JO.

Heft #006 Feb — Apr 2019

KREATIV IN REGIONALEN THEMEN

MENSCHEN. UNTERNEHMEN. KULTUR. IM NORDEN.

Seite 60 — **BLICKWINKEL** KIRSTEN BRUHN

Seite 32 — **AUGENBLICK** BLICKPUNKT KIEL

Seite 10 — **EINBLICK** CORINNA FURMANEK

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Sich die Welt ein wenig bunter machen. Seines eigenen Glückes Schmied sein. Alles leichter gesagt, als getan. Wenn man feststellt, dass alte Säulen nicht mehr tragen, ist an der Zeit, sie zu sanieren – in Beziehungen, wie auch in den Räumen, in denen man lebt.
Um das Abwerfen von unnötigem Ballast geht es in dieser sechsten Ausgabe von JO. Was danach bleibt, ist das befreiende Gefühl von innerer Klarheit. Wir haben inspirierende Menschen besucht, die ihr persönliches Glück gefunden haben oder andere bei ihrer Suche unterstützen. Dabei haben wir herausgefunden, dass Glück vor allem Raum benötigt. So haben uns zwei spannende Frauen ihre ganz unterschiedlichen Konzepte der Wohngesundheit näher gebracht.
Klaren Prinzipien begegnen wir im Unternehmen Thonet , das in diesem Jahr sein 200-jähriges Jubiläum begeht, auch der Zusammenarbeit mit dem Bauhaus.

Und wir haben einen Ort entdeckt, an den man sich eine Pause vom Alltag gönnen und eine Glücksinsel erkunden kann. Dass authentisches Leben auch bedeutet, dass man Körper und Geist in Einklang bringen und gegebenenfalls unnötigen Ballast abwerfen muss, haben uns zwei Gesundheitsexperten erklärt. Besonderen Mut gemacht hat uns eine Leistungsschwimmerin, die nicht zugelassen hat, dass ihre Querschnittslähmung ihrem Glück im Wege steht. Wie stark berufliche Selbstverwirklichung und Zufriedenheit einher gehen, hat uns ein Fotograf verraten. Und wie immer geben wir literarische Impulse, diesmal zum Thema Glück.
Wir haben aber auch gelernt, dass Zufriedenheit keine unendlich verfügbare Ressource ist. Dazu gehört auch, dass wir unsere Welt nachhaltig behandeln. Deshalb haben wir ein Elektroauto genauer unter die Lupe genommen. Und wir haben ein Charity-Projekt entdeckt, das zeigt, dass Glück weitergegeben werden kann – zum Glück!

Ihre Janine Schönberger

6 BLICKKONTAKT

SEITE 6 **JOHANNA PEDE**
"...antriebsstarker und einfallsreicher Lockenkopf"

10 EINBLICK

SEITE 10 **CORINNA FURMANEK**
Raumgestaltung und Beratung

14 KENNERBLICK

SEITE 14 **ARCHE NATURSCHÖNHEIT**
Gesundheitstipps
von Katrin Hülsmann

20 KENNERBLICK

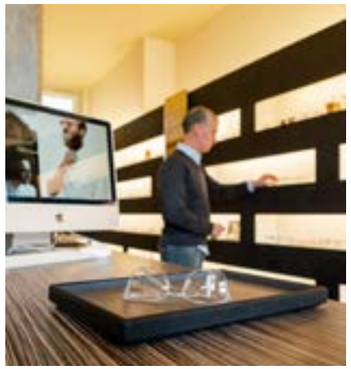
SEITE 20 **THONET**
200 Jahre Ikonen des Designs

26 ANBLICK

SEITE 26 **TREIBGUT - precious pieces**
Werkstücke mit Seele

32 AUGENBLICK

SEITE 32 **BLICKPUNKT**
25 Jahre in Kiel



36 WEITBLICK

SEITE 36 **AUDI ZENTRUM KIEL**
Mit dem Audi e-tron die
Zukunft mitgestalten

38 KENNERBLICK

SEITE 38 **NAUTILUS APOTHEKE**
Vom Loslassen und
Ballast abwerfen

SEITE 42 **RANKWERK**
Saat gut - vieles gut!

44 EINBLICK

SEITE 44 **DIE FÖRDE-vhs**
100 Jahre Volkshochschule

SEITE 46 **BUCHVORSTELLUNGEN**
Über Glück und Unglück

48 MEERBLICK

SEITE 48 **STRANDHOTEL GLÜCKSBURG**
Wunschlos glücklich – und
die Ostsee vor der Tür

52 WEITBLICK

SEITE 52 **RUSS EINRICHTUNGEN**
Recycletes Altholz – Fairtrade
Möbel aus Indien

54 BLICKWINKEL

SEITE 54 **LICHT & FEDER**
JO. im Gespräch mit
Fotograf Marco Knopp

SEITE 60 **KIRSTEN BRUHN**
Zurück ins eigene Element

SEITE 64 **TANZT FÜR LOLAS KINDER**
Eine Benefizparty für
Waisenkinder aus Simbabwe

AQUARIUM GEOMAR

Aquarium GEOMAR
Düsternbrooker Weg 20
24105 Kiel

Offen:
ganzjährig 09:00 bis 18:00 Uhr
(Eingang an der Kiellinie)

Seehundefütterung:
10:00 und 14:30 Uhr
(außer Freitags)

Telefon: 0431 600-1637
kontakt@aquarium-geomar.de
www.aquarium-geomar.de

GEOMAR

Johanna Pede

Vom Renovieren der Lebenssäulen

Einmal mehr erreichte uns folgende Kontaktaufnahme von einer interessierten Leserin:

