nur auf dem Sofa zu sitzen, fernsehen und schlafen – das ist zu langweilig“, sagt der Senior. Das Gärtnern mache Spaß, finanziell lohne sich der Verkauf aber nicht. „Ein Einkauf, etwas Eier und Brot – und dann ist das eingenommene Geld wieder ausgegeben“, sagt er und zuckt mit den Schultern.

Am vierten Stand, hinter einem üppigen Strauß pinkfarbener Dahlien, steht Amina Ebrahimi. Die 40-Jährige kommt aus Afghanistan. Weil sie schwanger sei, könne sie ihrer Arbeit als Reinigungskraft auf Kreuzfahrtschiffen nicht mehr

nachgehen. Stolz zeigt sie ein Foto auf ihrem Handy. Zu sehen ist ihr Marktstand vor ein paar Wochen, übervoll mit buntem Gemüse, Obst und Blumen. Die Fülle lässt kaum vermuten, dass alles in einem Schrebergarten gewachsen ist.

„Ich habe zwei Kleingärten und schon in Afghanistan und im Iran Gemüse angebaut“, erläutert ihr Mann und scherzt: „An der Universität lernt man das nicht.“ Bohnen, Minze, Petersilie, Zucchini, Paprika und vieles mehr gebe es auch in seiner Heimat. Er wisse auch, wie man Reis anbaue. Aber dafür sei es in seinen Schrebergärten in Ellerbek natürlich zu kalt.

„Ich arbeite zwar gern im Garten, würde aber lieber eine richti-

ge Arbeit machen“, meint Ebrahimi. Die sei schwer zu finden, sagt er und deutet auf seine fehlende Hand. Der Anbau und Verkauf helfe ihm über die Zeit: „Zu Hause kann ich nicht sein, dann denke ich zu viel nach.“ Eine Kundin kommt vorbei und fragt nach Sellerie. „Ist aus“, sagt Ebrahimi. Dass die Auswahl jetzt im Herbst bescheidener ist, stört die Frau offenbar nicht. Sie nimmt stattdessen Porree und Rucola. „Ich kaufe hier alles, weil es so frisch ist“, sagt sie.

Doch damit ist bald Schluss. „Ein, zwei Wochen noch“, sagt Amina Ebrahimi. Dann bleiben die Beete kahl, die Kisten leer. „Wir machen Winterpause und bleiben zu Hause.“ Bis zum nächsten Frühjahr. **KS**

GESUNDHEIT AKTUELL

Anzeigen-Spezial

Fast jede dritte Hausarztpraxis setzt auf multiprofessionelle Teamarbeit

Anteil hat sich zwischen 2015 und 2024 in Schleswig-Holstein fast verdoppelt

Die ambulante medizinische Versorgung in Schleswig-Holstein entwickelt sich zunehmend zur Teamaufgabe: Eine aktuelle Bestandsaufnahme des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) zeigt, dass qualifiziertes, nicht-ärztliches Praxispersonal bereits in mehr als einem Viertel der Hausarztpraxen in die Patientenversorgung eingebunden wird. „Die Zukunft der hausärztlichen Versorgung liegt in starken Teams. Wo qualifizierte nicht-ärztliche Fachkräfte heute schon in die Patientenversorgung eingebunden sind, werden ärztliche Ressourcen sinnvoll ergänzt und Verantwortung im Team geteilt. Wir stellen aber auch fest, dass es große regionale Unterschiede im Land gibt“, sagt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK Nord-West.

Gezielte Patientensteuerung
Angesichts einer immer älter werdenden Gesellschaft steigt die Nachfrage nach Gesundheitsleistungen. Gleichzeitig verschärft sich der Hausärztemangel. Primärversorgungspraxen mit Teams aus Ärzten, Pflegefachpersonen, Physician Assistants und weiteren Gesundheitsberufen böten Hil-



Ärzte, Pflegefachpersonen, Physician Assistants und weitere Gesundheitsberufe: Gemeinsam können sie eine umfassende Grundversorgung in Schleswig-Holstein sichern. Foto: AOK/Colourbox/hfr

fesuchenden eine umfassende Grundversorgung, so der AOK-Chef. „Mit dem Modell einer Primärversorgung besteht eine gute Chance, Hilfesuchende künftig schnell, zielgerichtet und effizient an die richtige Stelle im Versorgungssystem zu steuern. Dazu brauchen wir klar gere-

gelte Abläufe mit einem verbindlichen, standardisierten Ersteinschätzungsverfahren auf digitalem oder telefonischem Wege und eine bessere Vernetzung aller beteiligten Akteure“, so Ackermann.

In der WiDO-Studie wurden zwei etablierte berufli-

che Qualifizierungsmodelle analysiert, die gezielt zur Entlastung der hausärztlichen Kapazitäten beitragen können: Nicht-ärztliche Praxisassistenten (NäPA) und Versorgungsassistenten in der Hausarztpraxis (VE-RAH). Beide Qualifikationen weisen ein ähnliches Tätig-

keits- und Kompetenzprofil auf und übernehmen unter anderem Aufgaben in der Wundversorgung und Betreuung chronisch Kranker. In den letzten zehn Jahren haben beide Berufsbilder in Schleswig-Holstein stark an Bedeutung für die Versorgung gewonnen.



Vorsicht im Haushalt vor Vergiftungen. Im Jahr 2024 mussten über 50 Kleinkinder in Schleswig-Holstein deswegen medizinisch behandelt werden. Foto: AOK/Colourbox/hfr

Viele Kleinkinder von Vergiftungen betroffen

Chemikalien und Medikamente außer Reichweite von Kindern aufbewahren

Immmer wieder müssen Kinder aufgrund einer Vergiftung ärztlich behandelt werden. Eine Auswertung der AOK NordWest auf Basis aktueller Zahlen des Statistischen Bundesamtes zeigt erneut eine belastende Entwicklung: Im Jahr 2024 suchten in Schleswig-Holstein unter den Versicherten der AOK NordWest 28 Kinder bis zehn Jahre ärztliche Hilfe; weitere 26 gesetzlich Krankenversicherte in derselben Altersgruppe mussten aufgrund von Vergiftungen sogar ins Krankenhaus eingeliefert werden. Am gefährlichsten sind Medikamente, Reinigungsmittel, Chemikalien sowie Pflanzen und Pilze, die zu Vergiftungen führen können. „In der eigenen Wohnung und im heimischen Garten lauern zahlreiche Gefahren für Kin-

der. Viele Eltern unterschätzen diese Risiken. Deshalb gilt: Alles, was gefährlich werden könnte, gehört kindersicher aufbewahrt und außer Reichweite des Kindes“, warnt AOK-Vorstandsvorsitzender Tom Ackermann.

Ruhe bewahren, aber schnell handeln

Im Falle einer Vergiftung gilt: Ruhe bewahren, Reste des Mittels oder Pflanzenteile aus dem Mund entfernen, ein bis zwei Gläser Wasser ohne Kohlensäure trinken, kein Erbrechen auslösen. Die Expertinnen und Experten vom Giftinformationszentrum-Nord helfen rund um die Uhr unter Telefon 0551 19240. Bei lebensbedrohlichen Symptomen ist sofort der Notruf 112 zu wählen.

XXXLutz

in Neumünster

Sonntagsverkauf

geöffnet von 11.00 bis 17.00 Uhr,
Beratung und Verkauf ab 12.00 Uhr

— XXXL —
RESTAURANT
XXXLutz

ab 11.00 Uhr
geöffnet!

Sonntag
01.
November

Cookit^{C)}
GRATIS!



Beim Küchenkauf mit 5 Großgeräten
und einem Gesamtwert ab 9.999 €.

Wahlweise in Schwarz oder Weiß. Solange der Vorrat reicht.

Nur bis 01.11.2026

KINDER-
PROGRAMM



XXXL
Unterhaltung
mit tollen
Aktionen

Nur am 30.10. und 01.11.2026

GUTSCHEIN^{G)}



— XXXL —
RESTAURANT
XXXLutz

auch
vegetarisch
erhältlich

13,90
8,90

Schnitzel „Wirsing“

paniertes Schweineschnitzel nach Wiener Art an Rahmwirsing,
dazu Petersilien-Kartoffeln. Gültig bis 01.11.2026 in Neumünster.

Den ganzen Tag zu Ihrem Lieblings-
kaffee ein Stück Aprikosenkuchen^{G)}



GRATIS!

Gültig bis 01.11.2026 in Neumünster.

GUTSCHEIN^{G)}



— XXXL —
RESTAURANT
XXXLutz

18,90
11,90

Entenkeule

gebraten, mit Kartoffelknödel und Rotkraut.
Gültig bis 01.11.2026 in Neumünster.

1.750€ SPAREN!

MIT GUTSCHEINEN
Gutscheine nur in der Filiale gültig!

XXXXL Aktion

Bis
zu

3) + S)

Ausge-
nommen:
siehe S) sowie
in dieser
Werbung
angebotene
Ware.

25%

AUF
FAST
ALLE

auch auf
große Marken

☒ Gardinen
☒ Leuchten
☒ Heimtextilien
☒ Teppiche
☒ Baby-Exklusivmarken
☒ Haushaltswaren
& Accessoires

Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen
und -inhaber, nur in unserer Filiale gültig.


