JO.

Heft #008 Jun — Aug 2019

KREATIV IN REGIONALEN THEMEN

MENSCHEN. UNTERNEHMEN. KULTUR. IM NORDEN.

Seite 10 — **KÜCHENSTUDIO RUDOLPH**
MIT EIGENER TISCHLEREI

Seite 32 — **KINDHEITSERINNERUNGEN**
DER SEE

Seite 58 — **JOSEA SURFWEAR**
BIKINIS DIE SITZEN

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Ich weiß noch ganz genau, wie mein Klassenraum in der Grundschule gerochen hat. Sie auch? Bei mir war es eine Mischung aus dem Aroma alten Holzes, verkleckerter Flüssigklebe und dem Muff des nie trocknen wollenden Tafelschwamms. Eine viel angenehmere Erinnerung an meine Kindheit ist die an Omas Garten. Beim Gedanken an die sauren Johannisbeeren, die ich direkt vom Strauch genascht habe, bin ich plötzlich wieder fünf und habe überall roten Saft an den Fingern und im Gesicht. Oma badet mich witzigerweise in der Regentonne. Das ist eiskalt, aber alle lachen und ich liebe es. Ich tapse mit nassen Füßen durchs kitzelnde Gras, lege mich in den Schatten unterm Birnbaum und höre den Hummeln zu.

Wie wir die Welt wahrnehmen, ist so eng mit Emotionen verknüpft. Das Bild von der Welt entsteht dann in seiner Pracht, wenn wir uns erlauben, digital zu entgiften. Das tun wir, indem wir unsere Umwelt analog entdecken: mit allen Sinnen also. Deshalb sprechen wir mit dieser achten Ausgabe von JO. alle Sinne an. Zuerst lassen wir uns echtes Eis am Stiel aus Kiel auf der Zunge zergehen. Anschließend bleiben wir in der geschmacklichen Genusswelt und entdecken ein Kieler Küchenstudio mit

angeschlossener Tischlerei, das sich der Haptik von edlen Materialien und der Kulinarik von Koch-und Grillevents verschrieben hat. Gastronomische und künstlerische Inspiration suchen und finden wir dieses Mal in Bissee, wo Gaumenfreuden und Landschaftsgalerien versprochen werden. Wie man in der Natur „zuhause“ sein kann, verrät ein Kieler Einrichtungsexperte mit Empfehlungen für Gartenmöbel. Ein Kolumnist erinnert sich an die Naturerfahrungen seiner Kindheit. Ein Kieler Stadtgärtnerexperte knüpft an dieses irdische Erlebnis und dessen Vorzüge an. Zum Genießen der Natur gehört in Kiel auch das Wetter, dem man sich in einem Segelcamp aussetzen kann. Für das Auge sichtbar macht das kühle Nass ein Fotograf, den wir vorstellen. Und um das gute Tragegefühl und ein reines Gewissen kümmern sich Beiträge über eine Manufaktur, die Surfbekleidung aus recycelten Materialien fertigt, und über einen Sneakerhersteller mit einem fairen Lohnsystem und einem direkten Draht zu einem Rettungsunternehmen für abgetragene Lieblingssneaker. Wie unsere Haut alle Reize dieses Sommers sicher übersteht, erklärt eine Kieler Apotheke und vor digitaler Reizüberflutung warnt eine Expertin für Wohngesundheit.

Ich ziehe hiermit also alle Stecker und gehe den Sommer genießen.

Ihre Janine Schönberger

6 BLICKKONTAKT

SEITE 6 **PACKEIS**
Leckeres Eis am Stiel aus Kiel

10 KENNERBLICK

SEITE 10 **KÜCHENSTUDIO RUDOLPH**
Mit eigener Tischlerei

20 EINBLICK

SEITE 20 **ANTIK-HOF BISSEE**
Ankommen, abschalten und mit allen Sinnen genießen

24 ANBLICK

SEITE 24 **SKULPTUR IN BISSEE**
Kunst zum Anfassen

26 AUSBLICK

SEITE 26 **HUSENS**
Draußen wohnen

30 EINBLICK

SEITE 30 **SOLO FRANCESCO**
Pizza vom Hinterhof

32 AUGENBLICK

SEITE 32 **KINDHEITSERINNERUNGEN**
Der See

34 WEITBLICK

SEITE 34 **RANKWERK**
Gute Erde

36 AUGENBLICK

SEITE 36 **KULTURSOMMER**
Sommerspaß für groß und klein

38 SEITENBLICK

SEITE 38 **BUCHVORSTELLUNGEN**

40 MEERBLICK

SEITE 40 **CAMP 24/7**
Für Wasserliebhaber und Sportskanonen

42 MEERBLICK

SEITE 42 **WIM WESTFIELD**
Sea & Sirens

SEITE 44 **JOSEA**
Surfbikinis die sitzen

47 WEITBLICK

SEITE 47 **ETHLETIC**
tip-me & sneakerrescue

52 KENNERBLICK

SEITE 52 **NAUTILUS APOTHEKE**
Mit Haut und Haar

56 DURCHBLICK

SEITE 56 **BLICKPUNKT**
Den Kunden im Blick

60 ANBLICK

SEITE 60 **NORDART**
Exposition 2019

64 WEITBLICK

SEITE 64 **CORINNA FURMANEK**
Strahlenschutz

Kiel. Sailing.City.

Kultursommer
in Kiel

Musik, Ausstellungen, Feste, Stadtspaziergänge, Literatur & Meer

Viele Angebote für Kinder!

kiel.de/kultursommer

EINFACH IST DOCH IMMER AM SCHÖNSTEN!

Die Kieler Packeis-Bären: Philipp Klang, Claudio Ferraro und Sebastian Krüger

Packeis – natürliches Eis am Stiel aus Kiel

Unkompliziert, geradeheraus und ohne Gedöns: diese Attribute treffen sowohl auf Norddeutschland, als auch auf Packeis zu. Das in Handarbeit hergestellte Stieleis überzeugt durch die Regionalität, Qualität und Einfachheit seiner Inhaltsstoffe. Da lag es nahe, dass die Landeshauptstadt für das 125. Jubiläum der Kieler Woche eine offizielle Eissorte von der Kieler Eis-Manufaktur kreiert haben wollte. Fruchtig lecker sollte es sein, voller Geschmack und ohne Schnickschnack. So kam man auf ein Himbeersorbet.

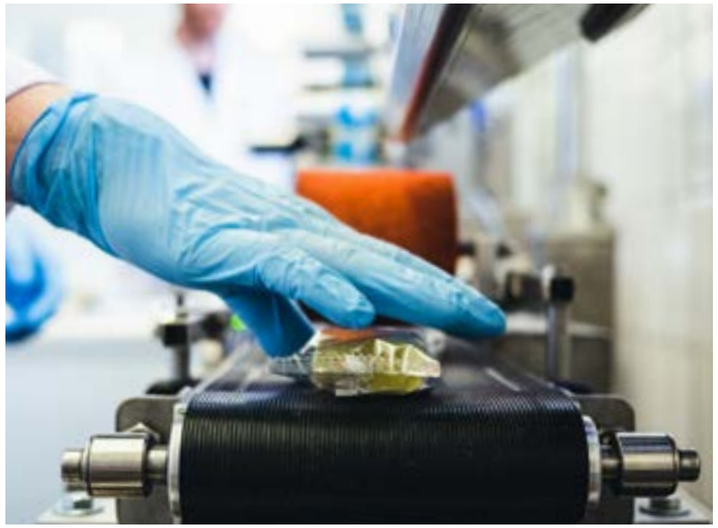
Die klugen Köpfe hinter diesem und allen anderen Packeis-Kreationen sind Philipp Klang, Claudio Ferraro, Sebastian Krüger und Carmine Di´Santo. JO. berichtete schon im vergangenen Jahr (in Ausgabe drei) über die Arbeit der Jungunternehmer. Seit dem hat sich bei ihnen Einiges verändert und Vieles bewährt. Ihre Zutaten beziehen die Eismacher von Anfang an am liebsten von regionalen Höfen und Unternehmen. Das garantiert eine hohe Qualität, tollen Geschmack und kurze Transportwege. Ob bei Erdbeeren oder Himbeeren, Milch oder Quark, der persönliche Kontakt zu den heimischen Landwirten, steht bei Packeis immer an erster Stelle. „So machen wir das immer, dass man sich gegenseitig kennenlernt und weiß, wo's herkommt. Das ist uns sehr wichtig.", erklärt Phillipp Klang. Und durch die enge Zusammenarbeit finden sich immer gemeinsame Lösungen, wie beispielsweise bei der Erdbeerernte. Statt die Beeren in mühsamer Handarbeit von ihren grünen Kelchen zu lösen, baut Hof Moorhörn in der Probstei eine Erdbeersorte an, bei der sich die Früchte ohne den Kelch von der Pflanze ablösen lassen. Das erspart viel Zeit und Arbeitsaufwand. Auch für das Kieler-Woche-Eis wurde tatkräftig zusammengearbeitet: Himbeeren im Juni? Kein Problem! Der Hof Moorhörn hat es möglich gemacht, eigens für die neue Sorte seine Himbeerernte vorzuverlegen.

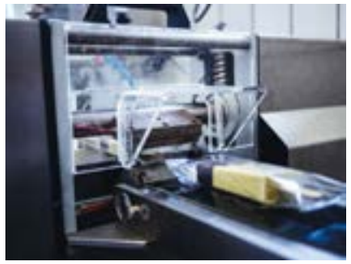
Neben den Himbeeren kommt in das Jubiläumseis lediglich entkalktes Kieler Leitungswasser, natürliche Verdickungsmittel und Zucker. Einfacher, stinknormaler Haushaltszucker. Denn:„Es steht drauf, was drin ist", das ist das Motto der vier Eismänner. Die Zutatenliste soll nur so lang sein, wie sie sein muss; ganz ohne künstliche Zusatzstoffe. Das gilt auch für die 17 weiteren Packeis-Sorten - ob lütt oder normal groß, Milcheis oder Sorbet. Damit wollen die jungen Männer das ursprüngliche Eishandwerk wieder zum Leben erwecken. Sie vertrauen auf die Klassiker, statt kurzlebigen Trends zu folgen. Und das mit Erfolg! Seit 2019 ist Packeis auch feinheimisch. Das heißt, sie gehören einem Netzwerk von agrarischen Erzeugern und Manufakturen, Küchenchefs und Gastronomen, privaten Mitgliedern und gewerblichen Förderern an, das es sich auf die Fahne geschrieben hat, frische, qualitativ hochwertige, zusatzstofffreie Lebensmittel aus der Region zu verarbeiten.

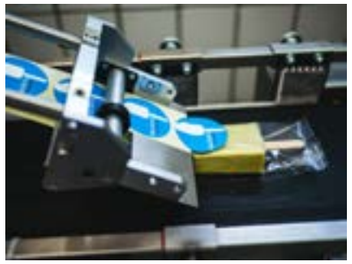
Mit ihrem neuen Orangen-Eis bringen die vier Jung-Unternehmer in diesem Jahr ihre eigene Version eines klassischen, fruchtigen Sommerstieleis in die Kühltruhen – ohne Klimbim und auch noch vegan. „Einfach ein paar Orangen an den Stiel. Feddich ist unsere neue Erfrischung.", meinen die Jungs von Packeis. Die neue Sorte ersetzt das Waldbeer-Eis vom letzten Jahr. Aber keine Sorge an alle Liebhaber des beerigen Sorbets, das heißt nicht, dass es nie wieder kommen wird.

Packeis wird immer beliebter. Da ist es kein Wunder, dass hinter den blauen ein mal ein Meter Eistruhen eine ausgeklügelte Planung steht, um seit diesem Jahr das Eis schleswig-holstein-weit an die Eisliebhaber zu bringen. Bei der Logistik hilft Thorben Stampe von der Firma Brötzmann und steht mit den Kunden in engem Kontakt. Über 60 Höker gibt es mittlerweile und es werden stetig mehr. Wichtig ist es den Jungs, dass das Unternehmen organisch wächst. Sie können und wollen nicht auf einen Schlag ganz Schleswig-Holstein mit Eis versorgen. Das heißt, sie suchen nur so viele Vertriebspartner, wie sie selbst auch mit Eis beliefern können. Vorerst wollen sie sich in Küstennähe ausweiten - auch hier bleibt man regional.

Wie es sich als junge Unternehmer gehört liegt es den Eismännern von Packeis am Herzen, nachhaltig und bewusst mit Ressourcen umzugehen. Mit ihren robusten Holzstäbchen aus Lübeck und den mit ihrem Logo bedruckten Holzaufstellern sind sie vielen Unternehmen in Punkto Umweltbewusstsein schon weit voraus. Die bekannten Packeis-Truhen werden nicht handelsüblich mit Plastik beklebt, sondern ausschließlich mit upgecycletem Holz aus Einwegpaletten verkleidet. Hierfür hat Packeis eine Kooperation mit der Stiftung Drachensee. Manche Supermärkte wollen leider keine mit holzverkleideten Truhen, da wird auf Aufkleber umgestiegen.







Mit ihrem neuen Orangen-Eis bringen die vier Jung-Unternehmer in diesem Jahr ihre eigene Version eines klassischen, fruchtigen Sommerstieleis in die Kühltruhen.

Das Thema „nachhaltige Verpackung" ist bei Packeis schon lange in der Mache. Aktuell werden die beliebten Stieleis in durchsichtiger Monofolie mit blauen Papieraufklebern verschweißt. Die ist zwar anteilig recyclebar, aber besteht zu 100 Prozent aus Kunststoff, sehr zum Leid der Eismänner. „Hinter dem Produkt stehen wir alle voll und ganz. Da können wir mit gutem Gewissen sagen, das ist das, was wir machen wollen. Und dann tüten wir es in Plastik ein. Das tut uns immer weh.", sagt Sebastian Krüger. Am liebsten hätten die Jungs eine essbare Verpackung (ob die dann auch so lecker schmeckt?). Erst kürzlich waren sie für Recherche-Zwecke auf einer Verpackungsmesse. Das Ergebnis: der Markt gibt momentan keine Alternative her, die mit unserem Recyclingsystem vereinbar wäre. Es bleibt also vorerst bei der Monofolie. „Plastikfolientechnisch ist sie das Beste und Nachhaltigste, was es gibt.", betont Sebastian Krüger.

Fürs Erste wollen sich die Jungs auf das Wesentliche konzentrieren - das Eis - und nicht auf das Drumherum. Das ist es schließlich, was Packeis so besonders lecker macht: die Ehrlichkeit und Einfachheit, mit der das Eis hergestellt wird, die sorgsame Auswahl der frischen Zutaten, die Nähe zu Norddeutschland. Ob beim Radeln auf der Veloroute oder beim Pötte-Kieken während der Kieler Woche: „Pack Dir ein Eis und gut iss!" «

Packeis • Theodor-Heuss-Ring 124
24143 Kiel • Tel. 0431 - 59298525
www.packeis.de • Facebook: Packeis Kiel
Instagram: @packeiskiel

KÜCHEN
GANZ NACH IHREM GESCHMACK

Marc Frerk ist Handwerker durch und durch. Bevor der Tischlermeister vor zwei Jahren den Traditionsbetrieb Tischlerei Rudolph in Kiel-Wik übernahm, führte er gemeinsam mit einem Geschäftspartner einen Zimmereibetrieb. Seine erste Ausbildung hingegen war eine Lehre im Elektrohandwerk.

Mit dieser gebündelten Kompetenz führt der 43-jährige heute in vierter Generation das Küchenstudio Rudolph – mit eigener Tischlerei. Der Namens-Anhang ist wesentlich, denn die Tischlerei ist ein bedeutender Bestandteil des Unternehmens von Marc Frerk. Der Mann liebt den Werkstoff Holz und diesen in eine Küche zu integrieren. Und auch das Mitarbeiter-Team der Tischlerei ist essentiell für die Arbeit des Handwerkers. So kam es, dass Marc Frerk vor zwei Jahren nicht nur den Betrieb, sondern auch alle Angestellten übernahm.

Auf die Frage, was Marc Frerk von seinen Mitbewerbern denn so unterscheidet, antwortet er prompt: „Ich fange einfach ganz anders an. Wenn Kunden zu mir in die Ausstellung kommen und konkretes Interesse an einer neuen Küche äußern, dann vereinbare ich sofort einen Termin Vorort. Ich möchte unbedingt die Räumlichkeiten kennenlernen und in real sehen. Ein Grundriss genügt mir bei der Planung einer neuen Küche nicht.“ Auch soll die neue Küche kein „Fremdkörper“ in der Immobilie sein. Sie sollte sich schon in das Gesamtbild des Hauses integrieren.

Vermutlich jeder ist von dem neu gestalteten Küchenstudio in der Holtenauer Straße schwer beeindruckt. Was sich hinter den gut 15 Metern Schaufensterfläche auf 200 Quadratmetern findet, ist eine außergewöhnliche Ausstellung von Landhaus-, Design- und Klassik-Musterküchen.

> DAS LEBEN FINDET IN DER KÜCHE STATT. DORT BEGINNT UND ENDET DER TAG.

Das Leben findet in der Küche statt. Dort beginnt und endet der Tag. Dort teilen wir unvergessliche Momente und köstliche Gerichte mit Familie und Freunden. Dort genießen wir mit all unseren Sinnen.

Namhafte Hersteller im Küchenbau wie Ballerina oder auch Häcker, Produzenten hochwertiger Elektro-Geräte wie Siemens und Miele, Armaturen und Edelstahlspülen der Firma Franke – alles Unternehmen mit denen Marc Frerk vertrauensvoll zusammenarbeitet – helfen, diesen Raum technisch und konzeptionell bestens auszustatten. Da hilft es, dass all die hochkarätigen Hersteller schon sowohl aufgrund ihrer technischen Fertigkeiten, als auch wegen ihres innovativen Designs ausgepreist worden sind.