„Sehr geehrtes JO. Redaktionsteam! -…eine förmliche Anfrage bedarf einer förmlichen Anrede, so hat man es in der Schule gelernt, dabei ist man als Norddeutscher doch genetisch dazu veranlagt einfach „Moin“ zu sagen, oder!?- Ihr seid kreativ in regionalen Themen. Euch interessieren die Gesichter der Region, ihr gebt euren Themen Tiefgang und Raum. Aber könntet ihr euch vorstellen, eurem Portrait des Nordens eine weitere Rubrik hinzuzufügen? Könntet ihr euch vorstellen, dem Raum mehr Raum zu verschaffen? Ich versuche es mal weiter auf den Punkt zu bringen. Mit Raum meine ich den Wohn- und Lebensraum. Als gelernte Raumausstatterin habe ich in meinem Berufsleben schon Zugang zu vielen Wohnräumen bekommen und festgestellt, wie aussagekräftig das Wohnen uns beschreibt. Das Portraitieren von Wohnräumen ist nicht nur besonders anschaulich und interessant – wer würde nicht gerne mal Einblick in die vier Wände anderer bekommen – es stellt auch den ganz persönlichen Ausdruck der Kreativität oder auch Funktionalität dar und wirkt inspirierend auf die eigene Raumgestaltung. Als leidenschaftliche Einrichtungsexpertin könnte ich mir nichts Schöneres vorstellen, als diese Faszination mit euch und euren Lesern zu teilen. […] Was ihr sonst noch so über mich wissen möchtet, findet ihr in meinem angefügten Lebenslauf und alles Weitere gerne, wenn ihr mögt, bei einem Kaffee persönlich. Und wenn ich schon nicht mit Moin angefangen habe, so gibt es jetzt ein Tschüss!

Eure
Johanna Pede“

Mit dieser originellen Anfrage hat Johanna Pede uns neugierig gemacht. Homestories, Einblicke in den Wohnraum anderer zu geben, schlägt sie uns vor. Das haben wir allerdings nicht vorgesehen. Trotzdem möchten wir Johanna Pede in dieser Ausgabe von JO. Raum geben und ein Forum bieten, sich vorzustellen, ihre Geschichte zu erzählen und möglicherweise auf diesem Wege Menschen kennenzulernen, die gerne ihre Beratung und ihre Fähigkeiten in Anspruch nehmen möchten.

Schon als kleines Mädchen habe ich das Innere von Schuhkartons mit Tapeten beklebt und den Kartonboden mit Teppichresten ausgelegt. Da ist es durchaus nachvollziehbar, dass ich mich später im Erwachsenenalter für den Beruf der Raumausstatterin entschieden habe. Trotz Abitur und Zugang zu sämtlichen Hochschulmöglichkeiten, entschied ich mich für einen handwerklichen Beruf und für meine Leidenschaft am Gestalten. Nach Abschluss der Lehre fand ich mich, Jahre später, in der Wohnraumberatung und im Verkauf wieder. Doch als sich der Arbeitsfokus in dem großen Betrieb, in dem ich arbeitete, immer mehr auf Verwaltung anstatt auf die Gestaltung verlagerte und auch bei steigender Verantwortung die Entlohnung nicht angemessen war, geriet die erste Säule meines Lebens ins Wanken.

Bei der Berechnung der voraussichtlichen Rentenansprüche wurde klar, dass ich im Alter Sozialleistungen beziehen muss. Obwohl ich neben meinem Job als Mutter zweier Kinder, immer in Teilzeit gearbeitet hatte, sollte dies keine finanzielle Sicherung geben. Unterm Strich hieß das summa summarum: Identifikation mit dem Beruf, Anerkennung der Leistung und materielle Sicherheit – Fehlanzeige!

Und auch privat, war eine weitere Säule eingestürzt. Nach einer gescheiterten Ehe lebten die Kinder und ich in einer Wohnung am Existenzminimum. Mit Mitte dreißig fiel das Resümieren des ersten Lebensdrittels nicht besonders zufriedenstellend aus und versprach keine rosigen Zukunftsaussichten. Doch trotz des drohenden Einsturzes des Lebenshauses, fühlte ich mich lebendig und nicht eingeschüchtert von den Umwegen, die ich ging. Mir war klar, dass das nicht alles gewesen sein konnte. Und um die Säulen des Lebens zu renovieren, muss man eben in die Hände spucken und selbst anpacken.

Den Mann kennenzulernen, der heute an meiner Seite lebt, sollte wohl ein erster Wegweiser des Schicksals sein. Ich fühlte mich angekommen und zu Hause. Dies war nach der großen Krise der erste Schritt in die richtige Richtung.

Der nächste Schritt sollte die Zusammenlegung unserer beiden Kleinfamilien sein. Doch auch hier lief es nicht ganz ohne Komplikationen. Bei der Wohnungssuche wuchs der Bedarf auf vier Kinderzimmer. Sechsköpfige Patchworkfamilie sucht Haus oder Wohnung, bezahlbar, in Kiel oder ländlicher Umgebung. Das letzte Einhorn zu finden wäre wahrscheinlich einfacher gewesen. Nach frustrierendem Gesuche tat sich dann mit viel Vorstellungskraft eine Möglichkeit auf. Ein Haus auf dem Land, auf den ersten Blick nicht besonders schön

aber mit viel Platz und Potential wurde uns angeboten. Wir ließen uns von Äußerlichkeiten nicht abschrecken und innerhalb von Tagen stand mein Gestaltungskonzept für die gesamte Immobilie. Mich in meinem Element wiederfindend, war ich zu Höchstleistung fähig.

Über die Dauer von einem Jahr renovierten wir in Eigenleistung sowohl zu vermietenden Wohnraum als auch unser zukünftiges Zuhause. Durch das Zusammenlegen zweier Wohnungen, schufen wir ausreichend Platz für unsere Bedürfnisse und die Freiräume, die wir unseren Kindern in dieser neuen Familiensituation ermöglichten wollten. Wir haben Wände eingerissen, Böden aufgestemmt und Containerweise alte Bausubstanz weggeschafft. Mit der Hilfe von Freunden und Familie sind wir an die körperliche und mentale Belastungsgrenze gegangen. Diese Strapazen haben sich gelohnt. Wir haben uns den Traum vom Zusammenleben erfüllt. Wir haben nicht nur etliche Quadratmeter Wohnraum, sondern auch eine essentielle Säule des Lebens, das Zuhause und den Grundstein des Familienlebens renoviert!