F 4 4 6 B A 0 0 0

XXXLutz

Gutschein


F 4 4 6 B A 0 0 1

2500€

2) + S)

bei Kauf
ab 750 €

XXXLutz

Gutschein


F 4 4 6 B A 0 0 2

5000€

2) + S)

bei Kauf ab 1.500 €

zusätzlich

mindestens
35%^{1) + S)}

mit Freundschaftskarte

XXXLutz

Gutschein


F 4 4 6 B A 0 0 3

1.0000€

2) + S)

bei Kauf
ab 3.000 €

Möller[®]

REISEDIENST GmbH & Co. KG



Erlebnis-Reisen in der Luxus-Royal-Class

27.11. - 29.11.26	Advent in Ostfriesland mit Schloß Gödens, Leer & Aurich	HP	399,-
01.12. - 04.12.26	Advent in Maastricht & Höhlenweihnachtsmarkt Valkenburg	HP	589,-
01.12. - 04.12.26	Prag im Advent - 4* Hotel im Zentrum	ÜF	399,-
02.12. - 03.12.26	Kopenhagen im Advent - Hotel im Zentrum	ÜF	289,-
04.12. - 06.12.26	Potsdam im Advent mit Sinterklass Fest	ÜF/HP	389,-
08.12. - 11.12.26	Thüringer Advent mit Erfurt - Ahorn Berghotel in Friedrichroda	HP	399,-
11.12. - 13.12.26	Advent in Bremen & Bremerhaven - Lambertmarkt Oldenburg - Maritim Hotel Bremen	ÜF	299,-
11.12. - 13.12.26	Magdeburger Lichterwelt & Weihnachtsmarkt in Quedlinburg - 4* Hotel Maritim	ÜF/HP	389,-
11.12. - 13.12.26	Advent in Leipzig mit Weihnachtsoratorium - 4* Hotel THE WESTIN	ab ÜF	369,-
11.12. - 20.12.26	André Rieu live in Maastricht das legendäre Weihnachtskonzert „Christmas with André“	ab ÜF	499,-
22.12. - 27.12.26	Weihnachten in Würzburg: 4* Maritim Hotel mit Rothenburg o.d.Tauber & Bamberg	HP	1099,-
22.12. - 27.12.26	Weihnachten in Leipzig: Top Hotel THE WESTIN mit Konzert im Gewandhaus	HP	789,-
22.12. - 28.12.26	Weihnachten im Schwarzwald: Hotel Krone Post in Simonswald mit Gengenbach & Freiburg	HP	989,-
23.12. - 27.12.26	Weihnachtszauber in Ostfriesland: Aurich - Wintermarkt Carolinensiel - Leer	HP	799,-
28.12.26 - 03.01.27	Silvesterfest im Schwarzwald mit Freiburg, Colmar & Wintermarkt	HP	1079,-
30.12.26 - 01.01.27	Silvester in Magdeburg: First Class Maritim Hotel	HP	689,-
30.12.26 - 01.01.27	Silvester in Berlin: „Stars in Concert“ Las Vegas live! im Estrel Hotel	HP	649,-
30.12.26 - 02.01.27	Silvester in Bad Wildungen: Maritim Badhotel mit Kassel & Fritzlar	HP	895,-
22.01. - 24.01.27	Grüne Woche in Berlin	ÜF	319,-
28.02. - 04.03.27	Winterzauber der Schweizer Bahnen: Glacier- und Bernina-Express	HP	999,-
11.03. - 18.03.27	Kameliënblüte in der Toskana: Pisa - Lucca Villen - Florenz	HP	1189,-
13.03. - 14.03.27	Musical „Phantom der Oper“ in Köln	ab ÜF	329,-
14.04. - 25.04.27	Rom & Amalfiküste: Pompeji - Vesuv - Insel Capri - Schifffahrt Amalfitana	HP	1979,-

Die schönsten Tagesfahrten

05.11.26	„Claude Monet“ - Eine immersive Ausstellung im Port des Lumières Hamburg (inkl. Eintritt).....	72,-
05.11.26	Grünkohlbuffet an der Eider & Husum	69,-
11.11. + 16.12.26	Hamburger Musicals: König der Löwen + Michael Jackson + Der Teufel trägt Prada + Zurück in die Zukunft.....	ab 152,-
11.11.26	Martinsgansessen in Nordfriesland & Weihnachtsstadt Tondern oder Büsum.....	86,-
12.11.26	Krimitag in Hamburg: Polizeimuseum mit Abendessen & Krimiklassiker im Imperial Theater	159,-
13.11. + 04.12.26	Entenschmaus & Weihnachtsmarkt auf Gut Pronstorf (inkl. Eintritt)	89,-
15.11. + 09.12.26	Variété im Hansa Theater Hamburg	ab 99,-
19.11.26	Karpfen- o. Entenessen in d. Lüneburger Heide (inkl. Mittag + Rundf. Lüneb. Heide + Kaffeegeed).....	92,-
21.11.26	Künstlerkolonie Worswede mit Kunsthandwerkermarkt (inkl. Führ. Künstlerkol. + Eintritt Hs. d. Kunstschau).....	69,-
25.11. + 11.12.26	Weihnachtsmarkt in Celle (inkl. Busfahrt + Besuch Weihnachtsmarkt & Freizeit in Celle).....	55,-
26.11.26	Weihnachtsmarkt im dänischen Krusmølle (inkl. Busf. + Eintritt + Mittag „dänischer Juleteiler“).....	85,-
26.11. + 11.12.26	Wunderschöne Weihnachtsstadt Lüneburg (inkl. Busf. + Weihnachtsmarkt & Lüneburg).....	53,-
27.11. + 08.12. + 19.12.26	Rostock: größter Weihnachtsmarkt des Nordens (inkl. Busf. + Weihnachtsmarkt & Freizeit in Rostock).....	55,-
09.12.26	Schmidt's Tivoli & Theater: „Heiße Ecke“ oder „Skiverliebt“	ab 102,-
04.01. + 06.01.27	Neujahrskonzerte in der Elbphilharmonie Hamburg (Berliner Philharmoniker o. Chopinkonzert).....	ab 165,-
28.01.27	André Rieu Konzert in Hamburg	ab 148,-

Die Preise verstehen sich zuzügl. eines Treibstoffkostenzuschlags in Höhe von 3,- € pro Person und Reisetag

24536 Neumünster ♦ Kieler Str. 319 - 321

☎ (04321) 9377-0 ♦ www.moellers-reisedienst.de

#traumjobimnorden



www.kuestenfischer.de

Zu zweit auf den Weihnachtsmarkt

KIEL. Das „nettekieler“-Ehrenamtsbüro vermittelt auch in diesem Jahr Tandems für gemeinsame Weihnachtsmarktbesuche. Das Angebot richtet sich an Menschen, die lieber zu zweit statt allein über die Weihnachtsmärkte bummeln möch-

ten. Vor allem Menschen, die sich eine Begleitung wünschen, sind eingeladen, sich zu melden. Gemeinsam mit einer ehrenamtlichen Begleitperson können sie die vorweihnachtliche Atmosphäre genießen, ins Gespräch kommen und schöne

Momente erleben. Das Angebot findet vom 19. November bis 23. Dezember statt. Die Vermittlung der Tandems erfolgt durch das nettekieler-Ehrenamtsbüro und ist kostenfrei. Auch ehrenamtliche Personen, die sich vorstellen können,

einen Weihnachtsmarktbesuch zu begleiten, sind willkommen. Interessierte können sich per E-Mail an begleitung@nette-kierler.de oder unter Tel. 0160/93045819 bei Anila Eid im nettekieler-Ehrenamtsbüro melden.

Leckeres aus den Kombüsen

Silke Arends hat den Seenotrettern in die Kochtöpfe geschaut

SCHLESWIG-HOLSTEIN. Wer oft stundenlang im kraftzehrenden Einsatz auf Nord- und Ostsee ist, muss auch gut essen: Für die fünfte Auflage des Seenotretter-Kochbuchs hat Autorin Silke Arends wieder in Kochtöpfe und Kombüsen der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS) geschaut. Auf den DGzRS-Stationen hat sie originelle, aber zugleich einfache Rezepte gesammelt und Spannendes aus dem Bordalltag der Seenotretter aufgeschrieben und dafür wieder zahlreiche Rettungsstationen besucht. Das Buch vereint alle 18 der insgesamt 53 DGzRS-Stationen, auf denen fest angestellte Besatzungen rund um die Uhr mit den größeren Seenotrettungskreuzern einsatzbereit sind – also ständig nicht weit von Kochtopf und Kombüse leben und arbeiten.

SILKE ARENDT
DAS SEENOTRETTER-KOCHBUCH
REZEPTE UND GESCHICHTEN





Koehler

Das neue Kochbuch ist ab sofort erhältlich. Foto: hfr.

zwischen Borkum im Westen und der Greifswalder Oie im Osten ist ein Kochbuch mit charmanten kulinarischen Kuriositäten, die gerade deshalb so besonders sind, weil sie mit wenig Aufwand und einfachen Hilfsmitteln – aber immer frisch – auch an Bord zubereitet werden können.

Die Gerichte sind den verschiedenen Stationen zugeordnet. Jede Station wird mit Informationen zur Mannschaft und zu besonderen Einsätzen vorgestellt. Es folgen je zwei bis vier – eigens von der jeweiligen Besatzung ausgewählte – Rezepte. Darunter sind originelle Kombüsen-Kreationen wie „Lulus Bohnentopf“ von Norderney, „Sauerfleisch nach Oma Irma“ aus Büsum, „Seefeste Kartoffelsuppe“ aus



Autorin Silke Arends hat an Bord der Seenotrettungskreuzer der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS) Rezepte und Geschichten gesammelt und in einem Kochbuch verewigt. Foto: Mara Vernholz

Laboe, „Kasseler mit Schlagseite“ vom Darßer Ort oder „Vormanns Fischklopse“ aus Sassnitz. Alle Schiffe, Stationen und viele Gerichte sind mit authentischen Fotografien abgebildet. Einige der prominenten Botschafter der Seenotretter haben zudem eigene kulinarische Kreationen beige-steuert. „Allzeit guten ... Appetit!“

Im Verkaufspreis ist ein Spendenanteil von je 1 Euro für die DGZRS enthalten. Das 144 Seiten starke Buch (Format 21x25 cm) mit zahlreichen Farb-Abbildungen ist bei Koehler im Maximilian Verlag Hamburg erschienen. Es kostet 24,95 Euro und ist im Seenotretter-Shop erhältlich: www.seenotretter-shop.de (ISBN 978-3-7822-1591-6).