Der junge Unternehmer ist aber auch immer offen für neue Materialien und technische Innovationen. Hier setzt Marc Frerk auf die neuen Abluftsysteme der Firma berbel und die Spülbecken und Arbeitsflächen von systemceram.

www.kuechenstudio-rudolph.de

KÜCHENSTUDIO
RUDOLPH
mit Tischlerei

BESTENS GEPLANT. PERFEKT UMGESETZT: QUALITÄTS-KÜCHEN SEIT 1922.

BALLERINA-KÜCHEN

Hochwertige Einbauküchen, die sich durch Ihre vielfaltigen Gestaltungsmöglichkeiten an Ihren Vorstellungen orientieren und mit einem innovativen, revolutionären Design überzeugen. Diese Vorzüge machen Ballerina-Küchen zu individuell arrangierten Traumküchen.

Das Kombipaket: Kochen und Arbeiten in einem noblen Raumkonzept
Küche ist nicht mehr nur Küche, sondern wird mit dieser Design-Idee zum Einrichtungskonzept. Der Multifunktionsschrank mit angegliederter Kochtheke verbindet gleich mehrere Funktionen auf intelligente Weise. Er erlaubt auf der einen Seite das komfortable Zubereiten von Mahlzeiten und auf der anderen Seite ein konzentriertes Arbeiten im Home Office. Dank der Koffertüren, die wie von Zauberhand seitlich versenkt werden, stehen keine Schranktüren im Weg.

Helle Freude – Pastelltöne im Retro-Look der 50er/ 60er Jahre
Licht, Luft, Lebensfreude: Helle Pastelltöne sind kein Trend, sondern ein zeitloses Statement. Die Farben Lightblue, Zartgelb und Zartrosa sowie die einfache funktionelle Planung erinnern an die 50er/ 60er Jahre und vermitteln das Gefühl des trendigen Retro-Stils.

www.ballerina.de

BERBEL

SCHAFFT FREIRAUM ZUM KOCHEN

Kopf frei für Kreativität! Die hochwertigen Dunstabzugshauben - kopffrei von berbel - machen's möglich. Wird es zwischen Steak anbraten und Zwiebeln schmoren turbulent, behalten Sie den Überblick. Qualitativ überzeugen die Geräte mit ihrem robusten Edelstahl-Körper, leistungsstarkem, leisen EC-Motor und neuartiger BackFlow-Technologie (modellabhängig), um Kondensatbildung am Dekorglas zu verhindern.

Typisch für die energiesparenden EC-Lüftermotoren in den Dunstabzugshauben von berbel – sie arbeiten ausgesprochen geräuscharm. Und dabei bringen die kopffreien Dunstabzugshauben im Ab- oder Umluftbetrieb allerbeste Leistungen. Die Kochfeldbeleuchtung mit modernen LEDs sorgt für eine klare Sicht in die Töpfe. Noch dazu lassen sie sich besonders leicht reinigen, denn das Abluftsystem verzichtet auf überflüssige Filter. Eine patentierte zentrifugale Ablufttechnik ist das Geheimnis, weshalb man die kopffreien Ablufthauben von berbel so gerne in der Küche einsetzt.

www.berbel.de

BEIM ARBEITEN SIND DIE KOPFFREI-HAUBEN FLÜSTERLEISE.

MIELE

Als weltweit führender Anbieter von Premium-Hausgeräten für die Produktbereiche Kochen, Backen, Dampfgaren, Kühlen/Gefrieren, Kaffeezubereitung, Geschirrspülen und Vielem mehr zählt die Marke Miele ebenfalls zu den Partner-Herstellern von Marc Frerk im Küchenstudio Rudolph.

Vier Designlinien und Farbwelten für den individuellen Stil

Mit der Einbaugeräte-Generation 7000 macht Miele das Kochen leicht und intuitiv wie nie: So liefert das Unternehmen die erste Kamera im Backofen, die extremer Hitze standhält. Zusätzlich passt ein cleverer Assistent auf, dass der Kuchen im Ofen nicht zu trocken gerät. Auf den neuen Induktionskochfeldern können bis zu sechs Töpfe und Pfannen beliebig auf der Glaskeramik platziert und verschoben werden, das Anwählen oder Zusammenschalten einzelner Kochzonen entfällt damit. Fast autonom arbeiten die neuen G 7000 Geschirrspüler, denn sie dosieren und starten selbstständig, wenn der Kunde es wünscht. Dazu sind die Geräte mit einem automatischen Pulver-Dosiersystem für etwa 20 Spülgänge ausgestattet. Und für Kaffeeliebhaber kommt der erste Einbau-Vollautomat, der drei Bohnensorten gleichzeitig bereithält und das lästige Reinigen und Entkalken überflüssig macht.

www.miele.de

iF Gold Award 2019 für den Geschirrspüler G 7965 ScVi von Miele. Der Jury gefiel die „herausragende Gesamtqualität“ und das einzigartige Dosiersystem AutoDos mit PowerDisk.

Miele ist der einzige Hersteller mit einer Kamera für die selbstreinigenden Pyrolysegeräte, in denen die Temperatur auf bis zu 440°C ansteigt. Praktisch für fast alle Zubereitungen: Am Ende eines Garvorgangs öffnet sich automatisch die Backofentür, ein Gebläse kühlt das Gerät in kurzer Zeit herunter und wechselt bei Bedarf in den Warmhaltebetrieb. Dies verhindert ein Übergaren durch Restwärme. Brot oder Braten kommen so immer wie gewünscht aus dem Ofen, auch wenn man einmal vergessen hat, die Speisen rechtzeitig zu entnehmen oder die Gäste sich verspäten.

SYSTEMCERAM

Beste Eigenschaften für den Einsatz in der Küche. Küchenkeramik der Firma systemceram ist aus Feinsteinzeug. Seine hohe Materialdichte und Belastbarkeit hat im Laboralltag bewiesen, was es aushält. Kaum ein anderer Werkstoff kann in der Küche gleichermaßen Hygiene- und Pflegeeigenschaften mit so viel unverwechselbarer und langlebiger Ästhetik verbinden.

Die Eigenschaften des Feinsteinzeugs prädestinieren es besonders für den Einsatz in der Küche. Spülen und Arbeitsplatten aus Feinsteinzeug sind äußerst hitzebeständig. Heiße Kochgeschirre können unbesorgt auf der Keramikarbeitsplatte abgestellt werden, ohne Spuren zu hinterlassen. Ein wesentliches Merkmal des Materials ist außerdem seine extrem niedrige Porosität. Es ist unempfindlich gegen Feuchtigkeit, Säuren und Laugen jeder Art: Zitronensaft, Essig oder Rotwein, Tee, Kaffee oder Reinigungsmittel können nicht in die Oberfläche eindringen und lassen sich ohne Rückstände einfach wegwischen. Gerüche und Geschmacksstoffe können nicht anhaften und ungewollt auf andere Lebensmittel

KERAMIK-OBERFLÄCHEN BLEIBEN AUCH NACH VIELEN GEBRAUCHSJAHREN UNVERÄNDERT.

übertragen werden. Darüber hinaus sorgt die Dichte der Oberfläche dafür, dass sich keine Bakterien festsetzen können.

Auch gegenüber mechanischen Einflüssen ist Feinsteinzeug weitgehend resistent. Es ist abrieb- und bruchfest, schlag- und stoßfest. Selbst den Aufprall eines Topfes verkraftet eine Arbeitsplatte oder Spüle aus Feinsteinzeug in der Regel ohne Beschädigung. Auch Schneidarbeiten hinterlassen keine Gebrauchsspuren: Gemüse, Obst, Fleisch, Brot können direkt auf einer Arbeitsplatte aus Feinsteinzeug zerkleinert werden, sie ist schnittfest.

Ein weiterer Pluspunkt: die Pflege. Keramik-Oberflächen bleiben auch nach vielen Gebrauchsjahren unverändert. Zur täglichen Pflege genügt Wasser und ggf. etwas Spülmittel. Darüber hinaus fertigt systemceram spezielle Küchenkeramik - beispielsweise „KeraDomo“ - an der Schmutz durch eine besondere Beschichtung und ein wenig Wasser einfach abperlt.

www.systemceram.de

HÄCKER

Oben: Ästhetisch, designorientiert, modern. Die Landhausküchen von Häcker präsentieren sich klar und funktional.

Leidenschaft – die beste Voraussetzung für die Gestaltung hochwertiger Wohnräume

Das Unternehmen Häcker entwickelt anspruchsvolle Küchenlösungen mit einem Hauch von Sinnlichkeit und einer feinen Note unverwechselbaren Designs. Wie bei einem guten Gericht werden auch hier nur beste Zutaten verwendet – edelste Materialien, innovative Technik und ausgeklügelte Details. Das Ergebnis sind durchdachte Systeme für Kücheneinrichtungen mit klarem Konzept, ästhetischen Formen und sinnvollen Funktionen. Es entsteht eine Rauminszenierung zum Kochen, Leben und Genießen.

www.haecker-kuechen.de

Im Vordergrund stehen bei Häcker Küchen stets klare Strukturen mit aufgelockerten Fronten und farblichen Variationen.

SIEMENS

Eine Formensprache, die nicht viele Worte braucht.

Sorgfältig durchdachte, gerade Linien verbinden die Geräte von Siemens nahtlos miteinander. Einfache geometrische Formen und architektonische Elemente für ein Zuhause, in dem man dem Tempo des Alltags entfliehen, wieder durchatmen kann und Zeit findet, besondere Momente zu genießen.

Kurz: Siemens Hausgeräte sorgen nicht nur für kulinarischen, sondern auch für ästhetischen Genuss in Ihrer Küche.

Ab jetzt sind Ihnen beim Kochen keine Grenzen mehr gesetzt. Denn mit dem Vollflächen-Induktionskochfeld freeInduction Plus können bis zu sechs unterschiedlich große Töpfe und Pfannen völlig frei platziert und auf dem gesamten Kochfeld beweget werden. So gibt es keine Einschränkung durch vorgegebene Kochzonen und noch mehr Möglichkeiten beim Kochen. Exklusiv in der studioLine-Reihe von Siemens.

www.siemens-home.bsh-group.com/de

FRANKE

Das Unternehmen Franke überzeugt mit Qualität, Präzision und gut durchdachtem Design.

Die Armaturen-Reihe der Franke Produktlinie Crystal überzeugt durch ihr formvollendetes Produktdesign in Kombination mit höchster Funktionalität. Jede Armatur ist für sich ein Meisterwerk. Das Design der Produktfamilie besticht durch ihre klare, geometrische Formensprache. Armaturen und Spülen harmonieren perfekt miteinander und zaubern ein modernes, architektur-orientiertes Ambiente in die Küche.

Mit KWC ERA hat Franke eine High-End-Produktlinie entwickelt, bei der hochfunktionale und extrem präzise gefertigte Armaturen und Spülen perfekt miteinander harmonieren – und das in einem sehr minimalistischen und schlanken Design. So sind beispielsweise die Spülen mit einem „Ghost Overflow“ ausgestattet, also mit einem Überlauf, der mit bloßem Auge nicht sichtbar ist.

www.franke.com

Alle Produkte von Seite 12 bis 17 erhalten Sie im
Küchenstudio Rudolph • Holtenauer Straße 310 • 24106 Kiel • www.kuechenstudio-rudolph.de

Alex Pröbstl

GENUSSTRIP IM KÜCHENSTUDIO RUDOLPH

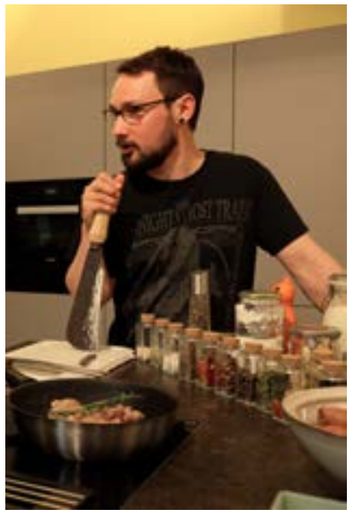
„Bei Tisch wird nicht gesprochen!“ So ein Quatsch. Die Küche hat in den Wohnungen und Häusern längst das Wohnzimmer abgelöst und ist Mittelpunkt des Lebens mit Freunden und Familie geworden. Dass Mutti allein in der Küche steht und das Essen für die Familie oder eine Gesellschaft vorbereitet, hat heute eher Seltenheitswert. Vielmehr findet am Herd, an der Spüle und zwischen den Töpfen ein heiteres Beisammensein statt. Es wird gemeinsam geschnippelt, gekocht, gegessen und geredet. Denn bei einem gemeinsamen Essen entstehen die schönsten Gespräche.

Das weiß auch Marc Frerk. Daher hat er ein buntes Trio begeisterter Köche eingeladen, in seinem Küchenstudio regelmäßig Kochevents auszutragen. Gemeinsam zu kochen, zu riechen und zu schmecken verbindet auf genussvolle Art. Frei nach dem Motto „Die besten Partys finden immer in der Küche statt“ veranstalten die Köche Alexander Pröbstl und Alexander Markus Angenendt von GastroCrossing sowie Koch-Autodidaktin Manuela Sieg von Kochen-mit-Passion regelmäßig Koch-Events im Küchenstudio Rudolph. Auf originelle und eigensinnige Art und Weise kreieren die leidenschaftlichen Profi Köche einzigartige Geschmacks-erlebnisse – immer mit regionalen und meist einfachen Zutaten.

Markus Angenendt ist Koch mit Leib und Seele und hat Bock auf genau DAS! Ausgebildet im Atlantic Hotel Kiel, gereift im Pastis, geschliffen und poliert in der Marbacher Kochschule. Momentan in Elternzeit bekocht er seine Familie mit ausgewogenen, regionalen Zutaten. Alex Pröbstl ist bayerisches Treibgut – gestrandet in Kiel. Er ist Koch, Sozialpädagoge und Personalentwickler. Nur kann er einfach nicht die Hände und Pfannen vom Herd lassen. Er verschafft den Menschen Erlebnisse – in der Küche. Alex lässt Geschichten entstehen und bleibende Eindrücke zurück.

Alles kann, nix muss, aber: „Keep it simple. – es geht um die Komplexität der Reduktion.“ Das ist das Motto der Programminhalte. Ihr Konzept nennen beide: „Kulinarisches Improvisationstheater“. Gewürzt werden die Events von GastroCrossing mit viel Liebe, Zeit und Know-How und jedes Zusammenkommen wird zu einem nicht austauschbaren Geschmacks-Abenteuer.

GastroCrossing • Alex Pröbstl + Markus Angenendt • Tel. 0176 – 22970919 gastrocrossing@gmail.com



Markus Angenendt

Manuela Sieg, Alex Pröbstl und Julia Scheewe

MIT IM BOOT IST MANUELA SIEG

Die Liebe für das Kochen hat sie wohl von ihrer Großmutter. Manuela Sieg ist förmlich in der Küche groß geworden. Neue Gerichte auszuprobieren, mit Zutaten und Gewürzen zu experimentieren und Neues zu kreieren ist für Manu, wie sie alle nennen, das Schönste.

Manuela Sieg organisiert Koch Events für jeden beliebigen Anlass in ganz unterschiedlichen Ausführungen. Die autodidaktische Köchin aus Leidenschaft bietet ihre Dienste in der Küche an: Sie plant gemeinsame Koch-Events bei ihren Kunden zu Hause oder auch im Küchenstudio Rudolph. Ebenso genießt sie es, ihre Künste als Koch-Fee zu präsentieren. Anlässlich privater Feiern, zu denen sich die Gastgeber ganz ihren Freunden widmen möchten, kommt Manuela Sieg zu ihren Kunden nach Hause und bereitet ihre kulinarischen Köstlichkeiten direkt vor Ort zu. Sie zaubert die Küche zu Hause in ein kleines Privatrestaurant.

Die Frau am Grill

Ab jetzt wird auch gegrillt. Im Innenhof vom Küchenstudio Rudolph bringt Manuela Sieg die Kohlen zum Glühen und kreiert leckere Gerichte auf dem OFYR-Grill.

Wichtig ist ihr: Zu den Grill-Events wird ausschließlich Fleisch von Kalieber verköstigt. Hierbei handelt es sich um einen Fleischanbieter, der jeden einzelnen Stall sowie die Menschen dahinter persönlich kennt und in regelmäßigem Austausch mit den Landwirten steht. Haltungsbedingungen, Tierwohl, Schlachtprozesse - alles ist hier ganz transparent, damit Fleisch als hochwertiges Lebensmittel in den Köpfen der Gesellschaft seinen verdienten Stellenwert zurückerhält.

TERMINE IM INNENHOF VOM KÜCHENSTUDIO RUDOLPH

- 19. Juni 2019 Steak Tasting
- 04. Juli 2019 Craft Beer & Burger
- 23. August 2019 Frauen grillen für Ihre Männer

Kontakt + Anmeldung: **Manuela Sieg**
Tel. 0162 – 9206726
www.kochen-mit-passion.de

ANTIK-HOF BISSEE

ANKOMMEN, ABSCHALTEN UND MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN

Eeingebettet in das reizvolle Eidertal liegt am Ufer des Bothkamper Sees der kleine Ort Bissee – ein Dorf mit kaum 200 Einwohnern, in dem die Zeit auf aufgenehmste Art und Weise stehengeblieben zu sein scheint. Und inmitten dieses beschaulichen Fleckens liegt auch der Antik-Hof Bissee. Hier finden sich unter den vielen Dächern des über 400 Jahre alten Hofes ein sinnliches Ensemble von Gastronomie, Veranstaltungslokation, Wein- und Hofladen sowie einem Einrichtungsgeschäft und einem Gartenhaus. Bei strahlendem Sonnenschein besuchen wir den Antik-Hof Bissee, denn wir sind neugierig – hier hat sich in den vergangenen Monaten unter der Leitung des neuen Inhabers Arend Hesse einiges getan.