Tja, und was soll ich sagen, dieses Familienleben in neuer Konstellation funktioniert besser als erhofft. Die Komplikationen, die so eine Zusammenführung von zwei Teams mit sich bringen kann, blieben weitestgehend aus. Und die Kinder sind zu einer Einheit verwachsen, die uns Eltern nur staunen lässt. Langeweile kommt zu Hause nicht mehr auf, wir sind eben recht plötzlich eine Großfamilie geworden und sehr glücklich damit!

Doch dies sollten nicht die einzigen Veränderungen sein, die ich im Sinne der Lebensgestaltung vornehme. Ich fasse den Mut, mich auch beruflich neu zu orientieren und offen Ausschau zu halten, nach einer Möglichkeit meine Leidenschaft für das Gestalten von Wohnräumen auszuleben. Ich würde wahnsinnig gerne auch anderen beim Einrichten der eigenen vier Wände behilflich sein. Angefangen mit der Findung von Raum und Farbkonzept, über die Entscheidung für das richtige Mobiliar, bis hin zum Feinschliff, der Dekoration – Immer im Blick, die Funktionalität und die Berücksichtigung der persönlichen Note eines jeden Bewohners. Nicht immer geht es darum, alles zu verändern, auszutauschen oder neu zu kaufen. Oftmals müssen Raumsituationen nur neu arrangiert werden und Inventar richtig in Szene gesetzt werden. Das ist es, was ich kann und wobei ich anderen helfen möchte.

Vielleicht mag dem Einen oder Anderen beim Lesen dieser Zeilen der Gedanke kommen, dass mir all diese Schritte leicht gefallen sind. Dazu kann ich aber nur sagen, dass nichts so viel Angst macht, wie die Ungewissheit. Aber diese Ungewissheit nicht zu fürchten, sondern sie als Chance und Abenteuer zu sehen, bedarf schon ein wenig mentaler Selbstüberredungskunst. Außerdem sage ich mir, dass das eigentliche Scheitern, die Resignation in einer unglücklichen Lebenssituation ist. Aus Angst vor Fehltritten nichts zu tun, hat noch niemanden weiter vorangebracht. Und ist das Gehen neuer Wege, selbst wenn sich herausstellt, dass es nicht die Richtigen waren, nicht die beste Orientierung auf der Landkarte des Lebens? Jedenfalls kenne ich mich mittlerweile in meiner Umgebung ziemlich gut aus.

Meine Geschichte ist hierbei keinesfalls ein Einzelfall. Immer wieder entdecke ich, insbesondere bei Frauen mit Kindern, Parallelen. Und leider nehme ich auch oft wahr, dass gerade Frauen sich ihrer Situation ergeben und die Verwirklichung der eigenen Bedürfnisse nicht nur hintenanstellen, sondern sogar komplett ausblenden. Das muss nicht sein und birgt meiner Meinung nach auch Gefahren. Nicht ausleben zu können, wofür man brennt, das fühlt sich nicht nur ungesund an, sondern kann auf Dauer sogar krank machen. Konstantes Ignorieren der Bedürfnisse bringt eine andere Säule des Lebens, die der seelischen und körperlichen Gesundheit, ins Wanken.

Damit mir dies auf keinen Fall passiert, spucke ich in die Hände und setze alles daran, diese Säule aufzubauen. Ich suche nun also einen Job, bei dem ich meine Leidenschaft für Raumgestaltung ausleben kann und bin dabei durchaus offen für unterschiedliche Berufsfelder. Aber auch vor der Erledigung administrativer Aufgaben, scheue ich mich nicht. Eine familienfreundliche Zeiteinteilung und leistungsentsprechende Entlohnung sollten einhergehen. Dieser durchaus hohe Anspruch an den Beruf lässt noch einen ganz anderen Raum offen, nämlich den für Zweifel. Deshalb frage ich mich einmal mehr: Kann ich das schaffen? Und sage selbstsicher: JO. «

Johanna Pede • gewohne@gmx.de
Mob. 0151 – 8713532

Warm & klimatisierend, dicht & schön, meisterhaft & zügig gebaut, dabei bezahlbar & dauerhaft. Wenn Sie sich Ihr Dach so wünschen, sind Sie bei Dachdecker Bente genau richtig. Fordern Sie unser **Angebot** an. **Oder** unseren **kostenlosen Dach-Check**. Kennenlernen schadet ja nicht.

Dachdecker Bente GmbH & Co. KG
Lüttparten 4, 24582 Bordesholm
Telefon (04322) 3020
www.dachdecker-bente.de

Bente

MEHR ALS NUR VIER WÄNDE

Sich im Innern gut fühlen. Balance und Ruhe zuhause und am Arbeitsplatz verspüren. Räume als Kraftquelle ansehen. Corinna Furmanek bringt Raumempfinden und Gesundheit miteinander in Verbindung. Wohngesundheit hat für sie viele Facetten. Welche das sind, wie sie umzusetzen sind und was im Einzelfall sinnvoll ist, dazu berät sie Privatpersonen und Geschäftskunden.

RAUMGESTALTUNG UND BERATUNG IN KIEL

Wieso schlafe ich so unruhig? Steht mein Bett eigentlich an der richtigen Stelle oder ist es der WLAN-Router des Nachbarn, der mich so unruhig sein lässt? Erfüllt das gewählte Farbkonzept tatsächlich den Zweck, den ich für meinen Raum angedacht hatte? Ich habe mich doch streng an mein Feng-Shui-Buch gehalten.