27. INT. JUMP & RACE MASTERS

RACEN´STYLE

In jedem Lauf treten zwei Fahrer gegeneinander an, duellieren sich auf der Strecke und springen parallel über die Rampen. Race´n´Style gibt es deutschlandweit nur beim JUMP & RACE und bei den Head-To-Head-Fights sind einmalige Action und pure Power angesagt.

SUPERCROSS

Beim Supercross wird noch einen Gang höher geschaltet. Über 1000 Tonnen Spezialboden kommen als „Real Dirt“ in die Halle und werden von einem Expertenteam zu einem komplett neu konzipierten, deutlich längeren Parcours verbaut, auf dem absolute Cross-Spezialisten aus der ganzen Welt – aber auch

FREESTYLE

Die Stars aus der ganzen Welt kommen extra nach Kiel und werden bei ihren Sprüngen bis zu 15 Meter hoch und 30 Meter weit unter Hallendach katalumpuliert. Ein Fahrerfeld der Extraklasse garantiert Mega-Duelle bis zum Big Final, wo die besten Fahrer atemberaubende Tricks zeigen werden.

Zum großen Jubiläum „40 Jahre Motorsport in der Ostseehalle“ wird JUMP & RACE zur größten Freestyle & Supercross Show Deutschlands!

Am 2. und 3. Januar 2027 verwandelt sich die MERKUR Ostseehalle in eine Motorsport-Arena. Beim 27. Internationalen JUMP & RACE MASTERS erwartet die Besucher zum großen Jubiläum die bislang aufwendigste Ausgabe der erfolgreichen Freestyle- und Supercross-Show. Die weltweit einzigartige Mischung aus einer spektakulären Freestyle-Show, Race´n´Style-Action und packendem Supercross –

nationale Top-Piloten um den Sieg kämpfen werden. Im **Ladies Race** bekommen die Frauen ihre eigene Bühne und sorgen für packende Duelle. Die Nachwuchspiloten starten beim **Kids Race** erstmals in drei verschiedenen Klassen.

Deutscher FMX-Weltmeister Luc Ackermann

Der FMX-Superstar, FIM-Weltmeister und X-Games-Goldmedaillengewinner **LUC ACKERMANN** zählt zu den erfolgreichsten Freestyle-Motocross-Fahrern der Welt und wird beim JUMP & RACE 2027 für spektakuläre Freestyle-Momente sorgen.

Mit seinem atemberaubenden Tsunami Backflip oder den Flatspin 360, den laut Experten "Best in the Game" weltweit, sorgte er bei seinen Starts in Kiel bereits für Standing Ovations.

Unvergleichbar ist sein „Double Backflip“, den weltweit nur eine Hand voll Fahrer beherrschen und den er auch 2027 wieder zeigen möchte!

Internationale FMX-Elite am Start

Der absolute FMX-Star **JOSÉ MINCHA** aus Spanien hat seinen Start in Kiel zugesagt! Damit kommt es zur Neuauflage des Mega-Duells mit Luc Ackermann und man darf gespannt sein, welche Frontflip-Kombos und sonstige Special-Tricks der aktuell FMX-WM Führende auspacken wird.

Der französische FMX-Star **DAVID RINALDO** hat sich seinen Platz in der Weltelite hart erarbeitet – mit unbändiger Leidenschaft und einer Vision, die ihn bis heute antreibt. Mit seinem Malakäi Flip – einem Body Varial Backflip – gewann er Gold bei den X-Games gegen die besten Fahrer der Welt.

Motocross-Weltmeister Jordi Tixier

Auch im Supercross steht der erste internationale Star fest: **JORDI TIXIER** kommt zurück nach Kiel! Der Franzose ist Motocross-MX2-Weltmeister und gehört seit Jahren zur internationalen Elite. Nach

seinem Triumph beim JUMP & RACE 2025 will er seinen Titel beim Jubiläum verteidigen.

Das Fahrerfeld ist damit längst noch nicht komplett. In den kommenden Wochen werden weitere internationale FMX- und SX-Top-Piloten bekanntgegeben. Das Ziel: Zum 40-jährigen Motorsport-Jubiläum das wohl stärkste Fahrerfeld in der Geschichte des JUMP & RACE nach Kiel zu holen.

ATTRAKTIVE RABATTE ZUM JUBILÄUM

40 % Rabatt
Kinder und Jugendliche bis einschließlich 14 Jahre erhalten 40 Prozent Rabatt auf alle Tickets.

12 % Vorteil
ADAC-Mitglieder erhalten ab der PK „Gold“ einen exklusiven 12-Prozent-Vorteil.

Weitere Ermäßigungen
für familia-Kunden, CITTI-Card-Inhaber und
KN-Abonnenten.

20 % Gruppenrabatt
Für Gruppen ab zehn Personen gibt es erstmals einen 20-Prozent-Gruppenrabatt – online über Eventim sowie an den bekannten Eventim-Vorverkaufsstellen.

★ Das FAN-PAKET

Zugang zum VIP-Raum „Dänemark“, separater VIP-Eingang, kostenlose Garderobe, optimale Sitzplätze, Speisen & Getränke, exklusives Meet & Greet mit den Freestyle-Stars, Fanposter und Sticker.

JETZT TICKETS SICHERN!

Weitere Informationen zum 27. Internationalen JUMP & RACE MASTERS, zum Programm und zu den Tickets gibt es unter **www.iump-and-race.de**



Autoposer erzürnen Anwohnende

Menschen in der Fischersiedlung in Kiel-Welligdorf beschwerten sich über Raser und Müll

KIEL. Junge Männer in PS-starken Autos erzürnen seit Monaten Anwohnerinnen und Anwohner der Fischersiedlung in Kiel-Welligdorf. Mehr als 15 von ihnen machten ihrem Ärger auf der vergangenen Sitzung des Ortsbeirates Luft. Die Polizei möchte den Bereich am Sportboothafen Welligdorf nun stärker in den Blick nehmen.

Poser-Autos und ihre Fahrer bereiten Menschen wie zum Beispiel Willi Voigt seit Längerem Sorgen. „Die brettern hier mit mehr als 100 Kilometern pro Stunde entlang“, sagt Voigt und deutet auf den Verlauf der Brückenstraße, in der er lebt.

Laut Anwohner Jörn Fahrenkrog kommt es seit rund einem Jahr zu der regelmäßigen Raseri. Die Vermutung: Zuvor war der Treffpunkt der Autoposer der Seefischmarkt. Bis dort für das Areal ein Sicherheitsdienst engagiert worden sei. „Und der nächste Platz ist dann hier“, sagt Fahrenkrog mit Blick auf den Bereich vor der Einfahrt zum Sportboothafen.

Neben den gefährlichen Autofahrten sorgen hier auch regelmäßige Versammlungen mehrerer Autos zu späterer Stunde mit laufendem Motor und lauter Musik für Ärger unter den Anwohnerinnen und Anwohnern – Hinterlassenschaften von Fast-Food-Verzehr inklusive.

„Ich finde hier regelmäßig eine starke Vermüllung vor“, sagt Michael Tank, Hafenmeister vom Welligdorfer Sportboothafen. Ihm wäre wichtig, dass nachts im Kreuzungsbe-



Posen mit PS-starken, oft lauten Autos: Die einen finden sich cool, andere sind genervt davon. Foto: Pixabay/jimmysobandith

reich ein Halteverbot eingerichtet würde, damit der Ordnungsdienst ein Instrument zum Eingreifen hätte. Die Häufung verschiedener Probleme habe sich hier zu einem größeren Lage-

bild entwickelt, ergänzt Tank. So heißt es vom ansässigen Wassersportclub Ellerbek (WSCE), dass sich Mitglieder teils nicht mehr zum Areal des Sportboothafens trauten, wenn

sich vor der Einfahrt mehrere Autos versammelt hätten.

In der Woche vor der Sitzung im Ortsbeirat hatten die Welligdorfer bereits ein Treffen mit der Kieler Landtagsabgeordneten Seyran Papo (CDU) und Nesimi Temel, SPD-Ratscherr und Kandidat für die kommende Landtagswahl. Papo kontaktierte daraufhin das 4. Revier in Gaarden, um sich nach der Lage vor Ort zu erkundigen. Temel begleitete die Anwohnerinnen und Anwohner der Fischersiedlung zur Ortsbeiratssitzung.

Dass dort die Probleme in der Fischersiedlung auf den Tisch kamen, bewertete Vorsitzender Markus Wöller (SPD) positiv. So habe die Polizei – auch der Leiter der Station in Dietrichsdorf war bei der Sitzung anwesend – nun die Möglichkeit, die Lage vor Ort in den Blick zu nehmen.

Tatsächlich hätten der Polizei bis Anfang Oktober keine Erkenntnisse zu wiederkehrenden Störungen im Bereich Brückenstraße/Sportboothafen Welligdorf vorgelegen, heißt es auf Nachfrage von der Polizeidirektion Kiel.

Durch die nun bekanntgewordenen Hinweise der Anwohnerinnen und Anwohner sei die Situation in den Fokus der Polizei gerückt, sagte Sprecherin Stephanie Lage. „Wir werden die geschilderten Beschwerden zum Anlass nehmen, den Bereich verstärkt im Blick zu behalten und zu prüfen, welche polizeilichen Maßnahmen dort erforderlich und geeignet sind“, ergänzte Lage.

Reparaturbonus jetzt noch nutzen

BORGSTEDT. Wer im Kreis Rendsburg-Eckernförde wohnt, kann noch immer den Reparaturbonus der Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde (AWR) nutzen. Seit August fördert die AWR die Reparatur defekter Elektrogeräte mit einem Bonus von bis zu 100 Euro. Ziel des Ganzen: defekte Elektrogeräte nicht einfach durch Neukauf zu ersetzen, sondern diese durch Reparatur länger zu nutzen. Der Zuschuss kann ab einem Mindestrechnungsbetrag von 100 Euro gewährt werden. Gefördert werden Reparaturen von haushaltsüblichen Elektro- und Elektronikgeräten. Das Antragsformular und alle Details sind unter www.awr.de zu finden. Wichtig ist, dass die Reparaturrechnung innerhalb von vier Wochen nach ihrer Ausstellung eingereicht wird.