Unvermittelt fällt unser Blick auf die „Altenteiler Kate“, die nach aufwendigster Restaurierung von ihrem ursprünglichen Charme nichts verloren hat. Dank des bau- und handwerklichen Gespürs von Zimmermannmeister Nico Rogge aus Schönhorst und dem feinen Händchen von Einrichtungsexpertin Susanne Keppler aus Kiel wurde der alten Reetdach-Kate neues Leben eingehaucht – dabei wurde die Seele und der historische Charakter des Gemäuers liebevoll erhalten.

Hier finden wir den Wein- und Hofladen, den Tischlermeister Nils Dettmer von stattfein aus Kiel mit einem mobilen Regalsystem und variierbaren Präsentationsborden ausgestattet hat. Dies ist nicht nur Ladengeschäft sondern vielmehr eine Probierstube, die ländliche Erzeugnisse sowie Waren regionaler Anbieter beherbergt. Wir kosten Ziegenkäse aus Boksee sowie Holsteiner Katenschinken und Salami vom Wild aus heimischen Forsten – beide produziert von der Landschlachterei Einfeld aus dem benachbarten Ort Negenharrie.

Wer möchte, nippt an dem einen oder anderen Glas der ausgewählten Weine – alles Empfehlungen von MarxenWein aus Kiel. Für den Grillabend mit Freunden gibt’s hier auch die beliebte Grillsauce von John’s Burger aus Kiel. Und süße Leckermäuler werden an den hausgemachten Marmeladen nicht vorbeikommen. Mitarbeiterin Sigrid Gnutzmann vermittelt mit authentischer Freude die Geschichten hinter den Lebensmitteln und deren Produzenten mit Herz für die ländliche Lebensart.

Gleich nebenan entdecken wir den neuen lichtdurchfluteten „Multifunktionsraum“. Der Name ist Programm und die ersten Buchungen für Firmen-Meetings sind bereits eingegangen. Denn Dank modernster, verbauter Technik stehen für Präsentationen und Schulungen hier alle Mittel für Unternehmens-Veranstaltungen zur Verfügung. Eine eigene Terrasse davor vermittelt noch dazu eine intime Atmosphäre. So bietet sich der Raum auch für kleinere Familienfeiern oder andere Feste an – für Alle, die ungestört vom Restaurantbetrieb zusammenkommen möchten.

Das wunderschöne rustikale Restaurant im Antik-Hof Bissee befindet sich im ehemaligen Kuhstall des früheren bäuerlichen Anwesens. In der Mitte ein lodernder, offener Kamin, Kerzenschein, auf dem Fußboden Katzenkopf-Pflaster, Mobiliar aus vergangenen Jahrhunderten und eine gehobene Landhausküche locken in diese Lokalität. Jetzt in den Sommermonaten sitzen wir natürlich lieber im Freien auf der geschützten ausgedehnten Garten-Terrasse unter alten Buchen und Kastanien.

Ein Blick in die Speisekarte verrät uns – hier wird ambitioniert und regional gekocht. Als Gründungsmitglied von „FEINheimisch - Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.“ legt man hier höchsten Wert auf die Verarbeitung typisch schleswig-holsteinischer, saisonaler und vor allem frischer Produkte, die auf kurzen Transportwegen nach Bissee gelangen. Der Fisch kommt aus umliegenden Gewässern, gutes Fleisch liefern Rinder, Schweine, Lämmer und Hühner gezogen auf „unseren Weiden“ und das Wild wird von einem Jäger aus dem heimischen Forst geliefert.

Roastbeef vom Holsteiner Weiderind mit Bratkartoffeln, Bisseer Remouladensauce und Salatbouquet

Im Ganzen gebratene Scholle nach „Finkenwerder Art“ mit Speckwürfeln, Petersilienkartoffeln und Gurkensalat

Gebackener Bokseer Ziegenkäse mit Feldsalat, Preiselbeeren und Walnüssen

Feines Roastbeef, knusprige Scholle und zartes Wildragout finden wir schließlich auf der Speisekarte. Deftige Kartoffelsuppe und typisch holsteinisches Matjesfilet dürfen natürlich nicht fehlen. Auch Freunde vegetarischer und veganer Küche werden selbstverständlich auf der Liste der Gerichte fündig – alle unter dem „FEINheimischen“ Siegel.

Und die lieben Kleinen? Kinder sind hier stets willkommen – auf sie wartet ein Spielplatz und eine eigene Speisekarte.

In der „Alten Scheune“ wird noch emsig gewerkelt, denn hier entstehen zehn Doppel-Zimmer, die Freunden und Familienmitgliedern nach den Feierlichkeiten vor Ort eine behagliche Unterkunft bieten sollen. Auch Handelsreisende werden hier bald für die Zeit ihrer Tätigkeiten im Norden herzlich willkommen sein. Nicht weit entfernt vom Bordesholmer Autobahn-Kreuz findet der Berufstätige hier eine ruhige Unterkunft fernab von städtischem Lärm, um vom anstrengenden Tagesgeschäft abschalten und sich erholen zu können. Wenn der Bau nach Plan verläuft, sind die Zimmer ab Ende dieses Jahres buchbar.

Später, wenn alle Zimmer eingerichtet sind, wird aus dem Multifunktionsraum dank eingebauter Küche dann auch der Frühstücksraum für die Schlaf-Gäste des Antik-Hofs Bissee.

Wenn einen dann noch die Neugierde packt, laden Bauernhaus, Tenne und Pferdestall zum Besichtigen, Stöbern und Kaufen ein. Hier wirkt das Team von Russ-Einrichtungen. Regelmäßig wechselt das Gesicht der Ausstellungsräume, so dass auch der regelmäßige Besucher in eine stets neue Atmosphäre eintauchen kann.

Wer noch etwas für sein Beet zu Hause sucht, der wird spätestens im Gartenhaus zwischen alten Rosen und allerhand Gerät fündig.

All das verbindet sich im Antik-Hof Bissee zu einer Philosophie: hier wird ländliche Lebensart in ihrer ganzen Vielfalt geboten, die jeder nach seiner Façon genießen kann – egal ob zum Fest „im kleinen Schwarzen“ oder nach einem ausgedehnten Spaziergang in Anorak und Gummistiefeln.«

Antikhof-Bissee • Eiderstraße 13 24582 Bissee • Tel. 04322 – 2500 www.antikhof-bissee.de

KUNST ZUM ANFASSEN

KUNST DARF ALLES, NUR NICHT LANGWEILEN

Seit Mitte Mai präsentieren 20 Künstler im Rahmen des 22. Skulpturensommers in Bissee ihre Werke. Unter dem Leitthema „Metall“ sind im ganzen Dorf, in den Vorgärten, am Straßenrand, am Bachufer und auf den Feldern in der Umgebung die Skulpturen zu entdecken.

Björn Engholm, seit Jahrzehnten fachkundiger Förderer der Kunst in Schleswig-Holstein, referierte in seiner Eingangsrede eingängig über die Geschichte der Bildhauerei. Er schloss – frei nach dem Philosophen Voltaire – mit der Forderung, Kunst dürfe vor allem nicht langweilig sein: „Wer sich hier in Bissee langweilt, dem ist nicht zu helfen!“ Zu sehen sind unter anderem eine Cortenstahl-Skulptur des Bredenbeker Bildhauers Jörg Plickat, eine florale Installation der Flensburgerin Inga Mommsen mit den metallenen Elemente des Periodensystems, eiserne Wächter des „Poeten des Hammers“ Ulrich Schmied aus Ottersberg, filigrane Libellenflügel des Dänen Søren Schaarup, verspielte Giraffen aus Edelstahl des ebenfalls aus dem Nachbarland kommenden Künstlers Gleb Dusavitskiy oder Stahlwürfel des Künstlers Ernst J. Petras.

„Wer im Norden von Metall spricht, meint immer auch Wacken“, erläutert Karin Russ. „Wir zeigen auch den ersten, den ursprünglichen Bullenschädel, der bis 2013 die Hauptbühne im Full-Metal-Village schmückte.“

ÖFFENTLICHE FÜHRUNGEN IN BISSEE

jeweils um **15:00 Uhr**
(Dauer circa 1,5 - 2 Stunden):

So. 26.05.2019
Sa. 15.06.2019
Sa. 29.05.2019
Sa. 13.07.2019
Sa. 10.08.2019
So. 25.08.2019
So. 15.09.2019

Treffpunkt ist der Eingang vom Antik-Hof Bissee. Die 5€ Eintritt pro Person kommen dem Verein „Skulptur in Bissee” zugute.

„Auch die Alltagsgeschichte, die Menschen mit metallenen Gegenständen erlebten, ist unser Thema“, ergänzt Karin Russ. Jan-Olav Hinz hatte bereits im Vorfeld der Ausstellung einige Bisseer Anwohner nach Geschichten mit Werkzeug und Gerätschaften befragt und stellt deren Erlebnisse in einem handlichen Büchlein vor. Der Schmiedemeister und Bildhauer Kurt Lange bringt Reststücke der ehemaligen Holtenauer Hochbrücke in Erinnerung.

„Den Bürgerinnen und Bürgern in Bissee sind wir außerordentlich dankbar für ihre Offenheit und ihre Unterstützung“, betont Egon Blitza vom Verein Skulptur in Bissee. „Auf ihren Feldern und in ihren Gärten wird ausgestellt. Ohne diese Flächen könnte es den Verein nicht geben.“«

Zu sehen sind die Exponate bis zum 30. Oktober 2019. Weitere Termine für öffentliche Führung gibt der Skulpturenverein auf seiner Internetseite an.
www.skulptur-in-bissee.de

SKULPTUR IN BISSEE
GALERIE UND LANDSCHAFT

Fotos: Elsabe Gläßel

DRAUßEN

Endlich – der Sommer ist da. Und Terrasse und Balkon werden zum Wohnraum im Freien.

Foto: Cane-Line

Verlässliche Antworten auf die Fragen zur Entscheidungsfindung, „Was gibt es, was will ich und was brauche ich noch?“, gibt es nicht. Dafür sind die eigenen Vorstellungen viel zu unterschiedlich und individuell. Aber wir können Ideengeber sein und zeigen, wie Terrasse oder Balkon im Sommer zu einem beliebten und bequemen Treffpunkt für Familie und Freunde werden. Von modern bis zeitlos, immer mit Bedacht auf unser typisch nordisches Wetter – wind- und regenfest – haben wir eine Auswahl von attraktiven Outdoor-Möbeln für kleine und große Außenplätze auf diesen Seiten zusammengestellt.

ZU HAUSE

CANE-LINE

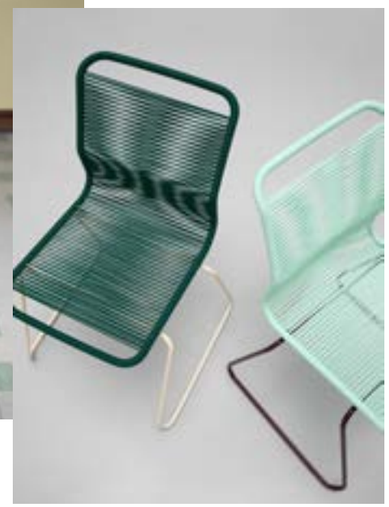
Inspiration für Ihre Outdoor-Wohnbereiche finden Sie in der neuen Kollektion von Cane-Line. Die neuen Designs des Möbelherstellers repräsentieren einen urbanen Lebensstil verbunden mit skandinavischer Behaglichkeit. Sie bieten viele Möglichkeiten für den persönlichen Ausdruck mit Fokus auf Ästhetik, Komfort und geringen Pflegeaufwand.

VITRA

Stühle von Vitra reihen sich um den Esstisch oder finden in der Schlafzimmerecke ein Zuhause, sie sind aber auch für den Außenbereich geeignet – ob auf dem Balkon oder im Garten. Sobald die Jahreszeit für das Leben im Freien gekommen ist, nehmen Sie diese Stühle einfach mit nach draußen.

MONTANA

Der Montana Panton One Stuhl (Verner Panton, 1955) wurde 2003 von Montana neu aufgelegt. Seither hat Montana eine ganze Panton One-Familie, basierend auf Verner Pantons Ideen und Zeichnungen, entwickelt. Neben dem Einsatz in Wohnzimmer, Empfangsbereiche, Bar oder Cafés ist dieser Stuhl auch bestens für den Outdoor-Bereich geeignet – Dank Edelstahlgestell sowie einer Sitz- und Rückenfläche aus handgeflochtener UV-geschützter Polyurethanschnur mit Nylonkern. Außerdem extrem platzsparend, denn der Panton One ist stapelbar bis zu 10 Stück.



THONET

Mit der Kollektion „Thonet All Seasons“ für drinnen und draußen gibt das Traditionsunternehmen seinen Stahlrohrklassikern die Gelegenheit, sich bei jedem Wetter zu präsentieren. Dazu gab man bei Thonet ausgewählten Bauhaus-Ikonen, darunter den Stühlen S 33 und S 34 von Mart Stam, dem Beistelltisch B 9 oder auch dem Loungesessel S 35 von Marcel Breuer sowie dem Freischwinger S 533 von Ludwig Mies van der Rohe, einen neuen Anstrich und machte sie dank einer speziellen Technologie zu wetterbeständigen Begleitern auch im Außenbereich. Die Modelle sind flexibel gestalt- und einsetzbar, nicht zuletzt aufgrund der breiten Palette aus unterschiedlichen Gestell- und Gewebefarben, die alle individuell miteinander kombiniert werden können. Ob bei Sonne oder Regen, auf der Terrasse, im Wintergarten – die neue Kollektion bleibt bei jeder Jahreszeit ein echter Hingucker.«

husens • Holtenauer Straße 43 • 24105 Kiel
Tel. 0431 5111600 • www.husens.de

husens
Interior Design by Hugo Hamann

Wohn-Design · Accessoires · Trends

THONET

Farbe bekennen!
Die Modelle der Kollektion „Thonet All Seasons“ bieten eine Reihe ausgewählter Farben an. Selbst auf der Terrasse bei rauem Küstenklima machen sie eine gute Figur. Besuchen Sie uns im „husens“ in der Holtenauer Straße 43 und schauen Sie selbst.

husens · Unter den Arkaden · Holtenauer Straße 43 · 24105 Kiel · T 0431 5111-600 · info@husens.de · www.husens.de

Solo Francesco Pizza

Ein kleines Stück Italien in einem Kieler Hinterhof

Einer Überlieferung zufolge soll die Pizza Margherita erstmals am 11. Juni 1889 in Neapel vom Pizzaiolo Raffaele Esposito gebacken worden sein. Bei einem Besuch der sehr beliebten Königin Margherita von Savoyen habe Esposito ein der Königin gänzlich unbekanntes Fladenbrot serviert. Charmant improvisierte Esposito als ihm die Frage gestellt wurde, wie das Gericht denn hieße und antwortete: „Pizza Margherita". Zu Ehren des noch jungen Staates Italien hatte er die Zutaten in den Farben der Nationalflagge gewählt. Grün wie Basilikum, weiß wie der Mozzarella und rot wie die Tomaten.

Wer in die Einfahrt der Gutenbergstraße 26 abbiegt, findet überraschenderweise ein kleines Stück Italien. Hier backt der gebürtige Italiener Francesco Roberto so eine echte italienische Pizza. Hauchdünn und nur mit frischen Zutaten.

Auf einer Fahrradtour hat er diesen Flecken entdeckt und sofort war die Idee geboren, hier etwas entstehen zu lassen – Pizza zu backen in der schönsten Gegend Kiels. Schließlich hat Francesco in monatelanger Eigenarbeit die ehemalige Tischlerei zu einem kleinen „Restaurant" umgebaut. In dem kleinen Hinterhof-Häuschen mit hellblauen Fensterrahmen hat der Italiener seine Küche eingerichtet – mit Holzofen, Espresso- und Teigmaschinen und diversen Kühlschränken und Regalen für all seine Zutaten – alles original italienisch!

Eine Wand wurde durchbrochen. Hier reicht der 57-jährige seinen Gästen die frisch gebackenen Pizzen auf Zuruf in den Gastraum heraus. Pizzen, die die Leute mit nach Hause oder auch in den nahegelegenen Schrevenpark mitnehmen oder direkt vor Ort verzehren können. „Man kommt vorbei, bestellt die Pizza und drei Minuten später ist sie fertig", sagt Francesco. „Länger braucht eine gute Pizza nicht!"

Wussten Sie, dass das Wort Pizza laut einer Studie das bekannteste italienische Wort weltweit ist? Es steht noch vor Spaghetti und Amore...

Weitere Plätze findet der Besucher direkt vor dem Hofhäuschen in einer Art Vorzelt – bei schönem Wetter im Innenhof auch Tische und Bänke im Freien.