Wenn Menschen spüren, dass ihre Wohn- oder Arbeitsräume nicht das gewünschte Wohlbefinden freigeben, dann kann Corinna Furmanek solche diffusen Wahrnehmungen erfassen und in ein greifbares, anschauliches Bild übersetzen. Die Expertin für Wohngesundheit erklärt, dass Balance und Ruhe in jedem Raum nötig sind, um ein positives Raumempfinden und damit inneres Wohlgefühl zu erzielen. Gesund wohnen und arbeiten ist eine Kraftquelle, und Corinna Furmanek ist es ein echtes Anliegen ihren Kunden positive Energien in Räume zu bringen. Dafür bietet sie Raumgestaltung und Beratung an und entwickelt seit 15 Jahren passende,

individuelle modulare Lösungen für Privaträume, Praxen und andere Arbeitsräume in Kiel, Bremen und Hamburg.

„Jeder Raum braucht einen Ruhepol. Unabhängig von seiner Funktion. Manchmal fehlt diese Ruhe. Dafür gibt es die unterschiedlichsten Gründe. Herauszufinden, woran das liegt, was in einem Raum stört und was die Menschen stattdessen brauchen, darin sehe ich meine Aufgabe“,

erklärt Corinna Furmanek. Die studierte Biologin und Geografin hat ihre Wurzeln in der ersten Ökobewegung der 1980er und hat sich schon früh in aktuellen Umwelt- und Lebensfragen engagiert, vor allem in ihrer Praxis als Umweltpädagogin. „Irgendwann wurde es allerdings schwierig, von der Umweltbildung zu leben, also wurde mir klar, dass ich mein handwerkliches Standbein noch weiter ausbauen möchte.“ Als ausgebildete Handwerkerin und Wandgestalterin entwickelte sie ihre Fähigkeiten im Lasieren, Lehmstreich-, Edel- und Glanzputzen sowie in der Arbeit mit ökologischen Bau- und Renovierungsmaterialien weiter.

Schnell erkannte sie, dass ihr handwerkliches Standbein längst nicht nur ein Ausgleich, sondern eine sinnbringende, wertvolle Ergänzung war. Eine Station

MATERIELL UND ENERGETISCH STIMMIG GESTALTET SIND RÄUME EINE WESENTLICHE KRAFTQUELLE.

ihres Lebens, die Gründung des Bio-Mitgliedsladens „Flotte Karotte“ Anfang 2000 in Bremen, öffnete ihr dabei die Augen. Auch hier konnte sie sich mit Biologie, Nachhaltigkeit und Ökologie auseinandersetzen und gleichzeitig in der Einteilung des Raumgefüges und der Gestaltung entdecken, wie sehr sie in dieser Arbeit aufging. „Ich habe das Geschäft handwerklich und konzeptuell ausgestaltet, von der Platzierung des Brot- und Käsetresens, dem Abstand und der Anordnung der Regale bis hin zum Umgang mit Form und Farbe. So ein Laden ist immer auch ein sozialer Treffpunkt, eine Art Alltagsaustauschbasis. Mir ist dann tatsächlich erst im Nachhinein klar geworden, wie sehr mich die Idee beschäftigt hat, dass ich einen stimmigen und seine Bestimmung erfüllenden Raum erschaffen wollte.“ Hier fand, für Corinna Furmanek erstmals bewusst, die Verknüpfung von äußeren und inneren Räumen statt. „Räume sind mehr als vier Wände, als unser Dach über dem Kopf. Sie sind Design, aber vor allem auch Lebensraum.“

Nach der Übergabe ihres Bio-Mitgliedsladens aus persönlichen Gründen an eine vertrauensvolle Nachfolge, nahm sich

Corinna Furmanek bewusst Zeit für die Entwicklung ihrer Ideen und die Gestaltung ihrer beruflichen Zukunft. Ein Seminar, so erinnert sie sich, bestätigte dann nachhaltig ihren roten Faden im Leben: „Räume zu gestalten ist meine Passion.“ So entstand dann die Gründung von „Hand und Wand“, ihrem ersten Unternehmen für Raumgestaltung und Beratung in Bremen, das damals noch einen größeren Schwerpunkt in dem Bereich Handwerk und Wandgestaltung hatte. Fundierte Fortbildungen im handwerklichen Bereich aber auch die Ausbildung bei einer renommierten Feng-Shui-Lehrerin ließen sie immer tiefer in ihr Arbeitsfeld eintauchen. Und so entwickelte sich Schritt für Schritt der umfangreiche beratende Schwerpunkt, den Corinna Furmanek heute anbietet.

Unabhängig von Trendfarben: eine individuelle Farbgestaltung stärkt die Persönlichkeit

„Mein Ziel ist es, Räume auch energetisch so zu gestalten, dass Mensch und Ort in jeder Hinsicht gut zusammen passen. Dabei hilft mir meine handfeste handwerkliche Seite genauso wie meine feinsinnige energetische Seite“, fasst Corinna Furmanek zusammen. Dass sie all ihre Sinne gezielt ausgebildet hat, ermöglicht es ihr heute, so breit aufgestellt zu sein. In ihrer Funktion als Beraterin sieht sie sich als eine Orientierungshilfe. Sie hilft ihren Klienten dabei, Unstimmigkeiten in Räumen zu ermitteln, diese aufzuklären und auszugleichen. Oft geht es dabei um das Arrangement der Möbel. Nicht selten fließt in die Arbeit aber auch die Auseinandersetzung mit dem Materialkonzept der Räume ein, die den Einsatz wohngesunder Materialien zum Ziel hat. Auch die Beratung hinsichtlich der Farbgestaltung ist eine der individuellen Facetten ihrer Arbeit. Ihre Feng-Shui-Kenntnisse setzt sie je nach Bedarf ebenfalls ein, um die jeweiligen Energien von Mensch und Raum zusammenzubringen. „Ich habe neben meiner bodenständigen, handwerklichen Seite ausgesprochen feine Antennen und nehme Schwingungen sehr sensitiv wahr“, beschreibt sie ihre Gabe.