CITTI-PARK

Verkaufsoffener Sonntag am 1.11.

Von 13 - 18 Uhr

GASTRONOMIE AB 12 UHR

citti-park-kiel.de

LAST CHRISTMAS Musical in Kiel

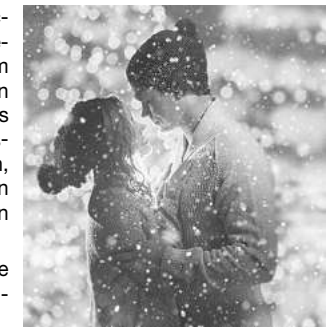
Das Weihnachtsmusical mit einer bewegenden Liebesgeschichte rund um die weltbekannten Weihnachts-Hits von Michael Bublé, Mariah Carey, Kelly Clarkson u.v.a. Montag, 14.12.2026, 20 Uhr, Merkur Ostseehalle

Das Musical „Last Christmas Miracle“ entführt den Besucher in eine bewegende Liebesgeschichte rund um die weltbekannten Weihnachtshits von Klassikern wie z.B. von Dean Martin bis zu den mitreißenden Pop-Weihnachtsongs von Mariah Carey, Kelly Clarkson, Michael Bublé, Elton John, Ed Sheeran und vielen anderen. Jeder der beliebten Songs findet seinen passenden Platz.

Es ist die einzige Produktion weltweit, die die großen Weihnachtshits in einer mitreißenden Musical-Produktion vereint.

Die Story spielt im vorweihnachtlichen New York und ist angelehnt an eine wahre und - um nicht zu viel zu verraten - traurig-glückliche Begebenheit und lässt auf jeden Fall kein Auge trocken.

Die Handlung beschreibt das Leben von Angelica, die sich mit Aushilfsjobs über Wasser hält und mit 29 Jahren noch auf der Suche nach ihrem „Mr. Right“ ist. Dabei macht sie tiefgreifende Erfahrungen mit dem Schicksal, kommt aber dabei auch immer wieder in Situationen, über die der Zuschauer stark schmunzeln muss.



Mit seiner aufwändigen Dekoration, Schneemaschinen und einer Drehbühne verwandelt das Musical „Last Christmas Miracle“ jede Konzerthalle in einen winterlich-funkelnden Weihnachtsmarkt in New York.

Die Darsteller kennt man allesamt aus bekannten Musical-Produktionen, die Songs werden live gesungen und von einem Orchester begleitet. Dessen Besetzung beinhaltet natürlich auch die notwendigen Celli, Geigen und einen Bläsesatz. Die gesprochenen Texte sind in deutscher Sprache.

Unterm Strich ein prickelnder Weihnachtsrausch, aus dem man am liebsten nicht aufwachen möchte. Wer sich einmal dem romantischen Weihnachtsgefühl ganz hingeben möchte, für den ist dieses Musical ein MUSS.

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

Gesundheit

ANZEIGE

„Das ist ja wohl ein Ding, dass ich jetzt von Obst zunehme! Stichwort Stoffwechselfalle...“



Annette Frier setzt auf einen Stoffwechsel-Shake für Frauen ab 40, der den verlangsamten Stoffwechsel aktiviert.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Die Lieblingsjeans geht nicht mehr zu. Der Bauch fühlt sich aufgepumpt an. Die Waage steigt weiter – obwohl sie genauso oder weniger essen wie früher.

Doch die Forschung weiß heute: Das Problem ist nicht ihr Wille – es ist ihr Stoffwechsel, der sich ab 40 grundlegend verändert. Viele Frauen geraten unbemerkt in eine biologische Stoffwechsel-Falle, die lange unterschätzt wurde: die sogenannte Glykation – die „Verzuckerung“ im Körper.

Schon kleine Blutzuckerspitzen durch die „harmlose“ Banane zwischendurch, den Latte macchiato oder den Snack sorgen dafür, dass der Blutzucker hochschnellt und der Körper in den Speichermodus schaltet: Energie wird eingelagert statt verbrannt, besonders am Bauch. Klassische Diäten funktionieren deshalb ab 40 oft nicht mehr. Noch mehr Verzicht bremst den Stoffwechsel. Der Körper schaltet in den Sparmodus, hält jede Kalorie fest. Gleichzeitig sinkt ab 40 der Östrogenspiegel, die Muskelmasse nimmt ab – we-

niger Muskeln verbrennen weniger Energie.

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake¹ wurde speziell für den veränderten Stoffwechsel ab 40 entwickelt. Ein evidenzbasiertes Abnehmprodukt aus der Apotheke, das genau dort ansetzt, wo herkömmliche Diäten scheitern²:

- › Die zuckerfreie Formulierung aktiviert den Stoffwechsel und vermeidet Blutzuckerspitzen
- › Hochwertige, reine Proteine unterstützen die Muskelmasse
- › Wertvolle Ballaststoffe sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl
- › Essenzielle Mikronährstoffe beugen Mangelerscheinungen vor

Das Geniale: Dieser Shake ist ein purer Genuss. Einfach an fünf Tagen pro Woche zwei Mahlzeiten durch den cremigen Shake ersetzen – flexibel, wann Sie wollen.

NEU in der Apotheke

Für Ihre Apotheke: **pureSGP Stoffwechsel-Shake** (Vanille: PZN 20584687)

Wenn Krämpfe den Schlaf rauben

Woran es liegt und wie ein spezieller Magnesium-Komplex in Kombination mit Melatonin in der Nacht helfen kann

Nächtliche Muskelkrämpfe sind kein Zufall. Über 90 % der Erwachsenen kennen sie, bei älteren Menschen gehören sie für 30 bis 55 % zur regelmäßigen Nacht-Erfahrung.¹ Einer der entscheidenden Gründe: Magnesium.

Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.^{2,3} Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämpfen oder innerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten.

Auch Alltagssorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.⁴

Von der Expertenmarke Baldriparan

Der Volksmund sagt: Einfach Magnesium nehmen.



Doch die Verbindung macht den Unterschied – und Magnesiumbisglycinat ist aktuell das meistgesuchte Magnesium überhaupt. Genau das hat Baldriparan erkannt. Seit über 70 Jahren führend in deutschen Apotheken, hat Baldriparan einen Premium-Komplex entwickelt, der auf genau diese hochwertige Verbindung setzt: Baldriparan Magnesium PLUS. Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt

nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.⁵

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke: **Baldriparan Magnesium PLUS** (PZN 19927395)

¹Trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • ²Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

Baldriparan Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • ³Topka H. et al. Crampi/Muskelkrämpfe. S1-Leitlinie, AWMF-Registernummer 030/037, Stand November 2023. Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN). • ⁴Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. • ⁵Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. • ⁶Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei. • ⁷Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • ⁸Bild KI-generiert

Was ist sonst so los in Kiel und der Region?

50 Zughunde-Gespanne messen sich am **Sonnabend, 31. Oktober**, sowie am **Sonntag, 1. November**, jeweils von 10 bis 14 Uhr auf einem vier Kilometer langen Parcours beim Internationalen Zughunderennen im Erlebniswald Trappenkamp in **Dal-dorf**, Tannenhof. Die Besucher erleben hautnah, wie die Gespanne geführt werden, das tolle Zusammenspiel zwischen Hund und Fahrer und welche enorme Kraft und Ausdauer die Hunde dabei entwickeln. Ein Besuch im Fahrerlager und auf einem kleinen Markt runden den Renntag perfekt ab. Der Besuch an der Rennstrecke ist bereits im Eintrittspreis inklusive. Eigene Hunde dürfen nur mit gültiger Tollwutimpfung im Impfausweis mitgebracht werden.

Halloween-Fans sollten sich am **Sonnabend, 31. Oktober**, auf den Weg in den Tierpark Arche Warder, Langwedeler Weg 11, in **Warder** machen. Von 12 bis 20 Uhr werden dort besonders rund ums „Haus der Natur“ für kleine Grusel-Fans ab 12 Uhr tolle Mitmachaktionen angeboten. Ab 13 und 15 Uhr gibt es für sie außerdem ein Theaterstück des Theaters „Zaunkönig“. So richtig schauerlich wird es im Grusel-Stall oder beim Horrorspaß im „Spuk-express“, der mit dem Beginn der Dunkelheit startet. Erwachsene zahlen 15, Kinder 12 und Familien 45 Euro Eintritt.

In der Lutherkirche **Klein-meinsdorf**, Kirchstraße 15, ist am **Sonntag, 1. November**, der Jugendchor Oldesloe zu Gast. Mitgebracht haben die jungen Sängerinnen und Sänger



Der Jugendchor Oldesloe ist bereits bei vielen Gospelnächten aufgetreten. Foto: Felix Schütt

ein buntes Potpourri an Gospelsongs wie „Oh happy day“, bekannten Musicalmelodien sowie Filmsongs. Chorleiter Henning Münther begleitet den Chor auf dem Klavier. In der Pause werden Getränke und Schnittchen angeboten. Der Eintritt ist frei. Am Ausgang wird eine Spende zugunsten des Jugendchores gesammelt.

Pilzfrendinnen und Pilzfrende treffen sich am **Sonntag, 1. November**, im **Dodauer Forst** bei **Eutin**. Der Naturpark Holsteinische Schweiz lädt dort von 10.30 bis ca. 13 Uhr zu einer Pilz-Exkursion mit der Expertin Tanja Böhning ein. Falls Speispilze gefunden werden, dürfen diese nach einer Endkontrolle in kleinen Mengen mitgenommen werden. Mitzubringen sind ein luftiges Sammelbehälter sowie ein kleines (Pilz-) Messer und – wenn vorhanden – eine Lupe. Hunde dürfen nicht mitgehen. Anmeldung unter Tel. 04521/7756540 oder per Mail an [info@naturpark-holsteini-](mailto:info@naturpark-holsteini-sche-schweiz.de)

[sche-schweiz.de](mailto:info@naturpark-holsteini-sche-schweiz.de). Teilnahmebeitrag für Erwachsene 7 Euro, Kinder 3,50 Euro und Familien 15 Euro. Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben.