Was viele nicht wissen: In dem „kleinen Italien Kiels" gibt es einen weiteren Gastraum. Deutlich größer und für Gesellschaften von bis zu 50 Personen mietbar. Neben alten Gemälden mit venezianischen Motiven, wie dem Canale Grande, hängen Landschaftsbilder, die an die Toscana erinnern und alte Filmplakate von Sophia Loren – alles wirkt ein wenig skurril, aber auf eine ganz besondere Art auch sehr charmant. Ein weiterer Pizzaofen wird angefeuert und Glasvitrinen mit Antipasti gefüllt, wenn die Gäste beliebiger Feste und Feierlichkeiten an den langen Tischen Platz genommen haben. Unter Anleitung des Pizzabäckers darf man die Pizza selbst belegen. Auch wenn im Tagesgeschäft keine alkoholischen Getränke ausgeschänkt werden, steht zu solchen Anlässen auch gerne die eine oder andere Flasche Wein auf dem Tisch. Wer zu späterer Stunde noch das Tanzbein schwingen möchten, der darf gerne die Musikanlage einschalten und sich sogar aus Francescos Privatsammlung von Schallplatten und CDs bedienen. Auf die Frage, ob der Pizzaiolo auch Personal beschäftige, winkt er mit typisch italienischer Geste ab. „Hier arbeite nur ich. Deswegen habe ich die Pizzeria so genannt", sagt er, „Solo Francesco!" «

Solo Francesco Pizza • Gutenbergstraße 26
24118 Kiel

der See

Erinnerungen an eine glückliche Kindheit

Still lag er da, »Der See«, an diesem frühsommerlichen Morgen. Kein Windhauch kräuselte die Oberfläche. Die dunklen hohen Bäume am gegenüberliegenden Ufer spiegelten sich im Wasser. Aus dem Schilfgürtel, der den See umschloss, kam hier und dort eine Entenmutter gefolgt von ihren frisch geschlüpften Küken in gerader Linie. Teichhühner verschwanden unter der Wasseroberfläche und tauchten an unerwarteter Stelle nach einiger Zeit wieder auf. Wenn man genau hinsah, konnte man den einen und anderen Graureiher im Schilf erkennen. Ganz ruhig verweilte er eine lange Zeit, bis sich ein Fisch in seine Nähe verirrte. Dann schnappte er blitzschnell zu und verschluckte den Fisch im Ganzen.

Die Reiher kamen morgens angeflogen. Abends verließen sie den See wieder, um in ihren Nestern, die in weit entfernten Bäumen sicher angelegt waren, die Nacht zu verbringen. Irgendwo im dichten Wald nistete ein Seeadlerpaar. Wir bekamen es nie zu sehen, wussten aber davon. Förster Marquart hatte es uns erzählt. Dafür beobachteten wir die Bussarde, die ohne Flügelschlag mit schwebender Leichtigkeit im Aufwind ihre Kreise zogen. Der eindringliche Ruf des Bussards, das aufgeregte Quaken der Stockente in der Paarungszeit, der ganz besondere Geruch des etwas modrigen, warmen Seewassers, das Rauschen des Waldes im Wind und der Ruf der Eule in der Nacht ist bis heute in unserer Erinnerung tief verwurzelt. Am südlichen Ufer lag, auf Pfählen im Wasser am Uferrand gebaut, „Die Hütte“. Hier verbrachten wir die meiste Zeit des Sommers. Und im Winter, wenn der See zugefroren war kamen wir zum Schlittschuhlaufen.

Unser Opa hatte das Fischgewässer vom Fiskus gepachtet. Um seine Netze und Reusen unterzubringen, war ihm erlaubt worden, die Hütte zu errichten. Sie durfte aber nicht auf dem Land stehen, das verbat sich, weil das Gebiet unter Naturschutz stand. Also hatte man Pfähle direkt am Ufer in den moorigen Seeboden gerammt, um darauf die Hütte errichtet. Innen war alles recht primitiv. Aber gerade das machte den besonderen Reiz aus. Es gab keinen elektrischen Strom und kein Wasser. Zum Kochen wurde eine sogenannte Brennhexe mit Holz aus dem Wald befeuert. Wasser holten wir mit großen Milchkannen vom Brunnen im Quellental. Petroleumlampen und Kerzen erzeugten des Abends eine heimelige Atmosphäre. Und das Prasseln der dicken Tropfen eines Sommerregens auf das dünne Holzdach über unserem Schlafplatz vermittelte ein wohliges Gefühl

der Geborgenheit. Ein Steg führte über den sumpfigen Uferboden zum Eingang. Für mich begann das „Abenteuer See“ eher dramatisch. Aus unerfindlichem Grund hatte ich eine panische Angst vor dem Wasser, wollte nicht über den kleinen Steg in die Hütte gehen und glaubte sogar, das ganze Haus könnte untergehen. Nur mit großer Mühe konnten meine Eltern mich beruhigen. Die Angst aber blieb.

Eines Morgens sah ich kleiner Knirps meine Schwestern in einem gelben Militär-Schlauchboot auf dem See nahe der Hütte treiben und glaubte sie in höchster Lebensgefahr, aus der ich sie erretten musste. In der einfältigen Vorstellung des Fünfjährigen ergriff ich ein Brett, rührte damit im Wasser, um damit das Boot ans Haus zu bewegen und stürzte prompt in den See. Die Mädchen schrien und unsere Mutter kam in Panik auf den Steg gestürmt. Mutti packte mich am Kragen und zog mich aus dem Wasser- riesen Geschrei, Kleidung schnell ausgezogen, in ein großes Handtuch gehüllt, auf den Küchentisch gesetzt und trocken gerubbelt. Es war ja alles gar nicht so schlimm. Trotzdem gab es dann zur Beruhigung die Medizin, die bei Kindern in so einem Fall immer hilft: Bonbons. Die gab es natürlich so kurz nach Kriegsende bei der großen Lebensmittel-Knappheit nicht. Aber man wusste sich zu helfen: Zucker wurde mit etwas Margarine in der Pfanne karamellisiert und dann in Stücke geschnitten. Fertig waren die Bonbons.

Das wirklich Erstaunliche war, dass nach diesem Vorfall nicht nur meine Wasser-Phobie verschwunden war, sondern ich – im Gegenteil – fortan vom Wasser nicht mehr wegzubewegen war. Der Bann war gebrochen. Es war auch der Beginn einer Abenteuer-Sehnsucht, die mich mein Leben lang begleitet hat. Und es hat natürlich ganz wesentlich dazu geführt, dass ich mich seitdem bis heute von dem Meer angezogen fühle.

Der See war unser Ozean. Wir durchkreuzten ihn mit den Booten als Entdecker neuer Kontinente, fochten Seeschlachten oder kaperten als Piraten fremde Schiffe. Unsere „Gefangenen“ setzten wir gelegentlich auf einer Schilfinsel aus. Zum Segeln, es gelang natürlich nur vor dem Wind, diente uns eine Wolldecke.

Eine unserer Lieblingsbeschäftigungen war das Angeln. Im See gab es Karpfen, Schleie, Aale und Plötzen. Auch beim Setzen der Reusen durften wir helfen und dabei sein, wenn sie am nächsten Morgen mit dem Fang wieder eingeholt wurden. Das war immer ein spannender Moment.

Selbstgefangener Fisch schmeckte besonders gut, trotz der vielen Gräten. Krabben, bei uns hießen sie Krebse, angelten wir von der sogenannten Krebsbrücke aus. Als Köder verwendeten wir das Fleisch der Miesmuschel. Wenn der Krebs erst einmal mit seiner großen Schere zugebissen hat,

lässt er nicht wieder los. Die Krebse haben wir, wenn genügend Tiere gefangen waren, später auch selbst gekocht und gegessen. Wobei essen nicht das richtige Wort dafür ist. An diesen relativ kleinen Krabben ist nicht viel Fleisch dran. Aber das Aussaugen der Scheren und Beine war einfach ein köstliches Vergnügen.

Alljährlich, wenn der Frühling sich mit den ersten warmen Tagen ankündigte, erwachte die Ungeduld – wann geht es an den See? Dann war es endlich soweit. Die Sonnenflut leuchtete durch das Blätterdach aus frischem Grün und ließ die trüben Tage des Winters vergessen. Überall, auf dem Wasser, im Schilf und im Wald regte sich neues Leben. Aber das Wichtigste, der Sommer und die großen Schulferien waren nicht mehr weit. Wenn er endlich da war, schien die Freiheit unbegrenzt.

Auch der Herbst hatte einiges zu bieten, den frischen Wind und einen Rausch von Farben. Noch war es nicht zu kühl. Erst im November konnte es recht ungemütlich werden. Dann erwarteten wir schon sehnsüchtig den Winter, wenn der See zufror. Es war die Zeit des Eislauf-Vergnügens. Jede Jahreszeit hatte ihre eigenen Stimmungen, ihre eigenen Bilder, Geräusche und Gerüche. Der See war unser Kindheitsparadies. Er hat unsere Fantasie beflügelt und die Sinne geschärft. Und all diese wunderbaren Eindrücke sind mir bis heute im Gedächtnis geblieben.«

GUTE ERDE

DIE QUALITÄT KANN MAN RIECHEN

Erinnern Sie sich noch: Gab es als Kind etwas Schöneres, als im Sand und in der Erde zu buddeln? Und welch Vergnügen war es, nach einem warmen Sommerregen durch das Gehölz zu spazieren und den wohligen, modrigen Duft des feuchten Waldbodens einzuatmen. Gerüche und Gefühle – Augenblicke, die wir nie vergessen werden.

So ist es nicht also verwunderlich, dass auch beim Gärtnern das Gefühl von Wohlbefinden und Entspannung aufkommt. Der erdige Geruch, das meditative Arbeiten, das Erschaffen von etwas Schönem lässt die Gedanken fliegen. Und obwohl der Kopf mit so vielen Sinnen arbeitet - dem Fühlen, dem Riechen, dem Sehen und dem Hören – kann der Mensch zu tiefst entspannen und in seine eigene gärtnerisch schöpferische Welt eintauchen.

Momente und Emotionen wie damals als Kind können entstehen, besonders wenn man die vorgezogenen, kleinen Jungpflanzen nach draußen auf den Balkon oder in das Beet setzt oder wenn die Pflänzchen groß genug geworden sind, um das Jungstadium zu verlassen und an einen Platz umgesetzt werden, der mehr Freiraum zum Wachsen bietet. Durch das Pikieren, das Umtopfen der vorkultivierten Pflanzen in größere Gefäße, werden die Bedürfnisse der Pflänzchen nach Nähstoffen, Platz und Sonne gestillt. Mit der richtigen Erde machen sie zu dieser Jahreszeit einen großen Wachstumsschub. Ganz zur Freude jedes liebevollen Gärtners.Doch was bedeutet eigentlich „Gute Erde“? Was zeichnet diese aus? Wieso gibt es derart viele Erdmischungen? Die Verwirrung kann schier unendlich werden. Doch eines unterscheidet gute Erde von weniger qualitativer sofort: der Geruch! Gute Erde riecht nach Waldboden.

Da man nun beim Kauf nicht jeden Sack aufreißen und an dem Inhalt schnuppern kann, gilt es vorher ein anderes Merkmal zu beachten: den Preis. Jeder liebevolle Gärtner sollte nicht zu den preislich niedrigen Sorten greifen. Das hat einen einfach Grund: Der Unterschied in der Zusammensetzung und der Qualität des Kompostes spiegeln sich hierin wider. Häufig werden Kompostierungsprozesse in Anlagen auf kürzeste Zeit beschränkt, um den Preis niedrig halten zu können. Während der Kompost im Garten knapp ein Jahr zur vollständigen Kompostierung benötigt, wird der Prozess in Anlagen oft auf wenige Wochen reduziert. Ein vollständiger Kompostierungsprozess kann dadurch nicht immer eingehalten werden, sprich die Kompostierung wird zu früh abgebrochen. Eine häufige Folge: Schädlinge in der Erde. Beim Öffnen käme einem dann ein leicht fauliger Geruch zugeflogen. Der Ärger in diesem Fall ist oft größer als die Freude über wenige gesparte Euros. Für Hobbygärtner reichen zwei Erdmischungen aus: die Anzuchterde und die Pflanzerde. Beide riechen bei höherer Qualität nach herrlich frischem Waldboden. Das Gärtnern und das Gedankenfliegenlassen können nun mit Freude beginnen.«

Tipps von: www.rankwerk.de

RANKWERK®

SOMMER UND KULTUR

SPASS, AHA-ERLEBNISSE UND EINZIGARTIGE OPEN-AIR-GENUSSMOMENTE

Foto: Matthias Masch

In den Ferienmonaten Juli und August ist viel los in der Landeshauptstadt! Zahllose bunte Veranstaltungen machen Lust, den Sommer unter freiem Himmel und direkt am Meer zu genießen. In Kooperation mit Kiel-Marketing hat das Amt für Kultur und Weiterbildung ein vielseitiges Programm zusammengestellt, das für alle Interessen etwas bereithält. Konzerte, Poetry Slams, Lesungen, Theater, Ausstellungen, Führungen, Musikfestivals, Stadtspaziergänge sowie zahlreiche Veranstaltungen speziell für Kinder und Familien – die Angebote lassen keine Wünsche offen. Mehr als 50 Veranstalter sorgen für Spaß, Aha-Erlebnisse und einzigartige Open-Air-Genussmomente.

Freiluftfans und Sonnenanbeter können beim Brückenfestival vorm „Blauen Engel“ neue Tanzschritte ausprobieren, bei der „Tatort Radtour“ Spannendes über den Kultkrimi in Kiel erfahren, beim Glockensommer-Festival dem Turmglockenspiel internationaler Musiker lauschen oder sich im Alten Botanischen Garten von den Geschichten norwegischer Autoren verzaubern lassen.

Mit der Premiere am 19. Juli öffnen Die Komödianten Kiel wieder das Freilichttheater im Innenhof des Kieler Rathauses für den alljährlichen Sommerkult: Alle großen und kleinen Leute sind eingeladen Antoine de Saint-Exupérys modernes Märchen „Der Kleine Prinz“ auf der Bühne zu erleben. Die farbige, liebevolle Inszenierung wird musikalisch live von Markus Schmidt-Relenberg mit seinen Originalkompositionen für das Saxofon begleitet. Der kleine Prinz macht bei seiner Reise über die Planeten auf dem Rathaus-Innenhof in Kiel Halt und lehrt das Publikum, worauf es im Zusammenleben ankommt: Freundschaft, Verantwortung, Liebe...! Denn „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Weitere Vorstellungen sind bis zum 18. August 2019 jeden Freitag und Sonnabend um 20 Uhr und jeden Sonntag um 15 Uhr.

Der Bootshafensommer bietet mitreißende musikalische Darbietungen auf der schwimmenden Bühne – Meeresbrise inklusive. Ein weiterer Höhepunkt ist die Open-Air-Live-Übertragung der Sommeroper „Aida“ vom Rathausplatz zu insgesamt neun Orten in Kiel und Umgebung.

Wer Kiel mal von einer anderen Seite kennenlernen möchte, der kann sich den zahlreichen Stadtgängen anschließen. So erfährt man unter anderem, welche Bauprojekte derzeit in der Kieler Innenstadt verwirklicht werden, wie das GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel sich mit innovativer Meeresforschung für die Zukunft einsetzt oder welche Bedeutung der Nord-Ostsee-Kanal hat. Unter dem Motto „Einblick – Ausblick“ öffnet die Muthesius Kunsthochschule an vier Tagen ihre Türen und lädt zum Verweilen und Staunen ein. Zahlreiche Konzerte und Feste, wie das Sommer Festival in der Traum GmbH machen das Programm komplett. (Sommerfest Traumfabrik) «

Das vollständige Kultursommer-Programmheft gibt es ab 1. Juli gratis in der Tourist Information Kiel und in den Kieler Rathäusern.

Außerdem sind alle Veranstaltungen unter **www.kiel.de/kultursommer** zu finden.

LESUNGEN FÜR KINDER AM MEER!

1.TERMIN: MITTWOCH, 3. JULI 2019, 15 UHR, KIELER HANSEKOGGE

Foto: Pia Behnke

Gibt es etwas Schöneres, als sich aus einem spannenden Buch vorlesen zu lassen und die Gedanken beim Zuhören auf die Reise zu schicken? Wohl kaum – es sei denn, die Lesung findet am Meer statt, zum Beispiel am Strand auf einem echten Boot mit Steuerrad oder auf einem Museumsschiff auf der Kieler Förde! Bei den „Lesungen am Meer“ können Kinder unter freiem Himmel spannenden und lustigen Geschichten von seltsamen Seevögeln, mutigen Mädchen und piefigen Piraten lauschen. Vorgelesen wird abwechselnd auf einem echten alten Holzboot am Falckensteiner Strand, auf der Kieler Hansekogge am Sartorikai und auf dem Dampfschiff „Bussard“ an der Museumsbrücke neben dem Schifffahrtsmuseum Fischhalle. Da hört manchmal sogar ein echter Seeräuber zu! Die Veranstaltungen finden im Rahmen des Kieler Kultursommers mit Unterstützung durch das Literaturhaus Schleswig-Holstein und „Minigolf und Mee(h)r“ statt. Die Lesungen sind für Kinder ab fünf Jahren - auf den Schiffen in Erwachsenenbegleitung. Die Teilnahme ist kostenfrei und auch eine Anmeldung nicht erforderlich - einfach vorbeikommen und gespannt lauschen!