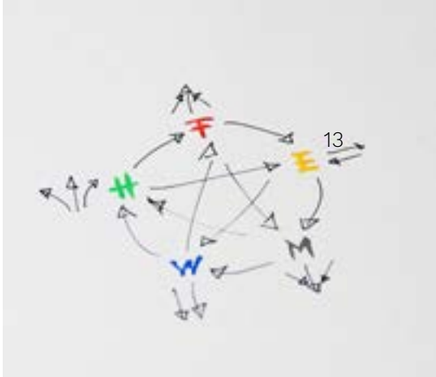
Wer sich an Corinna Furmanek wenden kann? Du und ich. Menschen, die ihre Räume farblich umgestalten möchten, aber nicht wissen, wie. Personen, die zu zweit eine Wohnung beziehen wollen, aber sehr unterschiedliche Vorstellungen von Farbe und Einrichtung haben. Menschen, die Wohnen und Arbeiten räumlich unter einen Hut bringen möchten. Und auch Inhaber von Praxis- und Geschäftsräumen, die für ihre Klienten und Kunden eine gesunde und zugleich behagliche, wohltuende Atmosphäre schaffen möchten. Auch der Umzug in eine neue Wohnung oder auch der Kauf eines Hauses gibt Anstoß. „Irgendetwas stimmt hier nicht“, ist eine häufig beschriebene undifferenzierte Wahrnehmung der hilfesuchenden Kunden.

Geht eine solche Anfrage bei der Beraterin ein, lernt sie bei einem ersten Besuch zunächst den oder die betreffenden Räume kennen. Corinna Furmanek weiß, dass in einem Ort, der eine Geschichte hat, Begebenheiten in ihm verbleiben und Raum einnehmen können. Nicht selten führt die Recherche, wer hier ehemals gelebt hat oder auch, was hier geschehen ist, zu Erklärungen der gefühlten Störung. Corinna Furmanek nimmt dieses Wissen auf und entwickelt ein lösungsorientiertes Konzept. Mit ihren Ergebnissen und einem modularen Entwurf

im Gepäck kehrt sie zu ihren Klienten zurück und bespricht alle Elemente, die sie wahrgenommen und erfahren hat. Gemeinsam wird schließlich erarbeitet, wie Unstimmiges aus den Räumen entfernt oder in ihnen verändert werden kann, um das Leben in ihnen in eine stärkende, belebende und energiebringende Umgebung zu verwandeln.

Corinna Furmanek rät dazu, „gerade angesichts der rasanten Entwicklungen in unserer Gesellschaft und den damit wachsenden Anforderungen - auch durch die Digitalisierung – am Arbeitsplatz, sich ganz achtsam um Ruhepole und -punkte, aber auch um andere Refugien zu kümmern, die zur Wohn- und ganzheitlichen Gesundheit beitragen.“

Dem persönlichen Gefühl und seiner Intuition zu vertrauen und dieser Wahrnehmung Raum zu geben, ist ein wesentlicher und wichtiger Weg, ein Leben in Wohlbefinden und Gesundheit zu führen. Corinna Furmanek steht mit ihrer Raumgestaltung und Beratung klärend und hilfreich zur Seite. «



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

Freude an der Gesundheit

Aus dem Erfahrungsschatz von Katrin Hülsmann

In Gesundung kommen. Vitalität und Tatkraft spüren. Aktiv und sportlich leben. Dazu gehört für Katrin Hülsmann von der Arche Naturschönheit in Kiel auch, den Säure-Basen-Haushalt in Einklang zu bringen. Was das mit Genuss, Inspiration und Schönheit zu tun hat? JO. hat für Sie recherchiert.

Auch wenn Winston Churchill in körperlicher Hinsicht nicht unbedingt die Reinkarnation des Adonis war, so teilte er dennoch folgende Weisheit mit uns: „Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu leben.“ Zugegeben, Churchill interpretierte spätes Aufstehen, Whisky und Zigarren als etwas Gutes. Das müssen wir nun wirklich nicht nachahmen. Aber der Kern seiner Lebensphilosophie ist nicht abzustreiten: für den eigenen Körper zu sorgen heißt, Freude an der Gesundheit zu haben. Und diese Selbstfürsorglichkeit, so verrät die Expertin für Naturschönheit Katrin Hülsmann, verleiht uns nicht nur Gesundheit, sondern auch Schönheit und Regenerationsfähigkeit und ein daraus resultierendes gänzliches Wohlbefinden.

In ihrer Arche Naturschönheit am Schülperbaum in Kiel wirkt Katrin Hülsmann als das Herz ihres Fachgeschäfts für Naturkosmetik. Zu ihr kommen Menschen, die sich ganz bewusst um sich selbst und ihre Gesundheit kümmern möchten. Gemeinsam mit ihren Kunden erstellt sie Behandlungskonzepte und empfiehlt in diesem Rahmen geeignete Produkte sowie erprobte Pflegestrategien aus ihrem handverlesenen Sortiment. Darüber hinaus ist sie ein wandelndes Lexikon des Wohlbefindens. Ein Gesundheitsthema liegt ihr dabei besonders am Herzen„Den Säure-Basen-Haushalt in Einklang zu bringen, kann der entscheidende Schlüssel zu mehr Gesundheit, Schönheit und Regenerationsfähigkeit sein.“

„Die Übersäuerung des Körpers kann krank machen“, erklärt Katrin Hülsmann, die von P. Jentschura ausgebildete Regenata- und Basencoach ist. „Nieren, Darm, Lunge, Leber und Haut sind unsere Ausscheidungsorgane und sorgen dafür, dass die ausscheidungspflichtigen Säuren in unserem Organismus abgebaut werden.