Kunsthandwerk und Kunstwerke sind am **Sonntag, 1. November**, von 12 bis 17 Uhr im Gemeindezentrum **Altenholz**, Klausdorfer Straße 78b, zu bekommen, wo der herbstlich bunte Kunsthandwerkermarkt mit vielen tollen Angeboten lockt. Von Weihnachtsdeko über Kinderkleidung und kulinarische Mitbringsel bis hin zu selbst gestrickten Socken gibt es alles, was das Herz begehrt. Für eine Stärkung zwischendurch sorgt der Ortsverband der Awo mit Kaffee und Kuchen. Herzhaftes bietet das Schiffercafé im Außenbereich an.

Wer auf der Suche nach Trödel, Porzellan, Hausrat, Antiquitäten, Spielzeug, Kleidung und anderen „Schätzen“ ist, der sollte sich am **Sonntag, 1. November**, auf den Weg in die Holsten-

hallen **Neumünster**, Justus-von-Liebig-Straße 2-4, machen. Von 8 bis 15 Uhr findet dort der beliebte **Riesen-Hallen-Flohmarkt** statt. Bratwurst, Fisch, Crêpes, Backwaren, Kaffee, Eis, Süßwaren und viele weitere Leckereien laden zu einer gemütlichen Pause ein. Ausreichend Parkplätze stehen zur Verfügung, sodass einem entspannten Flohmarktbesuch nichts im Wege steht.

Auf eine Weltreise mit dem Figurentheater Marc Schnitter können sich alle Globetrotter ab fünf Jahren am **Sonntag, 1. November**, im **Kieler musiculum**, Stephan-Heinzel-Straße 9, begeben. Der Eintritt zu dieser öffentlichen Benefizveranstaltung ist frei, die Besuchenden werden um Spenden für das musiculum gebeten. Los geht es um 16 Uhr. Einlass ist ab 15.45 Uhr.

Zu einem Bildvortrag zum Thema „Belarus ist eine Reise wert!“ lädt der Gesprächskreis „Nachdenken in der KielRegion“ für **Montag, 2. November**, in das Haus der Heimat, Wilhelminenstraße 47-49 in **Kiel** ein. Der Reisebericht aus den Septemberreisen 2025 und 2026 führt durch ein schönes Land mit vielen Seen und Wäldern, wunderschönen und interessanten Städten und freundlichen Menschen. Der Eintritt ist frei, um eine Hutspende wird gebeten.

Die schönsten Saiten des Herbstes können Musikfreunde am **Mittwoch, 4. November**, ab 17 Uhr für eine halbe Stunde in der Kirche St. Nicolai am Alten Markt in **Kiel** erleben. Zu hören sind Werke von N. Piovani, J. Hissaishi und den Gypsy Kings into-



„Das Tagebuch der Anne Frank“ als Mono-Oper mit Mezzosopranistin Clara Fréjaques auf der Vor-bühne im Schauspielhaus Kiel. Foto: Olaf Struck

niert vom Mandolinclub „El-lerbek von 1911“ unter der Leitung von Miho Selchau-Hansen.

Für **Mittwoch, 4. November**, lädt der Plöner Seniorenbeirat Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren ab 15 Uhr ins Dienstleistungszentrum „Altes E-Werk“, Vierschillingsberg 21 in **Plön**, zu einem Quiz ein. Gespielt wird in Vierergruppen, die sich gemeinsam durch abwechslungsreiche Fragen rund um die Stadt und Region rätseln. Die Teilnahmekarten sind für 2 Euro pro Person im Dienstleistungszentrum erhältlich.

Irgendwas mit Möwen – mehr Kiel-Kultur geht nicht. Dieses Format am **Donnerstag, 5. November**, im **Kieler Kulturforum**, Andreas-Gayk-Straße 31, vereint Slam-Poetry, literarisches Kabarett, Kurzgeschichten und Liedermaking aus eigener Aufzucht, erzeugt von frei laufenden Autorinnen und Autoren

und gefüttert mit den Absurditäten des Alltags. Poetisches und Prosaisches, Komisches und Kurioses, Tragisches und Temperamentvolles wird expressiv auf die Bühne gebracht. Los geht es ab 19.30 Uhr. Der Eintritt kostet 9 Euro, zzgl. Gebühren.

Das Tagebuch der Anne Frank hat weltweit Millionen Leserinnen und Leser berührt. 1969 verwandelte der russisch-jüdische Komponist Grigori Frid (1915-2012) dieses bewegende Zeugnis der Menschlichkeit in unmenschlichen Zeiten in eine hochexpressive Mono-Oper für eine Sängerin und ein Kammerensemble, die nach der erfolgreichen Premiere im März noch drei Mal im Schauspielhaus zu erleben ist. Zum Beispiel am **Freitag, 6. November**, ab 20 Uhr im Schauspielhaus, Holtenauer Straße 103 in **Kiel**.

Comedy-Fans können am **Freitag, 6., und Sonnabend, 7.**

November, die Kondition ihrer Lachmuskeln testen, wenn Tamika Campbell jeweils ab 19 Uhr im Welttheater Gaarden am Vinetaplatz in **Kiel** die Bühne betritt. Direkt, unverschämte ehrlich und herrlich ungefiltert erzählt sie von den Dingen, die wir alle kennen, aber meistens lieber für uns behalten. Bei Tamika bekommt der Alltag sein Fett weg, Peinlichkeiten dürfen endlich raus, und die gepflegte Zurückhaltung muss zwischendurch kurz vor der Tür warten. Dabei ist sie spontan, schlagfertig, frech und gleichzeitig warmherzig. Eintritt: 9 Euro, mit Gaarden-Ticket 5 Euro.

Comedy & Crime gibt es am **Freitag, 6. November**, in der Kultur-Diele, Dorfstraße 38 in **Kiel**, ab 19 Uhr zu erleben. Marina Lau und Kurt Geisler sind im ewigen Duell Frau gegen Mann zu sehen. Der Eintritt ist frei, ein Hut geht rum. Reservierungen unter Tel. 0431/53027049 oder kultur-diele@mytng.de

Wir kommen vorbei. Sie kommen digital weiter.

Das Team der Digital-Sprechstunde freut sich auf Ihren Besuch!



30.10.2026
10–17 Uhr
Kaufland-Parkplatz
Schwentinental



Registrierung
für das E-Paper
vor Ort



Anmeldung
in der neuen
KN-App



Informationen
rund um unser
digitales Angebot

Polsterhandwerk: Eine Herzensangelegenheit!

Fachgerechte Aufarbeitung als nachhaltige Alternative zum Neukauf

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und Ihre geliebten Polstermöbel haben mit den Jahren ihren Glanz verloren? Für die meisten ist klar: etwas neues muss her! Aber viele der heutigen Möbel, so verlockend sie preislich auch sind, können die gewohnte Qualität und Langlebigkeit vergangener Zeiten einfach nicht mehr bieten. Dabei ist gerade mit steigendem Alter die Qualität des Sitzens umso wichtiger. Mit dem fachgerechten Aufarbeiten und Neubeziehen Ihrer Sofas, Sessel, Bänke oder Stühle genießen Sie neben dem wünschenswerten Sitzkomfort auch eine stilvolle und maßgeschneiderte Aufwertung Ihres Zuhauses und leisten zudem noch Ihren kleinen, aber dennoch wertvollen Beitrag zu einer nachhaltigen Zukunft. Genau an diesem Punkt kommt das erfahrene Team der Polsterei Grau ins Spiel! Als Meisterbetrieb steht man Ihnen mit traditioneller Handwerkskunst und hochwertigen Materialien gerne als Partner und Experte zur Seite, um Ihren Lieblingsmöbeln und Raritäten gemeinsam wieder zu neuem und zeitgemäßem Glanz zu verhelfen. Wählen Sie dabei aus einer Vielzahl edler Stoffe und hochwertiger Lederarten! Der inhabergeführte Familienbetrieb bietet Ihnen außerdem eine kostenlose und unverbindliche Beratung direkt

in Ihrem Zuhause an, damit Sie in Ihrer vertrauten Umgebung die besten (farblichen) Entscheidungen für Ihr Heim treffen können. Der kostenfreie Transport Ihrer Möbel in ganz Schleswig-Holstein rundet den „All-Inklusive-Service“ der Polsterei-Grau ab. Aktuell (nur für kurze Zeit!) gibt es zudem für alle Kieler bis zu



Wichtig: Alle Angebote gelten nur die nächsten 7 Tage! „Wir sind ein Familienbetrieb, der großen Wert auf traditionelle Werte und den direkten Kontakt legt, daher begrüßen wir es, wenn Sie einfach ganz altmodisch zum Telefon greifen und uns kurz Ihr Anliegen schildern, wir freuen uns schon auf Ihren Anruf“, sagt Inhaber Michael Grau.

Polsterei Grau
Süderende 9, 24803 Erftde
Tel. 04333/2970978
Mobil: 0176/30756195
E-Mail: polsterei-grau@gmx.de

Immobilienverkauf ohne Makler

Marc und Bennet kaufen problembehaftete Immobilien direkt vom Eigentümer

Je schlechter der Zustand, desto besser, sagen die beiden Kieler Immobilienprofis. Denn häufig ist der nicht wirklich repräsentative Zustand eines Objektes genau das Problem beim Verkauf. Weniger attraktive Immobilien lassen sich deutlich langsamer verkaufen, weil die potenziellen Käufer vor den bevorstehenden Sanierungsmaßnahmen zurückschrecken. Zudem muss bei Eigentumswohnungen der Verkäufer rein rechtlich dem Makler auch noch eine Innencourtage zahlen. Oft wollen Eigentümer von solch stark in die Jahre gekommenen, verwahrlosten oder mit überfordernden Mietverhältnissen vermietete Wohnungen diese einfach nur noch loswerden.