Weitere Termine: Jeden Mittwoch im Juli und August um 15.00 Uhr (Dauer: circa eine Stunde)
10. Juli: Holzboot am Falckensteiner Strand
17. Juli: Kieler Hansekogge
24. Juli: Holzboot am Falckensteiner Strand
31. Juli: Dampfschiff „Bussard“
07. August: Holzboot am Falckensteiner Strand
14. August: Dampfschiff „Bussard“
21. August: Holzboot am Falckensteiner Strand
28. August: Dampfschiff „Bussard“

Adressen:
• Kieler Hansekogge • Sartorikai/ Wall 65 • 24103 Kiel
• Dampfschiff „Bussard“ • Museumsbrücke/ Wall 65 • 24103 Kiel
• Boot am Falckensteiner Strand • neben dem „Minigolf und Mee(h)r“

Lesungen für Kinder am Meer vom Amt für Kultur und Weiterbildung
Pia Behnke • Tel. 0431- 901 5229 • pia.behnke@kiel.de

DIE BIRKEN WISSEN'S NOCH

EIN GROSSES LOBLIED AUF DAS HOLZ

Auf einem entlegenen Bergbauernhof im norwegischen Gudbrandstal wächst Edvard mit seinem wortkargen Großvater Sverre auf. An seine Mutter hat er nur eine vage Erinnerung – an einen Duft, ein Gefühl von Wärme, einen blauen Rock. Lars Mytting erzählt die Geschichte einer verzweifelten Suche nach der Mutter, dem Vater, den eigenen Wurzeln – und einer Reise, die Edvard durch fremde Länder führt und dessen Familiengeschichte ein ganzes Jahrhundert umfasst: das Jahrhundert der großen Tragödien.

Edvards Eltern sind ums Leben gekommen, als er drei Jahre alt war. Um ihren Tod wird ein Geheimnis gemacht, und auch um den Ort, an dem sie starben. Zu diesem Geheimnis gehört auch das Schicksal Einars, des Bruders des Großvaters. Edvard weiß nur, dass er ein Meistertischler war und als junger Mann zur Ausbildung nach Paris ging. Dass er seine Werkstatt mitsamt dem Wald von Flammenbirken zurückließ. Dass für den Großvater ein Sarg geliefert wurde, lange vor dessen Tod – ein Stück Kunsttischlerei, wie es noch nie jemand gesehen hat –, und dass Einar womöglich gar nicht tot ist, wie es der Großvater behauptete …

Lars Mytting • Die Birken wissen's noch • ISBN: 978-3-458-36283-8 • Preis: 12,00 €

NACHTWANDERN. EINE REISE IN DIE NATUR

Die Schönheit der Natur bei Nacht. Das Rascheln der Blätter unter den Füßen. Das taufeuchte Gras. Der Klagegesang einer Nachtigall. Die Nacht macht die Natur um uns herum anders. Besonders. Magisch beinahe.

Chris Yates weiß um diese Magie, verlässt er spätabends doch gerne die Behaglichkeit seiner vier Wände und tritt hinaus in die Nacht. Dann streift er über die Felder und Wiesen nahe seines Hauses und spürt den Wahrnehmungen um ihn herum nach, und im Gehen, Sehen, Hören und Staunen eröffnet sich ihm eine neue Welt in der bekannten.

Und wenn er nachts auf einem Hirschpfad geht, erscheint ihm die Welt »so verstohlen, wie es gewesen sein musste, als noch Wölfe und Bären die Wälder durchstreiften«.

Nachts sind alle Katzen grau? Nicht bei Chris Yates. Er vermag es, uns die Augen zu öffnen für die überirdische Schönheit und Lebendigkeit der Natur, ihr sinnliches Vibrieren bei Nacht. Es ist an der Zeit, rauszugehen. Zeit, aufzubrechen.

Chris Yates • Nachtwandern. Eine Reise in die Natur • ISBN: 978-3-458-17781-4

WIE ICH KLAVIERSPIELEN LERNTE

Hanns-Josef Ortheil ist vier Jahre alt, als er zum ersten Mal Klavierunterricht bekommt. Angeleitet von seiner Mutter, macht er rasche Fortschritte und wird an eine russische Pianistin weitergereicht. Schon bald steht der Entschluss fest, Konzertpianist zu werden und auf den großen Bühnen der Welt zu brillieren. Für den jungen Klaviereleven bedeutet das ein jahrelanges Üben, meist viele Stunden am Tag. Kurz nach dem Abitur erhält der Zwanzigjährige ein Stipendium in Rom, wo es völlig unerwartet zu einem Zusammenbruch kommt. Der große Traum ist geplatzt ...

In Wie ich Klavierspielen lernte erzählt Hanns-Josef Ortheil aus heutiger Sicht von den oft skurrilen Seiten des Pianistenlebens. Von ersten Klavierschulen, favorisierten Komponisten, frühem Vorspiel, exaltierten Klavierlehrern und großen Titanen auf den Bühnen von Salzburg und anderswo. Amüsant und packend führt er den Leser eine steile Leiter hinauf in den Pianistenhimmel, wo seit Vladimir Horowitz' Zeiten sowohl schwerste spezielle Psychosen als auch legendäre Triumphe zu erwarten sind. Ein Buch nicht nur für Klavier- und Musikenthusiasten, das von den verborgenen, dämonischen Seiten manischen Übens und Spielens sowie der Geschichte des Virtuosentums kenntnisreich und detailliert erzählt.

Hanns-Josef Ortheil • Wie ich Klavierspielen lernte • ISBN: 978-3-458-17789-0 • Preis: 24,00 €

VOM *FLÜGELSCHLAG* DES STERNTAUCHERS

DAS VERBORGENE LEBEN AM SEE MÝVATN

Dem Reisenden, der im Norden Islands auf der Ringstraße unterwegs ist und zum ersten Mal zum See Mývatn kommt, tut sich eine Landschaft auf, die mit nichts zu vergleichen ist, was er bisher sah. Wasser, Inseln, Landzungen, Krater, Lavaformationen, Berge ringsum. Kommt er näher, liegt eine tiefe Stille über allem, allenfalls unterbrochen vom Flügelschlag des Sterntauchers oder vom Geschnatter der ballerinahaften Spießente. Aber auch die in großen Säulen über dem Wasser tanzenden Mücken sind Teil des Naturwunders, das sich dem Betrachter auftut, denn gäbe es die Mücken nicht, wäre der Mývatn nicht zum Eldorado für die schönsten Enten Islands, für Vögel, Insekten, Fische – und die Menschen – geworden. Unnur Jökulsdóttir, die jedes Jahr viele Monate am Mývatn verbringt, beteiligt uns an ihren naturkundlichen Betrachtungen. Wo sind die besten Nistplätze, warum haben manche Entenmütter hundert Küken im Gefolge – und andere keine? Wie stellt das geheimnisvolle Odinshühnchen die traditionelle Rollenverteilung der Geschlechter auf den Kopf? Warum nennt man Falke, Merlin und Kolkrabe die »Panzerknacker von Entenhausen«?

Wie viel Leben passt in einen einzigen Wassertropfen? Unnur Jökulsdóttirs poetische Betrachtung des Ökosystems Mývatn erweitert das Bewusstsein und macht glücklich.

Unnur Jökulsdóttir • Vom Flügelschlag des Sterntauchers - Das verborgene Leben am See Mývatn • Aus dem Isländischen von Tina Flecken. • ISBN: 978-3-458-17806-4 • Preis 18 €

IMMO-GALERIE
EUROPAHAUS

„DIE SCHÖNHEIT
COSTA RICAS"

Vernissage
Dienstag / 20.08.2019 / 17.30 Uhr

Die Ausstellung ist vom 20.08. – 15.11.2019
während der Bürozeiten zu sehen: Mo-Fr 9-12 Uhr, Mo-Do 14-16 Uhr

IMMO - Galerie
EUROPAHAUS

IMMObilien & Verwaltungs GmbH
Immobilienverwaltung und -vermittlung
Ziegelteich 29
24103 Kiel
Tel. 0431/ 979 45-0
info@immo-kiel.de
www.immo-kiel.de
Fax 0431/ 979 45-55

VERWALTUNG · VERKAUF · BEWERTUNG

CAMP 24/7

SEGELSPAß FÜR JEDERMANN

Wer an der Küste Norddeutschlands groß geworden ist, der verbringt die meiste Zeit des Sommers am Meer. Ein Kind von der Küste, so vermutet man, kann kurz nach dem es laufen gelernt hat auch schon bald schwimmen. Später trifft die Wahl bei der Leibesertüchtigung auf Wassersport – bevorzugter Weise.

Dem ist bedauerlicherweise nicht so – jedes zweite Kind kann am Ende der Grundschulzeit nicht sicher schwimmen. Je in einer Jolle gesessen oder auf einem Surfbrett oder Sup gestanden haben noch deutlich weniger zu Beginn der weiterführenden Schule.

Damit jedes Kind aber auch jeder Erwachsene die Chance erhält, die Freude am Wassersports zu erleben, bietet das Camp 24/7 Segelspaß für Groß und Klein.

Dieses Jahr startete das Gemeinschaftsprojekt der Kiel-Marketing GmbH, der Landeshauptstadt Kiel und der Stadtwerke Kiel AG am 09. Mai in seine 17. Saison auf der Reventlouwiese. Seit 2003 werden jährlich über 30 Segelkurse auf der Kieler Förde angeboten und ermöglichen Kindern ab 6 Jahren sowie Erwachsenen die Möglichkeit, das Segeln für sich zu entdecken. Neben Bootsgewöhnung und Optimisten-Kursen für die Kleinen, bietet das Camp 24/7 auch Jollen-, O'pen BIC- und Skippi Kurse für die älteren Kinder bis 18 Jahre an. Ein kompetentes Team aus Segeltrainern und Service-Crew sorgt vor Ort dafür, dass der Nachwuchs mit viel Spaß ein nachhaltiges Segel-Erlebnis von der Kieler Förde mit nach Hause nimmt.

Sowohl Schulklassen und Gruppen als auch Privatpersonen können sich für Kurse anmelden, die während der Schulzeit und in den Sommerferien angeboten werden. In diesem entschied man, das Angebot in den Herbst auszudehnen. Aufgrund der Feierlichkeiten anlässlich des Tages der Deutschen Einheit in Kiel, wird das Camp 24/7 noch den ganzen September Segelkurse anbieten und bis zum 03. Oktober geöffnet sein.

Das Segelcamp ist ein soziales, nicht kommerzielles Projekt. Daher sind die Segelkurse für alle erschwinglich. Auch Familien mit sozial schwachem Hintergrund sollen die Möglichkeit haben, ihren Kindern einen Segel-Schnupperkurs bieten zu können.

Denn das Ziel ist es, möglichst vielen Kindern und Jugendlichen das Segeln zu ermöglichen und soziale Kompetenzen wie Teamfähigkeit, Kommunikation und Umweltverständnis zu vermitteln. Doch auch für Firmen und Gruppen bietet das Segelcamp After-Work Kurse auf Kuttern oder Jollen an, um auch hier das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Erwachsene können sich auch ohne Gruppe für Sunset-Sailing Kurse anmelden, um in kleinen Gruppen gemeinsam mit einem erfahrenen Segeltrainer in den Sonnenuntergang zu segeln.

Das Segelcamp bietet zudem auch inklusive Angebote an, die Kindern und Erwachsenen mit Behinderung ermöglichen, den Spaß am Segeln und auf dem Wasser zu entdecken. Gemeinsam werden die Segel gesetzt, hier wird niemand ausgegrenzt. Das stärkt das Wir-Gefühl und es entstehen großartige zwischenmenschliche Erfahrungen. In diesem Jahr wurde der Zugang zum Camp 24/7 für Rollstuhlfahrer erleichtert: Eine neue Rampe verbessert den Zugang zur Gastronomie und dem Service.

Im Camp 24/7 gibt es außerdem Familientouren, Eltern-und-Kind Segeln oder gesegelte Stadtrundfahrten – miteinander erlebt ist die Faszination des Segelsportes und der Wassersportstadt Kiel am schönsten. Für diejenigen, die lieber an Land bleiben, steht auch einSport-Programm bereit: von Beachvolleyball über Kindergeburtstage oder den Opti-Segelsimulator, am Camp 24/7 ist immer etwas los. Frühaufsteher können ihr sportliches Können beim kostenlosen KMTV Frühsport unter Beweis stellen (Yoga und Functional Workout) und Beachvolleyball-Fans lernen im KTV-Beachcamp das richtige Pritschen und Baggern.

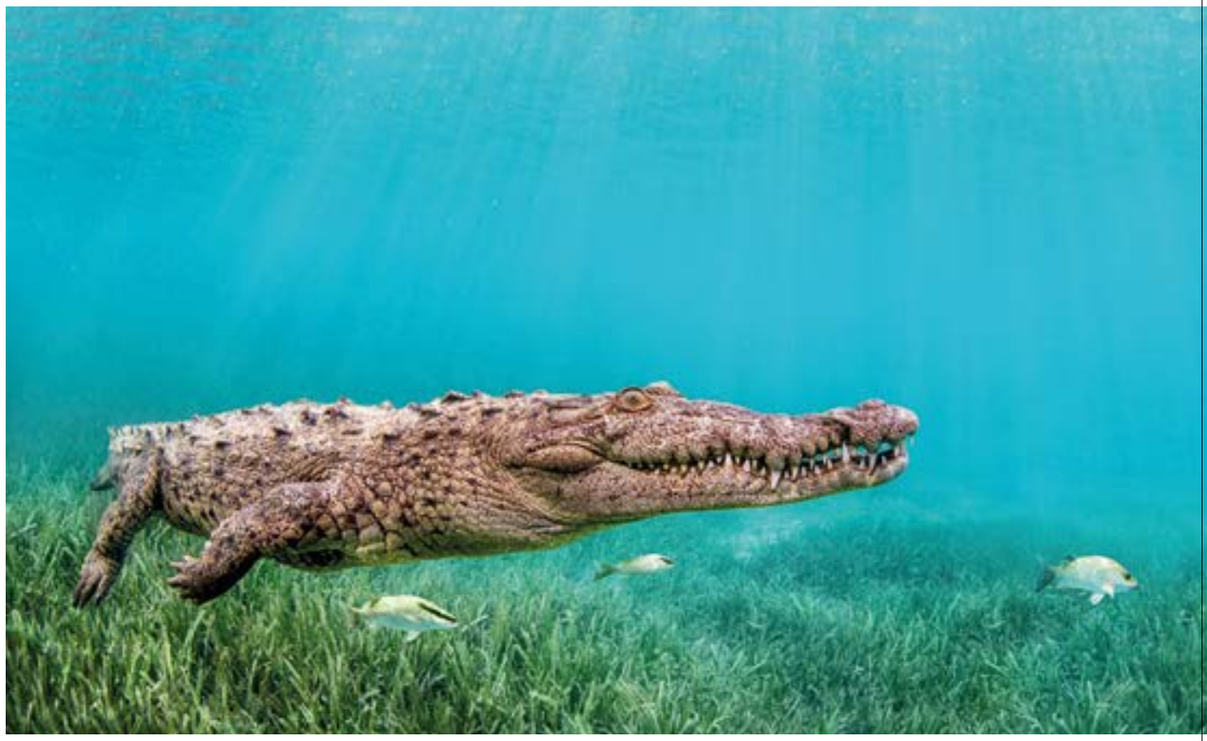
An Wochenenden und Feiertagen können im sogenannten „Open Camp" von 11 – 17 Uhr stündlich Schnuppersegelkurse gebucht werden. Hierfür wird um Voranmeldung gebeten, da die Kapazitäten der Segeltrainer und Boote variieren können.

Zwischen dem bunten Treiben an der Kiellinie zur Kieler Woche und neben den großen Traditionsseglern auf der Förde wird natürlich auch das Camp 24/7 wieder präsent sein. Während des größten Segelevents der Welt heißt es „täglich Open Camp" mit stündlichen Schnuppertörns auf Kuttern. Weitere Informationen zu den Uhrzeiten sind hier zu finden: https://www.camp24-7.de/veranstaltungen/segeln-zur-kieler-woche.html. Auch hier wird um Voranmeldung gebeten. Ab dem 12. Juni können die Schnuppertörns zur Kieler Woche vor Ort im Segelcamp in der Service-Pagode oder online über die Webseite gebucht werden.

Schon jetzt laufen die Spiele im Beach-Volleyball-Firmencup, der seinen Höhepunkt mit dem Finale am 16. Juni im Camp 24/7 erreicht. Am 14. August wird dann der SUP-Firmencup auf der Kieler Förde ausgetragen. SUP-Fans und auch die, die es noch werden wollen, haben wie schon in vergangenen Jahren die Möglichkeit, SUPs von der Surf-Schule Westwind am Segelcamp auszuleihen und aufs Wasser zu gehen. Sport zu treiben macht hungrig. So sorgt die neue Gastronomie MOBY für das leibliche Wohl und verwöhnt mit leckeren regionalen Gerichten und Fischbrötchen auf die Hand. «

Alle Informationen zum Camp 24/7, dem Gemeinschaftsprojekt von Kiel-Marketing GmbH und Stadtwerke Kiel AG sowie mehr als 90 Partnern, erhalten Interessierte unter der Kieler Rufnummer 901-2573. Wissenswertes zum neuen Programm ist bereits auf der Internetseite www.camp24-7.de einsehbar.

Anmeldungen für Kurse können direkt vor Ort in der Service-Pagode des Camp 24/7 vorgenommen werden oder online über das Buchungsformular auf www.camp24-7.de. Dort sind alle Kurse übersichtlich aufgeführt und das Programmheft wird als PDF zum Download angeboten. Mehr über die zahlreichen Aktivitäten in Kiel.Sailing.City sind im Internet auf der Seite www.kiel-sailing-city.de zusammengestellt.



Wim Westfield: „Cuban Croc“, 165 x 60 cm

SEA& SIRENS

Vom 12. bis 28. Juli 2019 zeigt das Freya-Frahm-Haus in Laboe atemberaubende Fotografien von Wim Westfield

Ein junges Mädchen stürzt sich nackt und ohne Atemgerät in das Karibische Meer und taucht zu einem 15 Meter langen Walhai. Auf einem anderen Bild schwimmt ein Model gar mit einem Kubanischen Seekrokodil. Beide Aufnahmen entstanden in den „Jardines de la Reina“, den „Gärten der Königin“, einem Meeresschutzpark vor der Küste Kubas. Die einzigartigen Bilder des Meeres-Fotografen Wim Westfield fesseln jeden Betrachter. Auf anderen Fotos posieren mutige Models vor hawaiischen Monsterwellen oder schwimmen in einer polynesischen Lagune mit Zitronenhaien. Ebenso faszinierend sind die Bilder von den schönsten und größten Wellen der Ozeane, die Wim Westfield auf seinen Reisen rund um den Globus eingefangen hat.