Die Kapazitäten unserer Organe, diese Abbauprozesse zu leisten, sind allerdings begrenzt. Zu große Mengen von Säuren belasten deshalb unseren Säure-Basen-Haushalt.“ Was Säurequellen sein können? Viele finden sich zum Beispiel in der Ernährung. Durch einen übermäßigen Konsum von Fleisch- und Wurstwaren entstehen im Körper beispielsweise Schwefel-, Harn- und Salpetersäure. Durch eine hohe Aufnahme von Essig, Weißmehl, Zucker und Süßwaren bildet sich zudem Essigsäure im Organismus. Auch wird dem Körper durch den Verzehr von Getränken Kohlensäure zugeführt. Eine flache Atmung, häufig bedingt durch Bewegungsmangel, führt zu geringer Abatmung und Ausscheidung eben dieser gesundheitsschädlichen Säure. Übermäßige Bewegung hingegen setzt Milch-, Essig- und Harnsäure frei, genau wie Stress. Mögliche Anzeichen von Übersäuerung – um nur einige zu nennen – können Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen, anhaltende Müdigkeit, allgemeines Unwohlsein und auch eine erhöhte Infektionsanfälligkeit sein. Auch die Haut kann mit vermehrter Schuppenbildung und Unreinheit reagieren. Mund- und Körpergeruch, ein schwaches Bindegewebe und sogar Haarausfall sind nicht selten ebenfalls durch Übersäurerung begünstigt. „Der Haarboden ist ein sehr unterschätztes Organ“, erklärt Katrin Hülsmann. „Er dient mit den in ihm gespeicherten Vitalstoffen zur Neutralisierung von Säuren und Giften. Ein gesunder Haarboden ist also in etwa vergleichbar mit einem gut genährten Ackerboden.“

Was die Lösung sein kann? Katrin Hülsmann schwört auf ein basisch ausgerichtetes Leben. Sich in Sachen Ernährung, Körperpflege und Bewegung aktiv zu orientieren, dass der Säure-Basen-Haushalt in Einklang gebracht wird, kann sowohl präventiv als auch kurativ zu mehr Gesundheit führen – und damit zu mehr Tatkraft und Inspiration! Und in dieser Leichtigkeit und Freude am „sich selbst Gutes tun“ liegt für sie (und wohl auch Churchill) die Kraft: bei allem darf der Genuss nicht fehlen! „Bloß nicht asketisch leben“, warnt Katrin Hülsmann lachend. „Es soll sich gut anfühlen, wenn du dich um dich selbst kümmerst. Warum solltest du dem Kaffee abschwören, wenn du am Morgen dein Tässchen zum Wachwerden brauchst und diesen Moment achtsam zelebrierst? Jeder muss seinen eigenen Weg finden, der sich, ganz individuell, gut anfühlt!“

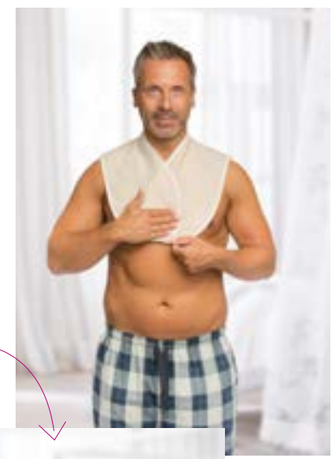
Wer jetzt nach Ideen sucht, die Regulation des eigenen Säure-Basen-Haushalts in den Alltag zu integrieren, für den hat die Gesundheitsexpertin zehn Anwendungstipps zusammengetragen.

Gesundheitsexpertin Katrin Hülsmann

Tipp 1: „Das basische Fußbad“ Unsere Füße tragen uns durchs Leben – kein schlechter Grund, sie zu pflegen. Über die Füße sind wir mit all unseren Organen „verkabelt“ (Stichwort Fußreflexzonen). Daher nennt man sie nicht selten unsere „Hilfsnieren“. Basische Fußbäder kann man also perfekt einsetzen, um die Füße nicht nur sauber und gesund zu halten, sondern auch um ihre Ausscheidungsfunktionen zu nutzen, ihre Beweglichkeit zu stärken, unseren Stoffwechsel zu entlasten und das Immunsystem zu stärken. *Fußbad mit 1 TL „MeineBase“ von P. Jentschura für 30 Minuten oder länger. Zwischendurch die Füße bürsten, um die Durchblutung anzuregen. Erzielt 80 % der Wirkung eines Vollbads!*

Tipp 2: „Das basische Vollbad“ Die effektivste basische Pflegeanwendung für die Haut und gleichzeitig Entspannung pur! Von dem basischen Wasser werden nahezu alle drüsenreichen Körperregionen abgedeckt. Dabei gilt: gern täglich, je länger desto besser. Nicht zu vergessen: Das Fruchtwasser im Mutterleib ist nicht ohne Grund basisch! *Vollbad mit 3 El „MeineBase“ von P. Jentschura. Während des Badens regelmäßig Arme und Beine bewegen, um den Kreislauf anzuregen. Arme, Beine und Rumpf alle 10 Minuten in Ausscheidungsrichtung abbürsten. Hals und Dekolletébereich mit einer Vliesmaske abdecken und so mitpflegen.*

Tipp 3: „Basische Strümpfe und Stulpen“ Reneration über Nacht: Wie beim Fußbad werden durch die basischen Strümpfe von P. Jentschura besonders die schweißdrüsenreichen Regionen der Fußsohlen zur Ausleitung von Säuren angeregt. Ohne viel Aufwand kann man sich so im Schlaf etwas Gutes tun. Besonders hilfreich nach körperlicher Anstrengung, überwiegend sitzender oder stehender Tätigkeit, während der Schwangerschaft und bei Krankenhausaufenthalten. Begleiter in aktiven Phasen: Basische Stulpen von P. Jentschura werden an den Unterarmen oder Unterschenkeln getragen und sorgen für die Entlastung der beanspruchten Körperregionen, zum Beispiel beim Sport. Sie sorgen für eine längere Ausdauer und weniger Muskelkater.