Die notwendige Sanierung einer Wohnung stellt viele Eigentümer oft vor finanzielle, zeitliche und nervenaufreibende Probleme. Foto: WVS

Genau hier setzen die beiden Unternehmer aus Kiel an: „Wir kennen den Schmerz der Eigentümer sehr gut und haben uns genau darauf spezialisiert. Wir nehmen den Verkäufern vom Notartermin

an alle Kosten und Nöte ab“, erklärt Marc unkompliziert. **Nordlicht Projekt GmbH**
Holtenauer Straße 322, Kiel
Tel. 0176/80127055
ahoi@nordlicht-projekt.de
www.nordlicht-projekt.de



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 Durch-



Jetzt Gold in Geld umwandeln und vom hohen Goldpreis profitieren!

sehen 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.

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 Zahn-sanierung 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 Partnerschaft 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



JUWELIER
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!)



PARKTICKET GRATIS!
Beim Altgoldankauf erstatten wir
Ihnen Ihre Parkgebühren!



Q-Park 1
Holstenstraße 1



Q-Park 2
Eggerstedtstr. 2



Q-Park Altstadt
Flämische Str. 15

Hier finden Sie uns!

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

Tel.: 0431-64732936 | www.juwelier-friedmann-kiel.de | Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9:00-18:00/ Sa. 10:00-16:00 Uhr

kleine Hautentzündung	Polizeigewalt (Kw.)	russisch-amer. Komponist †		den Inhalt entfernen	Schriftstücke		Männernamen		Wenduruf beim Segeln	Maß der Magnetfeldstärke			Platz, Stelle	süditalienische Hafenstadt	Untaten zugeben		Absehungsgefühl		Naturwissenschaftler		Männernamen	Strafstoß beim Fußball		nicht selten	Hauptgott der nord. Sage	Feuerwerkskörper		Stufe des alpinen Trias	Bedienung im Restaurant		japanisches Theaterspiel
					Masse								Fahndungsplakat										niederl. Fürstengesellschaft		dt. Opernsänger (René)						
ein Sibirier		TV-Hund (Kommissar...)			großes Gewässer		zusammen mit, samt						Ungeheuer der griech. Sage		hochbetagt								franz. Apfelwein (engl.)					Vorname Bierhoffs		persönliches Fürwort	
				wilde Ackerpflanze						Insel im Bodensee		Glimmen					Flughafen von Tel Aviv				Tepichstadt in Turkestan				englisch: geheim		englisch: eins				
Obstkern		Geburtschmerz						Kennzeichen		militärische Übung							englisch: groß			Hauptstadt von Jordanien					englisch: geheim						
				Mond des Mars		Napoleons Exil (Insel)					verrückt					Flächenmaß		abgestorbene Baumrinde			eine Pflanzenform				ärztliche Bescheinigung		Wassersportler		englisch, französisch: Luft		große Meeresäuger
jüdisches Fest	Freiheitszug	Schiff in Gefahr		sehr einfach								barmherzig																Kleinstrennwagen		flaches Display (Abk.)	
					arabisch: Sohn				Titelgestalt bei Lessing		Südende von Amerika (Kap ...)						be-haglich														
Schulleiter							Entgelt	bayrisch: nein												privater TV-Sender (Abk.)				Fremdwortteil: groß		schrill (Schrei)					
				Lasttier			sorgfältig, exakt												ruhelos, rastlos	andere Bez. für Amerika (2 W.)		Balearen-Insel									
dt. Bariton (Hermann) † 1998				Datenübertragungsgerät					Schande		lateinisch: damit								franz., lateinisch: und				englisches Starkbier		weibl. Borstentier			Musikstück	persönliches Fürwort	südam. Stachelpalmengewächs	
sowjetische Raumfähre				das Unsterbliche (Mz.)		Großindustrieller		gegen Geld leihen		Nachtgreifvogel									Denkschrift (Kw.)		Aussicht, Rundumblick										
dt. Komponist † 1847	geringe Entfernung	große italienische Insel									schmerzhaftes Gliederreißen													deutsche Vorsilbe				ein Werk Heines (... Troll!)			
zu keiner Zeit				Düsenflugzeug				Strom durch Maribor (Slowen.)		herstellen, produzieren									wirbelloses Ringeltier					keimfrei		griechische Unheilsgöttin					
				Symbol des Judentums			Kniff, Trick												Grund für Rutschgefahr		Sehorgan		weibliches Pferd						Turnier		
riskieren		Bundesstaat Nigerias		einige																							deutscher Kaisername		Heilbehandlung		
gehören								hervorbringen		Adelsprädikat														Halbleiter		Pökelbrühe					
				trop. Gemüse-pflanze		außerdem													hartnäckig, ver-bissen	Kurorte		drei Musizierende						Erzählung von Jensen			
weil	Marineoffiziersanwärter	Zeitgeschmack						lateinisch: insofern					Landgut in den USA	ehem. deutsche Münze (Abk.)	amerikanisches Wildschwein	Nymphen im Göttergarten			französischer unbest. Artikel		grobe Feile	türk. Soldatenabteilung	enthusiastisch								
Bräunungsstudio									Okkupator		frösteln							ein Farbton											ugs.: Fall, Schall		
japanische Währung		Kose-name e. span. Königin			Reinfall			Nürnberg. Kupferstecher † 1540						Flechtwerke		ein Raubvogel											Furcht (Mz.)		griechischer Buchstabe		
				Fußballspieler (ugs.)		kehren						Insel im Zürichsee		Pfadfinderlager				Jesus' im Islam				weibl. Märchengestalten		altöm. Wahrsagepriester					Studienbeihilfegesetz (Abk.)		
Färbetechnik für Stoffe		Großstadt am Rhein						südpakistani-sche Provinz		betreuen, pflegen								große Meeresbucht								chinesische Provinz		Kölner Rockband			
				lang-samer Tanz (Kw.)			eine Gewürz-paste						arabi-sche Lang-flöte				Geflügel		Aas-vogel					Ewigkeit in der griech. Antike		nach oben					
brenzlich		Insel-europäer		winziger Tropfen								Stadt im Henne-gau		Pfingst-vogel						Kurzform von Alfred		Börsen-aufgeld						ein Gefährt (Abk.)		englischer Gasthof	
							Fluss durch Pfalzheim				Kfz-Z. Bamberg		flüssiger Koch-rückstand					Titel-figur bei Brocht (Arturo)		großes Wohn-gelände							Abk.: Lese-saal	Stadt in Kalifornien (Abk.)	Abk.: id est (latein.)		
Safe							längere Diskus-sion							Herr der Hölle							Jazzstil (heiß)			isoliert							
Fluss durch Gerona (Span.)				duften-des Harz								Frauen-kose-name					unbe-kanntes Flug-objekt														

Widder
21.03. - 20.04.
Sagen Sie Ihrem Partner, was Sie erwarten. Sie stoßen auf offene Ohren und ein großes Herz. Zeit für einen Rückblick. Ziehen Sie Bilanz. Korrigieren Sie einen Fehler – oder entschuldigen Sie sich wenigstens.

Stier
21.04. - 20.05.
Ausgehen, feiern – damit versüßen Sie sich und Ihrem Partner die Liebeswoche. Lassen Sie sich von hohen Ansprüchen nicht aus der Ruhe bringen. Eine Auszeit mit Wellness und Verwöhnprogramm täte Ihnen gut.

Zwillinge
21.05. - 22.06.
Locker bleiben: Nehmen Sie ein offenes Wort nicht persönlich. Sie bekommen endlich die Gelegenheit, Ihre Stärken einzusetzen. Sie wirken leicht angespannt. Körperlich auspowern und Entspannungsübungen!

Krebs
22.06. - 22.07.
Sie müssen wissen, was Sie wollen. Erst dann können Sie es kriegen. Sind Sie glücklich mit Ihrer Stelle? Eine gute Zeit zum Wechseln. Zweifeln Sie nicht an sich. Sie sind stark und souverän genug.

Löwe
23.07. - 23.08.
Graue Wolken am Liebeshimmel. Mit ein wenig Wind sind sie schnell weg. Halten Sie die Augen offen, sonst verpassen Sie die Mitte der Woche etwas. Vermeiden Sie möglichst Stress am Wochenende.

Jungfrau
24.08. - 23.09.
Mit forschem Vorgehen beißen Sie auf Granit. Samthandschuhe anziehen! Bei Kollegenstreit können Sie derzeit gut vermitteln. Versprechen Sie sich nicht zu viel von einer neuen Bekanntschaft.

Waage
24.09. - 23.10.
Eine spannende Begegnung Mitte der Woche. Seien Sie offen! Engagieren Sie sich – sonst geht Ihnen eine Chance durch die Lappen. Die Finanzen bereiten Sorgen? Locker bleiben!

Skorpion
24.10. - 22.11.
Mit Ihren Gefühlen sind Sie im Moment nicht knauserig. Gut so! Nervensägen unter Kollegen zeigen Sie endlich die kalte Schulter. Etwas läuft gegen Ihren Willen. Geben Sie nach und zeigen Sie sich verständlich.

Schütze
23.11. - 21.12.
Im Überschwang der Gefühle gehen Sie manchmal zu weit. Das engt ein, lassen Sie einfach etwas Freiraum. Nach einer Enttäuschung eine Pause einlegen als Frust schieben. Schalten Sie am Wochenende völlig ab.

Steinbock
22.12. - 20.01.
Sie fürchten, die Kontrolle zu verlieren. Das täte Ihnen aber gut. Stellen Sie nicht zu hohe Anforderungen an sich. Eine gute Zeit zum Aufräumen und Klarheit schaffen – besonders die Seele.

Wassermann
21.01. - 19.02.
Tanzen gehen, Partys feiern – darauf haben Sie Lust. Neue Bekannte warten! Sie geben gute Impulse und haben sich ein Lob verdient. Eine Energieflaute in der Wochenmitte ist schnell vorbei.

Fische
20.02. - 20.03.
Am Wochenende ein Leidensanfall. Reißen Sie den Partner mit. Stures Beharren blockiert. Versuchen Sie es mit Kompromissen. Sie können zwei Menschen zusammenbringen.