Sämtliche Bilder des Künstlers sind authentische Fotografien, die als fotochemische Abzüge auf echtem Fotopapier ausbelichtet und im aufwändigen DiaSec-Verfahren hinter optischem Acrylglas dauerhaft versiegelt sind. Auf die hochwertigen Bilder gibt das Labor einen Garantie von 75 (!) Jahren gegen jede Art von Farbverschiebung. Die von Hand nummerierten und signierten Bilder in einer Auflage von 6 Stück sind schöne und wertbeständige Aktien, die jeden Raum verzaubern. «

Freya-Frahm-Haus • Strandstraße 15
24235 Laboe • www.freya-frahm-haus.de

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 13 bis 18 Uhr, Sa. + So. 11 bis 18 Uhr. Der Eintritt ist frei. Die Vernissage ist am Freitag, 12. Juli, um 18 Uhr.

1963 in Sachsen-Anhalt geboren, studierte Wim Westfield in Halle und Leipzig Fotografie und lebte danach in Rostock. Im August 1989 übersiedelte er in die Bundesrepublik. Er fotografiert Meereslandschaften sowie Models am, im und auf dem Meer. Zeitweise lebt und arbeitet er auf Yachten oder Schiffen, insbesondere auf dem Mittelmeer und auf dem Pazifik. Fasziniert von der Schönheit der Ozeane, bilden noch heute die Meere den Mittelpunkt seines künstlerischen Schaffens. Er fliegt zu entlegenen Küsten der Welt und positioniert seine Fotomodelle vor sich brechenden Monsterwellen, lässt sie nackt und ohne Atemgerät in die Tiefe der Ozeane tauchen oder in tropischen Lagunen mit Krokodilen oder Haien schwimmen. Dabei entstehen atemberaubende Bilder von der puren Energie des Elementes Wasser und der Ästhetik weiblicher Schönheit. Sämtliche Bilder sind authentische Fotografien. Wim Westfield lebt heute, wenn er nicht irgendwo auf den Weltmeeren unterwegs ist, in Lübeck-Travemünde. **www.seaandsirens.com**

Wim Westfield, Südafrika, bei Sturm am Kap der Guten Hoffnung, Foto: Siegrun Scheiter

Wim Westfield: „Turtle Bay“, 90 x 60 cm

Wim Westfield: „Whale Shark“, 165 x 60 cm

JOSEA
Surfwear

Stell dir vor, du bist am Meer, hörst die Wellen rauschen, spürst den starken Wind in deinen Haaren und den warmen Sand unter deinen Füßen. Schließlich wartest du gemeinsam mit deinem Surfbrett auf die perfekte Welle, stehst kurz vor dem Absprung mit deinem Kite oder stehst auf einer Klippe und willst springen und da ist er - der Moment voller Adrenalin und Vertrauen in dich selbst und in den Bikini, den du trägst.

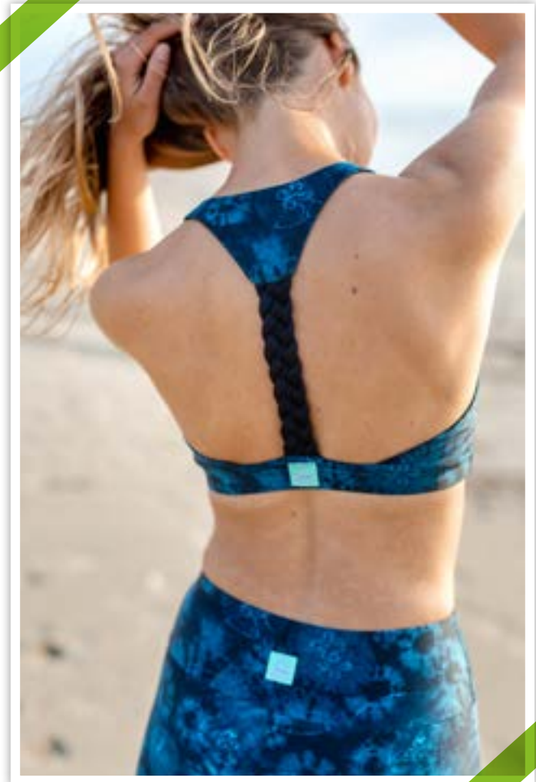
Jocelyn Kotulla, oder besser „Jocy", wie sie von allen genannt wird, konnte als leidenschaftliche Kitesurferin ein Lied davon singen, ständig ihren Bikini verloren zu haben. Und damit war sie in der Welt der Surferinnen nicht allein.

Schließlich war sie die ewige erfolglose Suche nach passenden Bikinis mit perfektem Halt leid. Sie ist aktive Wassersportlerin und kann noch dazu ein abgeschlossenes Studium im Mode- und Textilmanagement und einige Jahre Berufserfahrung in der Textilbranche vorweisen. Warum also nicht ein eigenes Label gründen?

So entstand Josea Surfwear - ein Bikini Label, das auf die Anforderungen des Wassersports ideal ausgelegt ist. Bikinis, die sitzen wie Sport-BHs, mit einer Passform, die perfekten Halt garantiert, ohne dabei einzuschneiden. Bikinis, die sich wie eine zweite Haut anfühlen. Deren Passform, aber auch die hohe Qualität mit der sie verarbeitet werden und eine lebenslange Garantie - all das ist der gesetzte Anspruch von Josea Surfwear. Und genau diese Attribute machen die Josea Surfbikinis heute zu den neuen Lieblingsbegleitern von Wassersportlerinnen auf der ganzen Welt.

Jocy übernimmt Verantwortung für jeden Schritt in der Produktion und Lieferkette aller ihrer Josea-Produkte – stets mit einem guten Gewissen. Alle Bikinis und Aktivwear-Produkte werden nachhaltig aus recycelten Fischernetzen und anderen wiedergewonnenen Materialien hergestellt.

Die Josea Surfwear Kollektion wird heute in dem eigenen Atelier in Hamburg von einem leidenschaftlichen Team designed, entwickelt und mit viel Liebe in Handarbeit gefertigt. Dies ist der Ort, an dem mit Leidenschaft und Herzblut die Bikinis zum Leben erweckt werden.



„Aber Nachhaltigkeit bedeutet für uns viel, viel mehr als nur Stoffe aus recyceltem Material.", betont Jocy.

Wie im Sport ist die Marke in Bewegung und entwickelt sich und ihre Produkte stetig weiter. Der Anspruch an die Optimierung der Verarbeitungstechniken, Schnitte und Designs ist ein wichtiger Bestandteil des Labels.

Bestellt werden kann nur exklusiv im eigenen Online-Shop und das zu fairen Preisen für Umwelt, Kundin und Jocys Mitarbeitern. Die Produktion jedes einzelnen Artikels beginnt erst, wenn eine Bestellung eingegangenen ist. Denn Josea Surfwear produziert nicht auf Lager sondern nur die Artikel, die wirklich bestellt werden.

„Denn würde ich in Vorproduktion gehen und Zehntausend Bikinis von einem Teil produzieren lassen, es aber nicht vollständig verkaufen, dann habe ich doch einfach nur Abfall produziert. Das braucht keiner. Die ganzen Angebote, die in der Stadt hängen – das ist ja kein Gefallen, den die Industrie dem Endverbraucher tun will – sondern das sind Restposten, die man anders nicht losgeworden ist. Und so müllen wir uns auf unserem Planeten zu. Und das geht einfach nicht mehr so weiter, da muss jetzt ein Wandel stattfinden und wir sehen uns dabei auf jeden Fall als Vorreiter."

Nach der liebevollen Produktion macht sich der Bikini dann in seiner plastikfreien Verpackung auf den Weg zur Kundin, um gemeinsam mit ihr neue Abenteuer zu erleben.

Die Natur ist nicht nur die Quelle der Surf-Leidenschaft, sie ist auch die größte Inspiration der farbenfrohen Designs. Mit knalligen Mustern, die an den Dschungel, die Tropen, das Meer und die Sonne erinnern, bringt Jocy in ihrer Kollektion die enge Verbindung zur Natur zum Ausdruck. Die Namen der Modelle erinnern an die Surf- und Reiseleidenschaft - es sind Namen von Wellen, Winden und Stränden der ganzen Welt. Die Kommunikation des Labels ist sehr persönlich, emotional und kundennah. Newsletter enthalten keine Angebote, sondern Geschichten aus dem Alltag – tiefgründig erzählt. Es geht um Selbstliebe, Freiheit, Emotionen und Leidenschaft.

„So gut wie jede deutsche Pro-Surferin trägt ihre Bikinis – nicht weil „Josea" sie bezahlt, sondern weil die Bikinis überzeugen." Focus

Auch hat sich das Label zur Aufgabe gemacht, Frauen zu stärken und ihnen mehr Selbstbewusstsein zu vermitteln ohne sich mit anderen zu vergleichen. Es geht um Frauen, die mehr zu bieten haben, als sexy Kurven.

Jocy gründete mit Josea Surfwear nicht nur ein Bikini Label, sie gibt diesem auch eine Seele. Ihre persönlichen Werte fließen täglich in das Unternehmen ein und schaffen ein Umfeld, in dem sich die Mitarbeiter selbst verwirklichen können. Das Miteinander gleicht dem einer Familie – das Füreinander steht bei Josea Surfwear an erster Stelle. Es ist die Liebe, die das Unternehmen so weit gebracht hat – die Liebe zum Sport, zur Natur, zum Leben und zu den Menschen - das „Lovement", wie sie es selbst nennt. Josea ist mehr als nur ein Bikini Label - es ist eine Bewegung. «

Das Label: Josea Surfwear
Gründerin: Jocelyn Kotulla
Gründung: 2015, in Hamburg
Online Shop: www.josea-surfwear.com

Wer sich von der Passform und der Qualität der Josea Surfwear überzeugen möchte, der findet eine Auswahl zum Anprobieren bei **Your Place** • Blücherplatz 14 • 24105 Kiel

ethletic

ETHLETIC STARTET ZWEI NEUE PROJEKTE

MODISCHE **SNEAKER** MIT GUTEM GEWISSEN

Ethletic ist ein Pionier der Nachhaltigkeitsszene. Das ist für die Sneaker-Macher aus Lübeck Verpflichtung und Ansporn, das Turnschuh-Sortiment anhaltend fairer und umweltfreundlicher zu machen und weiterhin Wege dafür zu ebnen. Der allererste Sneaker überhaupt, der das Fairtrade-Siegel für fair gehandelte Baumwolle trug, kam 2010 von dieser Marke. Der Fairtrade-Award zeichnete 2016 ein „herausragendes Engagement für den Fairen Handel“ aus. Doch das Team bleibt hier nicht stehen: Mit zwei neuen Projekten soll die „ethische Alternative“ weiter Veränderungen anstoßen, Herzen gewinnen und seinen Trägern nachhaltig ein gutes Gefühl geben.

DAS GLOBALE TRINKGELD

Pünktlich zur Fashion Revolution Week im April diesen Jahres war es soweit: Die Organisation tip me sammelte in einem Pilotprojekt das erste globale Trinkgeld für die Mitarbeiter von Ethletic in Pakistan. Ein Trinkgeld, das zu 100 Prozent bei den Menschen vor Ort ankommt. Trinkgeld geben konnten vorerst Kundinnen und Kunden nur in zwei Geschäften in Berlin und Köln, wo Ethletic-Sneaker verkauft werden. Jetzt soll tip me als „Add-on“ im Onlineshop eingebunden werden, so dass jeder beim Check-out ein kleines monetäres Dankeschön dalassen kann.

Schon seit den Anfängen seines Start-ups steht Ethletic mit tip me-Gründer Jonathan Funke in Kontakt. Die Vision: Ein von Herzen kommendes Trinkgeld an den Menschen hinter einem Produkt zu senden – rund um den Globus. Eine Idee, deren Kraft begeistert: Bereits auf dem Z2X-Festival 2016 für neue Visionäre von „Zeit online” wurde sie zum Gewinner-Projekt gekürt. „Es gibt tausende NGOs und Labels. Aber woher weißt du, was deine Unterstützung bewirkt? Mit tip me erlebst du Fairness von Mensch zu Mensch. Du kannst denen Trinkgeld geben, die dein Produkt gemacht haben.

tip me-Gründer Jonathan Funke

… UND DU MERKST, WAS DU BEWEGST.

Und 100 Prozent kommen an. So können wir den Lohn für Bauern und Manufakteure gemeinsam verdoppeln. Und du merkst, was du bewegst“, erklärt Jonathan. Der kleine Aufpreis von zum Beispiel einem Euro bei einem Paar Sneakers fließt dabei direkt an die Menschen, die sie hergestellt haben. In unserem Falle an die von Ethletic unterstützte Workers Welfare Society der Arbeiterschaft, von der das Geld dann treuhänderisch verwaltet und gerecht verteilt wird.

„Denn wir wollen nicht, dass die einen im Betrieb mehr verdienen als die anderen. Wie wir alle wissen, kann das manchmal zu Problemen führen. Und wir wollen ja das Leben besser machen und nicht komplizierter“, erklärt Jonathan. Das Geld landet dann direkt auf den Mobiltelefonen der Mitarbeiter – im Anschluss können sie es sich bei einer lokalen Bank auszahlen lassen und frei darüber verfügen. „Wir wollen den Menschen vertrauen, dass sie wissen, wofür sie das Geld verwenden wollen. Ein Feierabendbier ist auch in Ordnung. Deswegen heißt es ja Trinkgeld.” (Laut eines enorm-Artikels gibt die Wissenschaft dem Gründerteam dabei recht: Untersuchungen der Princeton University fanden heraus, dass „Bedingungslose Cash-transfers” keine nennenswerten Auswirkungen auf Tabakkonsum, Alkohol oder Glücksspiel haben.)

JO. verlost 3 Ethletic-Gutscheine à 50,- €. Einfach bis zum 15. August eine E-Mail an redaktion@jo-magazin.de mit dem Stichwort „Sneaker“ senden. (Telefonnummer nicht vergessen!)

SNEAKER RESCUE

Fair geht vor: Bei der Produktion von Ethletic-Sneakern gelten hohe Maßstäbe, was Arbeitssicherheit, eine gerechte Bezahlung und Extra-Prämien für soziale Projekte angeht. Doch auch die Umwelt soll möglichst umfassend geschont werden. Hier kommt die zweite Kooperation ins Spiel: Sneaker Rescue ist der neue Partner von Ethletic was die Reparatur „zu Tode geliebter“ Turnschuhe angeht.

Die zeitgemäße Idee des kleinen Berliner Start-ups hatte im vergangenen Jahr sofort eingeschlagen. Jetzt machen Sneaker Rescue und Ethletic gemeinsame Sache – mit dem Ziel, die Wegwerf-Mentalität infrage zu stellen. Gerade „Heavy User“ kennen das Problem: Eines schönen Tages treten beim Lieblingssneaker zwangsläufig Verschleißerscheinungen auf. Hagen Matuszak, Orthopädieschuhmacher und überzeugter Turnschuh-Träger, wollte nicht damit leben, dass ein Sneaker, mit dem er viel erlebt hat, wegen einiger Macken gleich auf den Müll landen soll. Der 22-jährige Berliner gründete deshalb sein eigenes Geschäft, das spezialisiert ist auf die professionelle Reparatur von Sneakern: Sneaker Rescue.

„Ich möchte mit meinem Unternehmen ein Zeichen gegen den Überkonsum unserer Generation setzen“, erklärt Hagen seinen Entschluss. „Allein in Deutschland werden 10 000 Tonnen Schuhe pro Jahr in den Müll geworfen. Es ist Zeit, damit aufzuhören!“ Hagens Idee kommt an: Positive Berichte in Presse und Fernsehen ziehen umgehend eine aufgeschlossene Kundschaft an, die ihre Reparatur-bedürftigen Sneaker per Whatsapp begutachten lässt und nach einem Kostenvoranschlag in die Werkstatt sendet. Dort werden die Schätze auf Vordermann gebracht und kostenfrei wieder zum Besitzer geschickt.

Sneaker-Rescue-Gründer Hagen Matuszak

Ethletic bietet Kundinnen und Kunden ab sofort den Reparatur-Service von Sneaker Rescue direkt über die eigene Shopseite an. Der Clou: Die Dienstleistungen können hier für alle Ethletic-Modelle um 15 Prozent vergünstigt erworben werden. Wer über Ethletic einen solchen Voucher kauft, erhält einen Gutschein-Code, der bei Sneaker Rescue eingelöst werden kann.

„Mit jedem Sneaker, den wir hier in Deutschland reparieren können, sparen wir einen Transport aus Asien“, sagt Ethletic-Firmenchef Marc Solterbeck. „Mit dem Reparaturservice wollen wir außerdem zeigen, dass Upcycling attraktiv sein kann.“

Ethletic-Firmenchef Marc Solterbeck

In der heutigen Zeit wäre bei vielen Menschen in Vergessenheit geraten, dass man Kleidung zum Schneider und Schuhe zum Schuster bringen kann. Hier gelte es, das öffentliche Bewusstsein wieder mehr in Richtung des Erhalts bestehender Produkte zu lenken.