Tipp 4: „Basische Wickel“ Wickelanwendungen nach P. Jentschura können eine tiefgreifende Heilwirkung auf den Organismus haben und sind je nach Beschwerden vielseitig lindernd. Hals- und Stirnwickel können bei Hals- oder Kopfschmerzen Abhilfe schaffen, zur Entlastung der strapazierten Regionen führen und zeitgleich den Säure-Basen-Haushalt regulieren. Leibwickel sind bei Bauchschmerzen, Regelschmerzen oder Verspannungen empfehlenswert. Sie wirken entspannend, krampflösend und regenerierend.

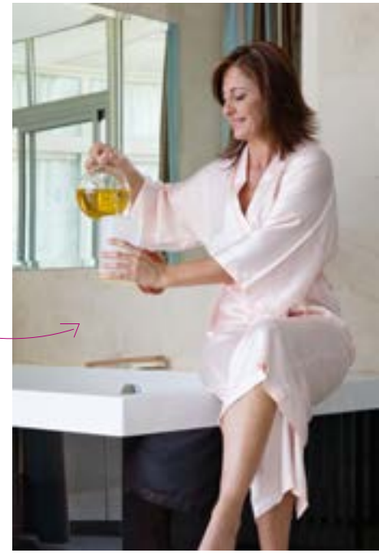
Tipp 5: „Basen-Deoroller und Basen-Deocreme“ Der pH-Wert des Basen-Deorollers und der Basen-Deocreme von Bio-Werk (zertifizierte Naturkosmetik aus Kiel) ist alkalisch. Die Base kann den sauren Schweiß neutralisieren. Die Vermehrung der schweißgeruch-produzierenden Bakterien kann durch beide Produkte verringert werden.

Tipp 6: „Basische Ernährung“ Um die Säure-Basen-Balance zu begünstigen, sollten basen- und säurebildende Nahrungsmittel ausgewogen verzehrt werden. Unser Speiseplan sollte daher bunt und abwechslungsreich aussehen und optimalerweise pflanzenbasiert sein. Basenbildende und neutrale Lebensmittel wie Gemüse, Obst, gute Pflanzenöle und glutenfreie Pflanzen sollten 80 % unseres Menüs ausmachen. Die restlichen 20 % bilden dabei säurebildende Nahrungsmittel, die in Maßen auch wichtig für den menschlichen Stoffwechsel sind (proteinreiche Hülsenfrüchte, Geflügelfleisch, Fisch, Milchprodukte).

Tipp 7: „Wurzelkraft - das Supremefood aus der Natur“ „WurzelKraft“ von P. Jentschura ist ein Granulat, das aus einer außergewöhnlichen Komposition von mehr als 100 Pflanzen besteht. Es ist ein Begleiter in Zeiten mit erhöhtem Vitalstoffbedarf, gleicht Ernährungsdefizite aus und spendet eine Vielfalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Smoothie-Rezept mit „WurzelKraft“

Tipp 8: „Bewegung und Sport“ „Es ginge mehr, wenn wir mehr gingen.“ Jeden Tag eine halbe Stunde Sport, und dazu zählt auch straffes Spazierengehen, ist der beste Stressabbau. Hierzu am besten in der Natur unterwegs sein, auf jeden Fall dort, wo keine Autos fahren. Gleichzeitig den Körper in Bewegung bringen und den Kopf frei kriegen. Frei nach dem Motto: „Sport ist Mord, doch ohne Sport bist du früher fort.“

Tipp 9: „Darmreinigung durch Kaffeeeinlauf“ Ein bewährtes Mittel der Darmreinigung sind die Kaffeeeinläufe im Rahmen der Gerson-Therapie. Die Heilpraktikerin Heike Reese, mit der Katrin Hülsmann in enger Verbindung steht, bestätigt die entgiftende Wirkung dieser Anwendung. Bestimmte Enzyme im Kaffee binden dabei die Giftstoffe, die bis dahin vom Körper nicht verstoffwechselt worden sind. Besonders interessant: die sofort spürbare Wirksamkeit! (mehr Infos unter www.naturheilpraxis-heikereese.de)



Tipp 10: „Wundermittel gegen Verkalkung“ Der Zitronen-Knoblauch-Trunk gilt als bewährtes Mittel zur Reinigung des Organismus. Er hilft gegen Ablagerungen, Verkalkungen, Arteriosklerose, Karies und Parodontose. Rezeptur und Anleitung verrät Katrin Hülsmann in der Beratung.

Sie möchten auch die Freude an der Gesundheit spüren? Dann sorgen Sie für Ihre Säuren-Basen-Balance. Katrin Hülsmann hält Probenpakete für Sie bereit. Außerdem findet in der Arche am 28. Februar um 18.30 Uhr ein Informationsabend zum Thema „Basenzeit“ statt.

Wer dann noch moderate Bewegung testen möchte, kann sich vom 25. bis 29. März bei Emma Hermansson im „Yoga in Kiel“ zur Detox-Woche anmelden.

Arche Naturschönheit • Schülperbaum 26
24103 Kiel • Tel. 0431 – 676546
www.arche-naturschoenheit.de

Arche
Naturschönheit

HARMONIE DER FORMEN

Vernissage: Dienstag / 19.02.2019 / 17.30 Uhr mit Musik von „JAZZ ORANGE“, mit Peter Goden am Saxophon und Christian Wolff am Bass.

Rena Schilling-Gerkens

Marion Bartels

In der Frühjahrausstellung der IMMO-Galerie am Europlatz stellen zwei interessante Kieler Künstlerinnen ihre Exponate aus.