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

Lösungen der Vorwoche

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

SUCHSPIEL

Irgendwo in dieser Ausgabe treibt sich unser Exi herum. Mal versteckt er sich in einem Foto, mal verbirgt er sich zwischen den Artikeln. Wer aufmerksam sucht, kann ihn entdecken. Viel Spaß beim Suchen! Vergangene Woche stand er am Anleger der SFK-Fähre auf Seite 3. Das Foto im Rätsel zeigte ein Denkmal am Kieler Schloss von Zar Peter III., geschaffen von Alexander Taratynov. Wer möchte, kann auf dem Thron des Zaren Platz nehmen.

STELLENANGEBOTE

Senioren- und Therapiezentrum
Lotti-Huber-Haus GmbH



Attraktives
Gehalt!
TOP-Mitarbeiter-
vorteile!

Wir suchen zur Verstärkung eine

**Wohnbereichs-
leitung**
(m/w/d) – Vollzeit

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

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

(0431) 260 44 – 200

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

Hausmeister-Paar (m/w/d)
für Resthof auf Fehmarn
gesucht.
Betreuung Wohnungen/Hof/Tiere.
Weitere Informationen
01708524700
christoph.kroschke@kroschke.de

Reinigungspersonal
Wir suchen freundliches,
deutschsprachiges, gründ-
liches Reinigungspersonal
für Treppenreinigung, teil-
weise auf freier Zeiteinteilung
Fr. Ihlow ☎ 0174/1717077

Suche
Putz- und Haushaltshilfe in Preetz bis zu
5 Std./Woche
☎ 0172/5463371

STELLENGESUCHE

Job für Nachmittags gesucht, z.B. als
Spülhilfe. ☎ 0176/25658629

Maler-Laminatverl. s Job ☎ 5343258



Gut Emkendorf
HOF DER GESCHICHTE, KUNST & KULTUR

WIR SUCHEN DICH (M/W/D) ALS

Haushaltskraft

AUF GUT EMKENDORF

FÜR 40 ODER 20 STUNDEN PRO WOCHE

Quereinsteiger willkommen.



DEINE AUFGABEN

- Reinigung unserer Gästezimmer sowie unserer Veranstaltungsräume
- Wäsche waschen und bügeln
- Unterstützung in der Küche
- Zubereitung von Frühstück, Kuchen, Abendessen usw.
- Aufbau und Abbau bei Veranstaltungen
- Betreuung von Veranstaltungen
- Wochenenddienst ca. einmal im Monat



DAS BRINGST DU MIT

- Du bist zuverlässig und flexibel.
- Du arbeitest gern im Team und bist aufgeschlossen.
- Selbstständiges und eigenverantwortliches Arbeiten liegt dir auch.
- Freundliches und kundenorientiertes Auftreten.



FREUE DICH AUF

- Faire Vergütung
- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Engagiertes Kollegenteam
- Abwechslungsreiche Aufgaben



WIR FREUEN UNS AUF DEINE BEWERBUNG.

Ansprechpartnerin: **Regina Ritter**
Herrenhausleitung
Gutshof 3, 24802 Emkendorf
Tel.: 04330-994690
herrenhaus@gutemkendorf.de



Für meine Kanzlei suche ich
stundenweise eine/n erfahrene/n

Rechtsanwaltsfachangestellte/n (m/w/d)
gerne im Ruhestand

Bewerbungen bitte per Mail: **recht@ra-kiel.info**

Ankommen, Wohlfühlen, Bleiben

**ZFA (m/w/d) gesucht
für Kieler KFO-Praxis!**

€ 35-40.000 EUR Gehalt

 13. Monatsgehalt

 30 Urlaubstage

 Direkte Nähe zum HBF

Jetzt bewerben unter s.michaelis@kfo-nms.de

KÜSTENFISCHER.DE



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

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

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

Briefanschrift:
Redaktion KIELER EXPRESS
Postfach 1111, 24100 Kiel
Anzeigen und Beilagen
nach Preisliste
gültig ab 1. Januar 2026
Anzeigenschluss: Montag, 15 Uhr

Vom Verlag gestaltete Anzeigen sind
urheberrechtlich geschützt. Sie können
nur mit Genehmigung und gegen
Zahlung einer Nutzungsentschädigung
anderweitig verwendet werden.

Auflagenkontrolle
durch Wirtschaftsprüfer nach den
Richtlinien von BVDA und BDZV
Trägerauflage IV. Quartal 2026
Gesamtauflage 151.315 Exemplare
Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten
möchten, bitten wir Sie, einen Werbever-
botsaufkleber mit dem Zusatzhinweis
„bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an
Ihrem Briefkasten anzubringen.
Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis
unter Angabe Ihrer Anschrift an unseren
Vertrieb per Mail an wll@wll-kiel.de damit
wir unsere Botsen davon in Kenntnis setzen
können. Weitere Informationen finden
Sie auch auf dem Verbraucherportal
www.werbung-im-Briefkasten.de.



ARBEITSANGEBOTE

Su. Baggerfahrer mit Bagger für
Baumstumpfenentfernung. 0431/313657

EXPRESS kommt an

ARBEITSGESUCHE

Gärtnermeister
B. Wackernagel
Gartenarbeiten jeder Art

Baumfällung • Stubben fräsen
Büsche & Hecken schneiden
inkl. Abfuhr oder Schreddern

Pflasterverlegung • Zäune ziehen
Gartenneuanlagen • Carports
Gartenhäuser & Schuppen aufbauen
Rollrasen „Kieler Rolle“ • Rasenmährobster
Fassadenbegrünung • Bewässerungsanlagen

04340 / 9826
info@botanica.sh • www.botanica.sh

Wir putzen Ihre Fenster
☎ 0172 / 560 19 08

Gartenarbeiten und Baumfällen,
Heckenschnitt mit Entsorgen
☎0431/79949686

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

Planen Sie Ihr Dach mit uns!
www.dachdeckerei-moeller.de
oder ☎ 0 43 30/99 42 44

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

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

TICKETS IM KN-ONLINESHOP

**Mit einem Klick
zum Event!**



Jetzt online
bestellen!

Boden- u. Parkettleger
Schleifen von Parkett
Firma Neve, ☎ 0177/2805312

Dachdeckerei Lars Schäning
zuverl.+günstig ☎ 04 31/3182154

Das Rentnerteam: Steinfassaden,
verfugen+ imprägnieren, Gehweg- und
Terrassenreinigung, Dachreinigung/-
beschichtung. ☎ 0170/2450011

Tanzen – ganz wie ihr wollt!

Am kommenden Sonntag und
Sonntag starten noch mal Grund-

**Dachdecker reinigt
Ihre Dachrinnen**
für 1 €/lfd. m., ab 20 m 0,50 €
Reparaturen Rinne usw.
Befreit Ihr Dach von Moos u. Flechten,
Efeuentfernungen, Fällarbeiten
Jetzt neu:
Dachdämmung vom Fachmann
Schnell und preisgünstig, kostenlose Anfahrt & Beratung
☎ 0151 23929388 o. 04321 3347135

Profi - Heckenschnitt.
☎ 01522 - 540 70 14

Fa. Roland Lauer
Meisterbetrieb Garten- und Landschaftsbau
übernimmt Renovierung und Neugestaltung
Baum- und Strauchschnitt, Hecken roden,
Bäume fällen, Knickpflege, Laubpflege
inkl. entsorgen.
Winterdienst mit Vertrag.
☎ 0431/997 65 59
lauerundgarten@gmail.com

Rentnerin sucht Mini-Job. ☎ 0172-
4816 385

DACHDECKER hat freie Termine
Reparaturen rund ums Haus,
Dachentmoosung,
First- & Schornsteinarbeiten,
Efeu-Entfernung, Dachrinnen-Reinigung
ab 2 €/lfd. m, Flachdacharbeiten.
Kostenlose Anfahrt & Beratung,
Tel. **0163/9118024**, Mo.-Sa.

Dachdeckerei Lars Schäning zuver-
lässig + günstig ☎ 0431/3182154



**Hecken- und Strauch-
schnitt sowie Baumfällung
inkl. Entsorgung**
Tel. 0431 / 32 22 09 | info@oroschin.de
@ www.oroschin.de

Direkt zum Ziel -
und zwar EXPRESS

ANKAUF

Briefmarkensammlungen gesucht -
Erbe/Nachlass. ☎ 0173-2745793

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

Suche Einkaufsroller
(Hackenporsche) ☎ 0431/5351681

VERKAUF

Trödel/Möbel **PETER'S HOF** Verkauf
Bücher, CD, DVD, LPs nur 1 €
Harmsstr. 2a ☎ 0431/24856550

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

Fleischmann Eisenbahn zu verkaufen
☎ 0431/5351681

Schönes 80er-Jahre Markengeschirr
Eschenbach: "Manhatten" (Form
Domus 980), Kaffee- und Essgeschirr,
gr. Set mit 48 Teilen, absolut neuw.,
Preis 1880€ VHB ☎ 0431/7053803

COMPUTER, ZUBEHÖR

Computerprobleme? ☎ 6409327

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

Gut erhaltener Nerzmantel für 400 €
und persianer Weste (lang) für 200 € .
☎ 0431/231480

UNTERRICHT

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

BEKANNTSCHAFTEN

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

Er sucht Sie für Sex! 0178/6565547

VERSCHIEDENES

Dachrinnenreinigung 1€/lfdm,
Dachreinigung ab 5€/m², Fa.
"Die HausEngel". ☎ 0152/02194939

Besprechen von Krankheiten.
☎ 04347/909838 od. 0175/2025799



„DIE NACHT DER 5 TENÖRE“
STARGAST
ANNA MARIA KAUFMANN
LIVE BEGLEITET VON DEN PLOVDIVER SYMPHONIKERN
MODERATION ANDREA HÖRKENS
SAMSTAG, 16.01.2027 | 20:00 UHR | KIEL KONZERTHAUS
WWW.NACHTDERSTENOERE.DE TICKETS: WWW.EDMUNTHEATRE.DE