„Ethletic ist ein Pionier in der Nachhaltigkeitsszene und möchte mit diesem Service einen weiteren Beitrag zur Verkleinerung des ökologischen Fußabdrucks leisten“, erklärt Solterbeck. Gemeinsam mit dem geplanten Pfandsystem für Ethletic-Sneaker sei dies ein Puzzleteil, als Hersteller auch die Verantwortung für ein Produkt nach dem (vermeintlichen) Ende des Lebenszyklus‘ zu übernehmen.

Ethletic-Schuhdesignerin Johanna Balzer steht voll hinter Hagens Sneaker-Rescue-Konzept. „Den Lebenszyklus von Dingen zu verlängern, ist die nachhaltigste Pflege“, sagt Balzer. „Je länger man ein eh schon gekauftes und hergestelltes Produkt verwendet, desto mehr spart man Energie und Ressourcen, die es braucht, um ein neues Produkt herzustellen.“ Offen bleiben für neue Denkanstöße und Ideen – das ist es, was Ethletic auszeichne. „Ohne unsere aufgeschlossenen Anhänger, die uns kritisch hinterfragen, uns gleichzeitig jedoch mit voller Motivation treu unterstützen, wäre dieser Prozess nicht möglich“, dankt Solterbeck den so genannten „Ethical Supportern“. So bleibe auch der Spaß am Projekt Ethletic nicht auf der Strecke – und die Aussicht auf eine lebenswerte Zukunft auf diesem Planeten sei den Einsatz allemal wert. «

www.sneaker-rescue.de
www.ethletic.de

Contactlinsen von
Wöhlk erhalten Sie im
Opticenter Rehm
Tel. 0431. 98 21 70

wöhlk
CONTACTLINSEN

Mit Haut und Haar

Schon im frühen Mittelalter stand der Wortgebrauch „mit Haut und Haar“ synonym für unsere Hülle, unsere persönliche Grenze nach außen, die unser Innerstes schützt. Interessant ist, dass die Haut eines Erwachsenen durchschnittlich etwa 2 Quadratmeter umfasst und dabei 14 Kilo, also ein Fünftel des Körpergewichts, ausmacht. Vielen ist gar nicht bewusst, dass die Haut unser größtes Organ ist und der Spiegel unserer Seele – ein guter Grund, sich der Haut und ihrem Schutz näher zu widmen.

Sommer, Sonne, Sonnenstress?
Der Sommer naht! Nach den dunklen Monaten zieht es uns ins Freie. Das Bedürfnis, Licht und Sonne zu tanken, kennt nahezu jeder. Kein Wunder, denn unsere Haut bildet bei Sonnenlicht Vitamin D, einen essentiellen Faktor für wichtige Prozesse in unserem Körper, unter anderem für eine gesunde Haut mit intakter Hautbarriere. Außerdem bewirkt es, das Glückshormone ausgeschüttet werden. Sorglos Sonne tanken sollte man dennoch nicht – in der Bundesrepublik ist die Haut mit rund 270 000 Neuerkrankungen pro Jahr das menschliche Organ, das am häufigsten von Krebs betroffen ist.

Der wesentliche Risikofaktor ist die UV-Strahlung der Sonne: Je intensiver und anhaltender die Haut den ultravioletten Strahlen ausgesetzt ist, desto höher ist das Risiko einer Hautkrebserkrankung. Sonnenbrände und Hautkrebs werden überwiegend von UV-B-Strahlen verursacht, aber inzwischen weiß man, dass auch die UV-A-Strahlen Potential haben, Krebs zu erregen. Unlängst bekannt ist, dass sie Sonnenallergien auslösen und für vorzeitige Hautalterung verantwortlich sind. Die Folgen sind Pigmentflecken, Faltenbildung und eine nachlassende Elastizität in der Haut. Gehen Sie dennoch in die Sonne! Sie dient Ihrer Gesundheit und der guten Laune.

Mit heiler Haut davon kommen
Verhindern Sie gewissenhaft Sonnenbrände und verzichten Sie auf zu dauerhafte, intensive Sonneneinstrahlung. Cremes mit einem hohen Lichtschutzfaktor, Sonnenhüte und Textilien schützen effektiv. Betrachten Sie Ihre Haut und eventuelle Veränderungen, und nehmen Sie Ihre zweijährigen, hautärztlichen Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchungen, die die gesetzliche Krankenkasse spätestens ab dem 35. Lebensjahr vorsieht, wahr.

Wir stehen Ihnen zur Seite bei der Haut-Typ- und Lichtschutzwahl, denn es gilt, Ihre Haut zu schützen, zu pflegen und zu nähren. Ein hochwertiges Konzept für Hautschutz ist bei leicht empfindlicher Haut wichtig, um unangenehme Irritationen und Mallorca-Akne vorzubeugen. Empfehlenswert sind Produkte, die neben UV-A- und UV-B-Lichtschutz die Haut mit Feuchtigkeit und Antioxidantien versorgen, vielleicht noch einen Bräunungsaktivator besitzen und der Bildung von Pigmentflecken entgegenwirken.

Unser Team empfiehlt gern nachhaltige Kosmetik aus familiengeführten Unternehmen, die auf Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs, patentierte pflanzliche Wirkstoffe und keine tierischen Rohstoffe setzen. Im Gegensatz zu Wein werden Sonnenschutzmittel bei Lagerung nicht besser, sondern verlieren ihre Schutzwirkung und sollten jährlich nachgekauft werden. Damit sie die Haut optimal schützen, gilt die Faustregel, mindestens 3 große Esslöffel Sonnenschutzcreme oder –gel gründlich und gleichmäßig auf die gereinigte Haut und zwar 15-30 Minuten vor dem Auftragen von Pflege- sowie Insektenschutzmittel. Direkte Sonnenstrahlung während der Mittagsstunden sollten Sie generell vermeiden. Kleine Kinder sollten zu keiner Tageszeit der prallen Sonne ausgesetzt sein.

Wussten Sie, dass UV-Strahlen nicht nur die Haut, sondern auch Ihre Augen schädigen? Intensive UV-Strahlen können bei unzureichendem Schutz die Linse eintrüben und grauen Star verursachen. Eine Sonnenbrille ist wirksam und dazu auch noch ein modisches Accessoire.

Küssen verboten!
Wie sehr Sonne und UV-Strahlen die Haut und das Immunsystem stressen, wissen auch Herpes-Geplagte aus eigener Erfahrung. Einmal mit Herpesviren infiziert, bleibt der Virus ein Leben lang im Körper. Neben Erkältungen oder Schlafmangel ist die pralle Sonneneinstrahlung ein Triggerfaktor für diesen Virus und er bricht erneut aus.

Neben bewährten Behandlungen gibt es übrigens inzwischen Präparate mit antiviralen Algen-Extrakten, Lichtschutz und Pflegebestandteilen, die während der Abheilung den Juckreiz der Lippen lindern, die Spannung nehmen sowie dem Austrocknen entgegenwirken.

Wenn man ganzheitlich ansetzt und im System Körper sich Zusammenhänge ansieht, dann stellt man fest, dass an sehr komplexen Abläufen wie Zellteilung, Immunsystem, Knochenwachstum und Wundheilung so wie Vitamin D unter anderem auch die essentielle Aminosäure L-Lysin beteiligt ist, die unser Körper nicht selbst herstellen kann.

Man geht davon aus, dass Lysin eine andere Aminosäure (Arginin) verdrängt, welche die Herpes-Viren zum Wachstum benötigen. So kann L-Lysin Herpes und seine Symptome lindern.

Damit sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen anstatt aus der Haut fahren zu wollen, verwöhnen und versorgen Sie Ihre großartige, vielseitige Hülle mit Pflege und Feuchtigkeit, damit sie Ihnen das Sonnenbaden nicht übelnimmt. «

Nautilus Apotheke Volker Jüngerich e.K.
Holstenstraße 2 – 12 • 24103 Kiel
Tel. 0431 – 90667141

www.nautilusapotheke.de

MAGNESIUM

DER ENERGIEBOOSTER

Nicht nur Sportler brauchen eine Extraportion davon – Magnesium spielt für uns alle eine wichtige Rolle. Denn jede Zelle unseres Körpers braucht den Power-Mineralstoff, um gut zu funktionieren.
Starke Nerven, Ausdauer und Kraft – ein anspruchsvoller Alltag erfordert viel Energie. Dabei unterstützt uns der Allrounder Magnesium. So trägt der Mineralstoff nicht nur zur Knochenstabilität und der Verringerung von Müdigkeit bei, sondern hält auch unseren Elektrolyt-Haushalt in Balance. Zudem benötigen die Muskeln – so auch der Herzmuskel – Magnesium, um Energie zu produzieren.

Eine Extraportion Power, bitte!

Um energiegeladen durch den Alltag zu gehen, sollten Frauen täglich 300 mg und Männer 350 mg Magnesium zu sich nehmen. Der Körper kann den Mikronährstoff nicht selbst herstellen und rein über die Ernährung genug davon aufzunehmen, ist eine Herausforderung. So müssten wir etwa 1 kg Erbsen essen, um den Tagesbedarf zu decken. In der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei intensiven Beanspruchungen wie Stress oder Sport steigt der Magnesium-Bedarf zusätzlich.

Magnesium im Sport

Gerade für sportlich Aktive ist es wichtig, auf eine ausreichende Magnesium-Versorgung zu achten. Denn je mehr wir beim Training schwitzen, desto mehr Mineralien werden ausgeschieden. So gehen mit jedem Liter Schweiß bis zu 50 mg Magnesium verloren. Sportler sollten daher bei erhöhtem Bedarf – neben einer ausgewogenen Ernährung – zusätzlich auf die Unterstützung durch hochwertige Nahrungsergänzungen setzen. Einem erfolgreichen Training steht so nichts mehr im Weg.

Produkttipps von Pure Encapsulations®

Mit hochwertigen Mikronährstoffen, frei von unnötigen Zusatz- und Konservierungsstoffen, unterstützt Pure Encapsulations® die Versorgung mit dem Power-Mineralstoff – denn pure Energie braucht keine Zusätze.

Magnesium

Magnesium von Pure Encapsulations® ist in Citrat- und Glycinatform erhältlich. Beide Produkte liefern ausschließlich organisch gebundenes Magnesium, das sehr gut verträglich ist. Magnesiumcitrat steht außerdem auf der Kölner Liste® – die renommierte Datenbank bietet Athleten Informationen zu Nahrungsergänzungen und ist eine Initiative zur Dopingprävention.

Magnesium Energy

Magnesium Energy ist der perfekte Trainingspartner für sportlich Aktive. Es vereint Taurin mit Vitamin B12 sowie Magnesium, die zur Leistungsfähigkeit von Muskeln und Nerven beitragen. Es kann ideal vor und nach dem Sport angewendet werden und ist ebenfalls ein Produkt der Kölner Liste®. «

Alle pure Produkte gibt es in der
Nautilus Apotheke Volker Jüngerich e.K.
Holstenstraße 2 – 12 • 24103 Kiel
Tel. 0431 – 90667141
www.nautilusapotheke.de

DEN ECHTEN KUNDEN IM BLICK

BRILLENKAUF MIT PERSÖNLICHER BERATUNG

Beim Sortiment wird bei BLICKPUNKT viel Wert auf Materialen, Verarbeitung und Individualität gelegt.

Längst hat der digitale Wandel den Einzelhandel erreicht. Auch bei Brillengestellen werben verstärkt Online-Anbieter um die Aufmerksamkeit der Kunden. Bei BLICKPUNKT am Alten Markt 10 in Kiel ist man dennoch überzeugt: Die Zukunft gehört inhabergeführten Mittelständlern.

Wohin man auch blickt: Shoppingplattformen im Netz breiten sich aus. Der unkomplizierte Einkauf vom eigenen Sofa aus, verbunden mit Zeitersparnis und bequemer Lieferung, überzeugt. Auch Augenoptiker Peter Hinz von BLICKPUNKT Kiel schätzt die Möglichkeiten, die das Netz bietet. Allerdings mit einer Einschränkung: Nicht immer ist der Online-Kauf wirklich die bessere Alternative. Gerade wenn es um die Sinne geht, sollte die Sinnlichkeit beim Kauf nicht auf der Strecke bleiben.

Seit 1994 bietet BLICKPUNKT seinen Kunden am Alten Markt 10 in Kiel Brillenfassungen, Gläser sowie Contactlinsen. Bei den angebotenen Marken und Modellen legen die beiden Gründer Peter Hinz und Ernst Wüstenberg ihren Fokus auf Produkte, die beim Gros der Wettbewerber nicht erhältlich sind. Dafür wird Wert auf Materialen, Verarbeitung und Individualität gelegt. Peter Hinz und Ernst Wüstenberg lieben Marken mit echter Haltung und eigener Geschichte – und beide finden es um so schöner, wenn sie diese Marken praktisch vor der Haustür finden. Das Label Hamburg Eyewear gehört zum Beispiel dazu. Seit 2005 designed die kleine Manufaktur in der Hansestadt Brillen mit geradlinigem Charme und höchstem Qualitätsanspruch. „Um als Kunde Qualität, Material und hochwertige Verarbeitung wirklich erkennen und beurteilen zu können, muss man allerdings begreifen, anfassen und aufsetzen“, so Peter Hinz. „Schließlich handelt es sich hier um handfeste Kaufargumente, deren sinnliche Erfahrung kein Online-Portal ersetzen kann.“

In Sachen Augenvermessung und Brillenanpassung setzt BLICKPUNKT in Kiel u.a. mit der DNEYE-Technologie von Rodenstock Maßstäbe.

Ein weiteres Argument für den „analogen“ Kauf ist das Thema Beratung. „Bei uns ist der Kunde persönlich vor Ort. Wir sehen, welche Vorlieben jemand hat, was ihr oder ihm steht oder können gezielt nach individuellen Wünschen fragen“, so Ernst Wüstenberg. Wer sich bei Stil und Material der Brille noch unsicher ist, dem steht das BLICKPUNKT-Team mit umfassender und kompetenter Beratung zur Seite. Und dann ist da noch der große Bereich des persönlichen Services vor Ort. Bei BLICKPUNKT umfasst er die gesamte Spannbreite von der Augenvermessung bis hin zur Reinigung und Reparatur.

Stehen für persönliche Beratung mit Blick auf die Wünsche der Kunden: Peter Hinz und Ernst Wüstenberg von BLICKPUNKT Kiel.

Bei BLICKPUNKT kümmert man sich natürlich auch um die Wartung, Reinigung und Reparatur Ihrer Brille.

Nur der direkte Kundenkontakt ermöglicht beste Beratung.

In Sachen Augenvermessung und Brillenanpassung setzt BLICKPUNKT in Kiel u.a. mit der DNEYE-Technologie von Rodenstock Maßstäbe. Das innovative Gerät vermisst vollautomatisch, hochpräzise und erstellt einen „persönlichen Fingerabdruck“ des Auges. Aus den so gewonnenen Feindaten können perfekte Brillengläser gefertigt werden, die optimal auf das Auge des Brillenträgers abgestimmt sind: für ein schärferes und kontrastreicheres Sehen mit höchstem Komfort. Ist die perfekte Brille einmal fertig, kümmert man sich bei BLICKPUNKT natürlich auch um die Wartung, Reinigung und Reparaturen. Hier muss nichts eingeschickt werden. Kunden können einfach mit ihrer Brille vorbeischauen. In den allermeisten Fällen dauert die Reparatur nur wenige Minuten. Und wenn es doch etwas mehr werden: Der Alte Markt und die Innenstadt laden dazu ein, sich die Wartezeit bei einem Kaffee oder Schaufensterbummel zu verkürzen.

Um eine Brille möglichst lang in perfektem Zustand zu erhalten, haben Peter Hinz und Ernst Wüstenberg drei einfache Handling-Tipps parat: Brillen niemals auf die Gläser legen, stets mit beiden Händen auf- und absetzen sowie möglichst flüssig reinigen. Gerade der letzte Tipp ist wichtig, um Kratzer zu vermeiden, die oft dadurch entstehen, dass beim Putzen kleine und kleinste Partikel über die Oberfläche gerieben werden.

GERADE WENN ES UM DIE SINNE GEHT, SOLLTE DIE SINNLICHKEIT BEIM KAUF NICHT AUF DER STRECKE BLEIBEN.

Professionelle Reinigung gehört zum Service.

Die Ergänzung des umfassenden Angebots durch einen eigenen Online-Shop schließt Peter Hinz für die Zukunft nicht aus, aber: „Die Nähe und der persönliche Kontakt zu unseren Kundinnen und Kunden, die wir zum Teil seit Bestehen von BLICKPUNKT beratend begleiten, ist uns sehr wichtig und wird es in Zukunft bleiben.“ Neben der Besonderheit des Sortiments sieht man bei BLICKPUNKT genau hier den wichtigsten Schlüssel für die erfolgreiche Zukunft. Hinz ist überzeugt: Die kommenden Jahrzehnte gehören inhabergeführten Mittelständlern, beratungs- und servicestark sowie mit einem Sortiment, das so nur hier angeboten wird. Eine Einschätzung, die BLICKPUNKT nicht nur als Mitglied der Unternehmensgemeinschaft Kiels Gute Adressen mit Überzeugung vertritt. «

BLICKPUNKT
Alter Markt 10 • 24103 Kiel und
St.-Nicolai-Str.12 • 24340 Eckernförde
www.blickpunkt.sh

Präzision für perfektes Sehen.

FARBE trifft *form*

Renate Straatmann – Tanz

Noch bis 16. August stellen drei nicht ganz unbekannte Künstler ihre charaktervollen Arbeiten in der IMMO-Galerie im Europahaus vor.

Die in Grömitz arbeitende Malerin Gabriele Kasten zeigt naturalistische und stark an Trompe-l'œil orientierte Bilder. Sie entdeckt in den ganz profanen, im täglichen Leben oft unbeachteten Dingen eine eigene Ästhetik, die sie reizt auf ihren Werken festzuhalten und ihnen dadurch zu einer besonderen Aufmerksamkeit zu verhelfen. Die Liebe zum Detail ist in den Arbeiten der Künstlerin deutlich sichtbar, im Stillleben sowie in der Darstellung des Menschen aber auch in den abstrakten Bildern. Die Malerin Renate Straatmann zeigt in ihren Gemälden zumeist abstrakte Darstellungen der von ihr wahrgenommenen Natur und Begegnungen. Jedoch wird in jeder ihrer abstrakten Arbeiten die Verbindung zum Realen deutlich. Die Malerin arbeitet gerne mit Mischtechniken herausstechende Details eines Bildes so in dessen Untergrund ein, dass keines der dargestellten Elemente hervorzustechen vermag. Bei jedem Hinsehen entdeckt der Betrachter immer wieder neue Details, die das Gesamtbild nacheinander komplettieren. Die Skulpturen und Objekte aus Holz, Metall und Stein des in Lübeck lebenden Künstler Reiner Dylong ergänzen die Ausstellung. Seine neuesten Bronzefiguren erinnern durch ihre einfachen, prägnanten Formen an die Zeit der Höhlenmalerei. Der Mantel der Patina lässt die Skulpturen in einem besonderen Licht erscheinen.

Reiner Dylon – Der Schrei

Die Ausstellung ist noch bis 16.08.2019 während der Bürozeiten, Montag bis Freitag von 9.00 bis12.00 Uhr und Montag bis Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr in den Räumen der IMMO-Galerie zu besichtigen.

Ab 20. August werden dann drei junge Kieler Fotografen mit eindrucksvollen Bildern – festgehalten auf ihren Reisen – „Die Schönheit Costa Ricas“ präsentieren.«

IMMObilien- & Verwaltungs-GmbH
Immobilienverwaltung und -vermittlung
Ziegelteich 29 • 24103 Kiel
www.immo-kiel.de

Gabriele Kasten – Rücken

Foto: Wohlfromm | Carlshütte, Halle I
XI Jianjun (China) „Babylonian", wood, H: 750 cm
ZHANG Dali (China) „AK-47", acrylic on canvas

NORDART 2019

Zum 21. Mal präsentiert die NordArt in diesem Jahr Bilder, Fotografien, Skulpturen und Installationen von mehr als 200 internationalen Künstlern. Als eine der größten Ausstellungen zeitgenössischer Kunst in Europa, bietet sie dem Besucher auf dem charmanten Gelände der ehemaligen Eisengießerei Carlshütte in Büdelsdorf eine spannende Weltreise durch die Kunst. Noch bis zum 13. Oktober können sich Besucher an den Exponaten von Newcomern sowie bereits etablierten Künstlern erfreuen.

Wie in jedem Jahr, steht ein Land besonders im Fokus der Ausstellung. 2019 fiel die Wahl auf Frankreich. Der Länderpavillion wird von Botschafterin Anne-Marie Descôtes unter dem Titel „Some of Us – eine Übersicht über die französische Kunstszene" geführt. Hier präsentiert sie in Zusammenarbeit mit Kuratoren Jérôme Cotinet-Alphaize und Marianne Derrien ausschließlich die Werke bedeutender zeitgenössischer Künstlerinnen der französischen Republik. Die Ausstellung will die Entwicklung der femininen Kunst über zwei Frauengenerationen hinweg auf ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiede untersuchen. Insgesamt beinhaltet die als Recherchearbeit dargestellte Länderausstellung 200 französische Künstlerinnen der Gegenwart auf über 3.000 Quadratmeter.

Ihren ganz eigenen Stil präsentieren 23 Künstler aus der Mongolei, denen die NordArt schon 2015 und 2016 eine große Bühne gab. Unter dem Ausstellungstitel „In der Welt Sein: Encountering Sublimity" zeigen sie eine einzigartige Verbindung aus animistischer Felsenkunst, buddhistischer Ikonografie, traditioneller Malerei, sozialistischem Realismus und westlich geprägter Abstraktion.

Die drei Publikumspreisträger des letzten Jahres Xiang Jing, Zhang Dali und Ekaterina Zacharova sowie Michal Gabriel, der Preisträger des NordArt-Preises 2018, werden ebenfalls mit neuen Arbeiten vertreten sein.

Foto: Wohlfromm | Carlshütte, Halle VI
Nazar Bilyk (Ukraine)
"Space Around"

Foto: Wohlfromm | Carlshütte, Halle VII
DAGVADORJ Sereeter & DULGUUN
Dagvadorj (Mongolia) „Expeditionary Birds“
GANBAT Purev (Mongolia) „Enclosed Yurt“

Besonders die chinesischen Künstler konnten das Publikum in den vergangenen Jahren wiederholt begeistern. Sei es Liu Ruowang mit seinen spektakulären Menschenaffen, die auch vor dem Kieler Landtag stehen, oder Xu Bing mit seinen Phoenixen, die ihm den Publikumspreis 2017 bescherten. In diesem Jahr erwartet die Besucher mit „Noah's Garden“ von Deng Guoyuan eine Installation, die sich mit der Frage beschäftigt, wohin wir uns als Menschheit entwickeln unter der Flut von Wissen und Informationen, die unsere digitalisierte Welt uns bietet. Auch der sieben Meter hohe Holzturm „Babylonian“ von Xi Jianjun verdient in diesem Jahr besondere Aufmerksamkeit.

Die ACO Wagenremise setzt mit einer Ausstellung der Norddeutschen Realisten einen wichtigen regionalen Schwerpunkt. Die renommierte Künstlergruppe schloss sich im Herbst 1989 vor dem Hintergrund politischer Bewegungen auf Initiative von Nikolaus Störtenbecker zusammen. Die Werke der Künstler bestechen insbesondere durch das Malen und Zeichnen direkt vor dem Objekt und ihre Gruppenarbeit in freundschaftlicher Konkurrenz.

JO. verlost 10 x 2 Tageskarten für die NordArt. Einfach bis zum 15. August eine E-Mail an redaktion@jo-magazin.de mit dem Stichwort „NordArt“ senden. (Telefonnummer nicht vergessen!)

Foto: Wohlfromm | Carlshütte, Halle IV
Michal Gabriel (Czech Republic) „Deer“

WEITLÄUFIGE UND LICHTDURCHFLUTETE AUSSTELLUNGSHALLEN SORGEN FÜR EIN WIRKUNGSVOLLES GESAMTBILD.

Foto: Wohlfromm | Carlshütte, Halle IV
Alexander Taratynov (Russia) „Painter and the Unknown“ (after Ivan Kramskoi), Bronze

Foto: Wohlfromm | Scukpture park
OCHIRBOLD Ayurzana (Mongolia) „Degree“

Auch wenn jedes Ausstellungsstück auf der NordArt immer für sich steht, so steht es zugleich stets im Dialog mit den anderen Werken. Gerade die besondere Atmosphäre der ehemaligen Eisengießerei mit ihren weitläufigen und lichtdurchfluteten Ausstellungshallen sorgt für ein wirkungsvolles Gesamtbild und die ideale Inszenierung der Arbeiten. Das ausgedehnte Gelände im Freien lockt zudem mit seinem Skulpturenpark zum Lustwandeln im Grünen.

Neben den Ausstellungen dürfen sich Besucher auf Poetry-Slam-Abende, öffentliche Orchesterproben des Schleswig-Holstein Musik Festivals und die lange Nacht der Lichter am 21. September freuen, an der zugleich die Vergabe des Nordart- und des Publikumpreises statt finden werden.

Die NordArt findet noch bis zum 13. Oktober 2019 während der Öffnungszeiten Dienstags bis Sonntags jeweils von 11 – 19 Uhr (inkl. Feiertage) statt. «

Foto: Wohlfromm | Scukpture park
Jan Dostál (Czech Republic) „Rounded“,
steel, 600 x 600 x 140 cm

NordArt im Kunstwerk Carlshütte
Vorwerksallee 3 • 24782 Büdelsdorf
Tel. 04331 – 354695 • www.nordart.de

EINFACH MAL_

Elektrosmog ist unsichtbar. Man kann ihn auch nicht unmittelbar hören. Doch in unserer mobilen Welt sind wir an fast jedem Ort davon umgeben. Gemeint ist die Belastung, die durch hochfrequente und niederfrequente Strahlung entsteht. Zu ersterer zählt die Strahlung durch Mobilfunk, WLAN oder schnurlose DECT-Telefone. NF-Strahlung ist niederfrequente elektromagnetische Strahlung von allem, das durch Stromkabel läuft.

Balance und Ruhe im eigenen Zuhause oder am Arbeitsplatz danach streben wir alle. Um sich in einem Raum wirklich wohl zu fühlen, spielen viele Facetten eine Rolle. Farben, Materialien, die Anordnung der Möbel und zunehmend auch digitale Medien. Nach einer großen Welle der Begeisterung über die vielfältigen Möglichkeiten von Smartphone, Tablett und Co. kommen nun nach und nach auch andere Seiten zutage. Sie können unser Leben sehr erleichtern, aber auch sehr belasten, gesundheitlich und psycho-sozial, individuell und gesellschaftlich. Ständig erreichbar zu sein, kostet Kraft und Energie. Hochfrequente Strahlung bedeutet massiven Stress für unsere Körperzellen. Gerade weil viele den Alltag und auch das soziale Leben als zunehmend fordernder, schnelllebiger und anstrengender erleben, allgemeine Stresssymptome, innere Unruhe, Depressionen und Schlafstörungen zugenommen haben, ist es hilfreich und wichtig, einen bewussten, gesundheitlich verträglichen und vor allem auch selbstbestimmten Umgang mit unseren kleinen elektronischen Alleskönnern zu entwickeln.

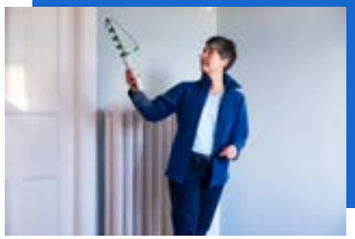
„Digital Detox“ ist ein Schritt in diese Richtung. Anleitung dazu gibt es immer mehr, Sie haben die Auswahl. Ob es darum geht, nur mal wieder etwas besser abschalten zu können oder ob Sie inzwischen aus lauter Angst davor, etwas zu verpassen, schon in eine bedenkliche Abhängigkeit geraten sind; in jedem Fall macht es Sinn, mal Abstand zu nehmen, innezuhalten, sich klar zu machen, wann, wie und wo ich zur Ruhe kommen kann. Erst dann kann ich mich selbst wieder spüren, meine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und bewusst entscheiden und handeln. Abschalten, verzichten, das hört sich nach Verlust an, kann aber ein echter Gewinn sein: durch ein Mehr an Konzentration, an Zufriedenheit, mehr Energie, mehr Leistungsfähigkeit und mehr Freude. Ein Mehr an Zeit für direkte menschliche Begegnung und sinnlicher Wahrnehmung, sei es in der Natur oder ungestört beim Essen.

_ABSCHALTEN

Wenn ich Menschen in ihrem Zuhause oder am Arbeitsplatz berate, dann mache ich zunächst eine ganz sachlich-nüchterne Bestandsaufnahme. Wo ist was und wieviel? Und ist das überhaupt ein Problem? Wenn ja, was hilft und was kann ich tun? Die hochfrequente Strahlung eines Smartphones, Tablets, Schnurlos-Telefons und WLan-Routers ist – ähnlich wie bei der Atomkraft - unsichtbar, nicht zu hören, nicht zu riechen oder schmecken, für die meisten Menschen auch nicht zu fühlen. Wie es wohl wäre, wenn sie ein Farbe oder Geruch hätte...oder einen Ton machen würde? Mit Hilfe von Messtechnik kann ich die Strahlung erfassen und erfahrbar machen. Das Messgerät ist in der Lage, die Strahlung in ein akustisches Signal umzusetzen, sie wird hörbar: je stärker und näher die Strahlung, desto lauter. Sehr beeindruckend ist immer wieder, wenn das Gerät zum Beispiel direkt vor dem WLan-Router stehend einschaltet wird. Es wird brüllend laut mit sehr hohen, bedenklichen Messwerten. (Diese setze ich übrigens in Bezug zu den baubiologischen Richtlinien des Instituts für Baubiologie und Nachhaltigkeit (IBN)) Nach einem kleinen Schreck und Aha-Erlebnis kommt die gute Nachricht: mit einem kleinen Knopfdruck (WLan aus) kann ich mir eine Menge Strahlenbelastung ersparen. Ebenso, wenn ich beim Smartphone den Flugmodus ein- und die „mobilen Daten“ möglichst oft ausschalte. Zumindest das Schlafzimmer sollte strahlungsfrei sein.

Wir sind auch ohne eigenes Zutun tagtäglich hochfrequenter Strahlung ausgesetzt – Tendenz rasant und massiv steigend - und irgendwann muss unser Körper sich davon regenerieren können. Es ist ähnlich wie mit Lärm: wenn wir tagsüber (zu) viel davon abbekommen haben, sehnen wir uns abends umso mehr nach Ruhe. Und wer würde schon freiwillig nachts auf einer lauten Verkehrsinsel schlafen wollen? In anderen Ländern ist man schon einige Schritte weiter: Medizinische Handy-Regeln der Wiener Ärztekammer, ein WLan-Verbot in Kinderkrippen in Frankreich (2015) und in Island an Schulen (2017) sind nur wenige Beispiele.

Bei der Umwelt- und Verbraucherschutz-Organisation diagnose:funk können Sie sich zu aktuellen Entwicklungen, Schutz- und Handlungsmöglichkeiten fundiert informieren. Insbesondere auch zum aktuellen Thema 5G*. Spätestens bei dieser Dimension von Strahlung sollten wir uns vor Augen halten, dass unser Organismus evolutionär keine Abwehr, keinen Schutz entwickelt



hat. Anders als bei Mitwesen wie Bakterien, Viren, bei klimatischen Faktoren oder auch bestimmten Stressformen (archaische Antwort Angriff-Starre-Flucht) kann unser Körper sich bei Einflüssen, die der Mensch erfunden hat und die sich rasant verbreitet haben, nicht „mal eben“ anpassen.

diagnose:funk setzt sich für eine umweltverträgliche Funktechnik und den Schutz vor Elektrosmog ein. Sie finden dort einen Handy-Leitfaden zur Reduzierung der Strahlenbelastung, hilfreiche Informationen für Kinder und Jugendliche und Vieles mehr. Und da bei ernsten Themen eine Prise Humor sehr wirksam sein kann, gucken Sie sich doch mal bei YouTube den Telefon-Sketch mit Frieda Braun an! Danach können Sie vielleicht auch einem jungen Menschen erklären, wieso manche Älteren so etwas Komisches wie „den Hörer auf die Gabel legen“ sagen. «

Corinna Furmanek • Raumgestaltung und Beratung • Schillstr. 7 • 24118 Kiel
www.corinna-furmanek.de
Tel. 0431–1282021

* 5G: eine neue Mobilfunk-Technologie, die 100-mal mehr Daten in 100-mal höherer Geschwindigkeit als bisher übertragen soll. Das geht nur mit einer wesentlich höheren Dichte an Mobilfunk-Antennen.

Ausflüge für alle Sinne

MIT BAHN UND BUS SCHLESWIG-HOLSTEIN ENTDECKEN!

Im Sömmer-Magazin stellt NAH.SH jedes Jahr zu einem anderen Schwerpunkt Ausflüge vor, die man an einem Tag mit dem Nahverkehr unternehmen kann. In diesem Jahr sind es sieben unterschiedliche Touren, die zu einem gemeinsamen Naturerlebnis im Freien einladen.

Tour Nummer 1 zum Beispiel führt zum Hof Wiedwisch in der Gemeinde Kummerfeld (www.hof-wiedwisch.de). Hier laden flauschige Alpakas zum Spazierengehen, Kuscheln und sogar zum gemeinsamen Kaffee-Klatsch ein. Besonders für Kinder ist es ein stärkendes Erlebnis mit den großen Alpakas unterwegs zu sein.

Mehr abwechslungsreiche Tierreich Expeditionen für die ganze Familie mit gibt es im Magazin Sömmer oder auf **www.nah.sh.de.**

Impressum

VERLAG

Norddeutscher Medien Verlag
Beselerallee 55a
24105 Kiel
0431-88865410

HERAUSGEBERIN / CHEFREDAKTEURIN

Nadia Richardt

STELLVERTR.REDAKTIONSLEITERIN

Janine Schönberger

TEXTREDAKTION

Antonia Buchholtz, Elke H.,
Janine Schönberger, Peter Borgward

ANZEIGEN

Nadia Richardt

GESTALTUNG + PRODUKTION

NOORDSK | Nils Pleines, pleines@noordsk.de

DRUCK

Karl Schmidt Druckerei GmbH
Humburg Media Group
Am Hilgeskamp 51-57 • 28325 Bremen

ABONNEMENT

Auf Anfrage

ERSCHEINUNGSWEISE

Die nächste JO. erscheint, wenn sie fertig ist.
Aller Voraussicht nach Mitte August 2019.

WWW.JO-MAGAZIN.DE • REDAKTION@JO-MAGAZIN.DE

Die Zeitschrift, alle in ihr enthaltenen Abbildungen und Beiträge sowie vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberechtlich geschützt. Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages. Inhalte von Kolumnen, Zitaten und Anzeigen geben Meinung des Verfassers wider. Für unaufgefordert zugesandte Bild- und Textvorlagen wird keine Haftung übernommen.

KUNSTWERK
CARLSHÜTTE

INTERNATIONAL ART EXHIBITION

01/06–13/10 2019

www.nordart.de