HAUSHALTSAUFLÖSUNG

MIETGESUCHE

Entrümpelung!
MM-Transport-Kiel
Tel.: 04 31-28 97 92 92
Mobil: 01 76-31 77 42 26

Entrümpelung!
Besenrein zum Festpreis,
Wertanrechnung mgl.
Fa. Thomas Graf
Umzug & Transport
Mo.-Fr. 0431 - 1800 20
www.graf-umzug.de

Beamtin im höheren Landesdienst
sucht für ihren Sohn im Referendariat
eine Ein- bis Zweizimmerwohnung in
Kiel, evtl. möbliert.
✉ ck50933@web.de ☎ 0172 2828825

Beikoch sucht ab sofort kleine
möblierte 1-Zimmer-Wohnung oder ein
möbliertes Zimmer bis ca. 550€ warm,
im Kreis Rendsburg-Eckernförde in
Strande, Dänischenhagen, oder
Altenholz. Ich arbeite in Strande.
✉ khater.al-naggar@web.de

Sie su. Wohnung o. kl. Häuschen in
Kiel, Umgebung +25 km bis 750,- €
warm. ☎ 0176 - 75 86 56 99

Wir suchen 2-Zi.Whg. in Kiel.
☎ 0157-82790121

VERMIETUNGEN

**Container
als Lagerraum**
im Raum Altenholz/Dänischen-
hagen zu vermieten.
- 24/7 - sauber und trocken
Preis auf Anfrage.
☎ 0175/1233394

IMMO GESUCHE

Suche Anlageimmobilie/MFH in Kiel
und Umland. ☎ 0170/4009948

KFZ-ANKAUF

**Wir kaufen alle PKW od.
LKW für den Export,
beschädigt od. unbeschädigt,
kommen Sie vorbei,
wir machen Ihnen
ein gutes Angebot!
Kontakt: ☎ 01515-8555664**

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

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

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

Alt/Unfallautos kft ☎ 0431/6667430

KFZ VERKAUF

Polo / Lupo
TüV neu, ab 1.400 €, mit Garantie!
Auch Ankauf! PoloJens 0171 9455980

WOHNMOBILE

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

MOTORRÄDER

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

REIFEN

WR 205/55 - 16 auf Felge zu
verschenken ☎ 0431/5351681

PARTY EXPRESS

tanzschule tessmann ADTV
Tel. 04 31 / 67 67 67
Kirchhofallee 25 • Kiel
<http://www.tanzschule-tessmann.de>



**JETZT
SCHNELL SEIN!**



AEG
Waschmaschine
L6FB4347

- AEG ProTex Schontrömmel • Startzeitvorwahl • Nachlegefunktion • Restzeitanzeige • extra große Einfüllöffnung • Programme und Optionen: Leichtbügeln, Daunen, Eco, Flecken, Sport, Anti-Allergie mit Dampf • 2-stufiges Zeitsparen • langlebiger Inverter-Motor+ (10 Jahre Motor-Garantie bei Registrierung) • 3fach Sicherheits-schlauch • BxHxT: 59,6 x 84,7 x 57,7 cm • Art.-Nr.: 1380327

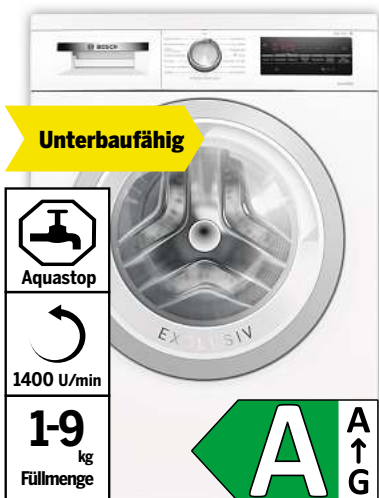
399.-
UVP 794.-



SIEMENS
Einbau-Herd-Set
MKE2KA175

- 66 l Garraum • Beheizungsarten: Vario-Großflächengrill, Umluftgrill, Heißluft sanft & 3D Heißluft • 3 Backebenen • Glaskeramik-Kochzonen: 4 • Bräterzonen: 1 • Zweikreiszone: 1 • Art.-Nr.: 1370553

599.-
UVP 1278.-



BOSCH
Waschmaschine
WUU28T92

- Vario-Trommelsystem • Nachlegefunktion • ActiveWater Plus • Programme und Optionen: Daunen, Fein/Seide, Funktionswäsche, Trommelreinigung & Wolle/Handwäsche • EcoSilence-Drive-Motor • Unterbaufähig mit Sonderzubehör WMZ20430 (Art. 0486953) • BxHxT: 59,8 x 84,5 x 63,2 cm • Art.-Nr.: 1442313

599.-
UVP 1099.-



BOSCH
Wärmepumpentrockner
WQA233C91

- Endzeitvorwahl • Nachlegefunktion • Display • Restzeitanzeige • Programme und Optionen: Daunen, HygienePlus, Knitterschutz, Schonen, Schranktrocknen, Schranktrocknen+, Sportwäsche, Wolle • Beladungsempfehlung • BxHxT: 59,8 x 84,2 x 61,3 cm • Art.-Nr.: 1532473

599.-
UVP 1149.-



Miele
Waschmaschine
WWB 360 WCS

- Schontrömmel • Nachlegefunktion • AutoClean-Einspülkasten • CapDosing • PowerWash • Profi Eco-Motor • Waterproof-System • Miele@home • PIN-Code Verriegelung • per App steuerbar • kompatibel mit Amazon Alexa • BxHxT: 59,6 x 85 x 64,3 cm • Art.-Nr.: 1456942

799.-
UVP 1019.-



Bauknecht
Einbau-Geschirrspüler
BKS V1 PAN

- 10 Spülprogramme • 4 Temperaturen • Startzeitvorwahl • Tab-Funktion • Oberkorb höhenverstellbar • Besteckschublade • ActiveDry • Selbstreinigung • Vollwasserschutz • bis 60 Grad • BxHxT: 59,8 x 82 x 55,5 cm • Art.-Nr.: 1484939, 1484935, 1484941, 1484937

449.-
UVP 1049.-

UNSER SERVICE



► **Aufbau & Einbau & Anschluss**
von Haushaltsgroßgeräten

► **Inbetriebnahme**
von dem neuen Gerät

► **Fachgerechte Entsorgung**
von Altgerät und Verpackungsmaterial

**WARE SOFORT ABHOLBEREIT –
KEINE WARTEZEITEN!**



beko
Kühl-/Gefrierkombination
B3RCS0256XB

- Abtauautomatik Kühlen • Glasablageflächen: 4 • Obst-/Gemüsebehälter: 1 • Schubladen: 3 • digitale Temperaturanzeige • BxHxT: 54 x 177 x 55cm • Art.-Nr.: 1490373



SAMSUNG
Kühl-/Gefrierkombination
RB38C705CB1/EF

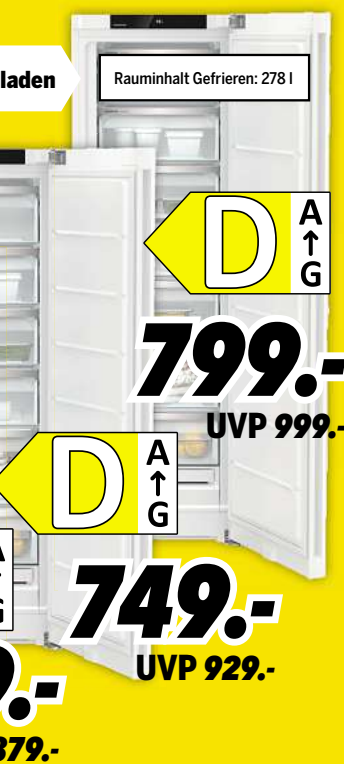
- Space Max • Ablagegitter: 1 • Glasablageflächen: 4 • Obst-/Gemüsebehälter: 2 • Schubladen: 3 • Eisbereiter für Eiswürfel • SmartThings App • BxHxT: 59,5 x 203 x 65,8 cm • Art.-Nr.: 1433341

333.-
UVP 519.-



SAMSUNG
Kühl-/Gefrierkombination
RB38C705CB1/EF

- Space Max • Ablagegitter: 1 • Glasablageflächen: 4 • Obst-/Gemüsebehälter: 2 • Schubladen: 3 • Eisbereiter für Eiswürfel • SmartThings App • BxHxT: 59,5 x 203 x 65,8 cm • Art.-Nr.: 1433341



LIEBHERR
Stand-Gefrierschrank
FNd4625 | FNd5026 | FNd522i

- digitale Temperaturanzeige • Betrieb bei einer Aussentemperatur von bis zu minus 15 Grad möglich • per App unterstützter Datentransfer • SmartDevice fähig • BxHxT: 59,7 x 145,5 x 67,5 cm • Art.-Nr.: 1444231, 1444232, 1444233

599.-
UVP 1149.-

799.-
UVP 999.-

749.-
UVP 929.-

699.-
UVP 879.-

799.-
UVP 999.-

749.-
UVP 929.-

699.-
UVP 879.-

MEDIMAX

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

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

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

Öffnungszeiten Mo - Sa 10 – 19 Uhr

P kostenlos

Alle Preise Abholpreise. Solange Vorrat reicht. Ohne Dekorationsartikel. Angebote gültig vom 30.10. bis 05.11.2026

1) Aktionszeitraum: 01.09.2026 – 28.02.2027. Die ausführlichen Teilnahmebedingungen finden Sie unter <https://www.bosch-home.com/de/aktionen/exclusiv-cashback> 2) Dies gilt für alle Miele Waschmaschinen, die eine Realisierung der in der Zusammenfassung des Prüfberichtes WL 1110/18 dargestellten verfahrens- und maschinentechnischen Parameter ermöglichen. 3) Alle Infos zur Motorgarantie unter miele.de/motorgarantie

Irrtümer, Druckfehler, Zwischenverkauf und Liefermöglichkeiten vorbehalten.