Rena Schilling-Gerkens, 1951 in Lübeck geboren, lebt heute im Kreis Rendsburg Eckernförde. 2010 besuchte sie aus Neugier einen Malkurs und seit dem entwickelt sie kontinuierlich ihren eigenen Malstil mit unterschiedlichsten Materialien konsequent weiter. Mit Acrylfarbe, Sand, Schlagmetall, Malerglas, Gold, Silber, Gelstiften, Malerpaste und anderen Materialien schafft sie eine poetische, rätselhafte Welt zwischen Wirklichkeit und Fiktion. Es entsteht ein Spannungsfeld aus Klärung und Vereinfachung der Formen und klarer Farbgebung.

„Am liebsten lasse ich mit den verschiedenen Ausgangsmaterialien fragile Gebilde entstehen,“ erläutert Rena Schilling-Gerkens, „und versuche mit Gestaltungselementen wie Punkt, Strich etc. zwischen Abstraktion und Gegenständlichkeit virtuelle Formen zu kreieren. In anderen Arbeiten kombiniere ich skulpturale und architektonische Elemente, um mit der Raumaufteilung großformatiger Flächen, eine reizvolle Aufteilung zu erreichen. Es ist die Anordnung der Formen, die räumliche Verteilung, die über Harmonie oder Disharmonie entscheidet.“
Die zweite Künstlerin ist Marion Bartels. Sie malt seit zirka 30 Jahren. Heute arbeitet sie in Ihrem Atelier dem ARTelier in Altenholz bei Kiel.

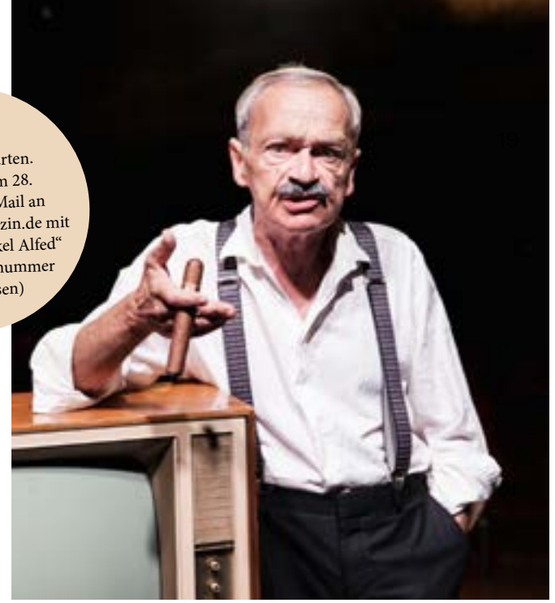
Die Schwerpunkte ihrer Malerei liegen in den letzten Jahre in abstrakten Farbflächen und abstrakt-figürlichen Darstellungen in Acryl- und Mischtechnik.

Die Bilder entstehen als „gewollter Zufall“. Das heißt: Es ergeben sich während der Malerei mit verschiedenen Malwerkzeugen und des Auftragens mehrerer Lasuren übereinander viele Möglichkeiten der Bildgestaltung. Entscheidend ist dabei immer ihr aktuelles Farbgefühl und der Wunsch, Figürliches entstehen zu lassen. Allerdings steht für Marion Bartels nicht das Bildergebnis an erster Stelle, sondern der Prozess des Malens an sich. Dabei hat sie die langjährige Beschäftigung mit der „Ausdrucksmalerei“ nach Arno Stern (Paris) geprägt! Seit 2005 nimmt die Künstlerin regelmäßig an Ausstellungen teil. Seit 2016 ist sie außerdem 2. Vorsitzende des Kunst- und Kulturvereins Eckernförde e.V.

Die Ausstellung ist vom 19.02. bis 17.05.2019 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. «

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

JO. verlost 2 x 2 Karten. Einfach bis zum 28. Februar eine E-Mail an redaktion@jo-magazin.de mit dem Stichwort „Ekel Alfed“ senden. (Telefonnummer nicht vergessen)



Ekel Alfred

03. März 2019
19:00 Uhr – Kieler Schloss

Von Wolfgang Menge

Ekel Alfred, das Lästermaul der Nation, ist zurück. Die legendäre ARD-Kultserie „Ein Herz und eine Seele“ aus den 70er-Jahren erlebt jetzt als Bühnen-Inszenierung der Kammeroper Köln ihr großartiges Comeback. Als spießiger, kleinbürgerlicher Stammtischpolitiker und Haustyrann ging Alfred Tetzlaff in die deutsche Fernsehgeschichte ein. Er ist klein, er ist fies und als ein ewiger Besserwisser sagt er, wie's ist: „Die Regierung ist unfähig“, seine Frau Else, die „dusselige Kuh“, gehört in die Küche und Tochter Rita, die „alberne Gans“, hat mit SPD-Anhänger Michael eine „bolschewistische Hyäne“ als Schwiegersohn ins Haus geholt. Alfred schimpft auf alles und jeden. Und das tut er einfach wunderbar! Die Zahl der begeisterten Fans der Kultserie „Ein Herz und eine Seele“, dieser „Urmutter“ aller deutschen Komödien, ist auch heute ungebrochen riesengroß. Die Zitate des alten Giftzwerges aus Bochum-Wattenscheid sind von elementarer, anarchistischer Komik und stammen aus einer Epoche, in der der Begriff der politischen Korrektheit noch nicht erfunden war. Mit den beiden Episoden „Frühjahrsputz“ und „Silberne Hochzeit“ kommt Ekel Alfred nun wieder zurück. **Alle Karten unter www.eventim.de**

ELVIS – Das Musical

05. Mai 2019 – 20:00 Uhr – Kieler Schloss

Ein Stück Musikgeschichte zum fünften Mal auf großer Tournee

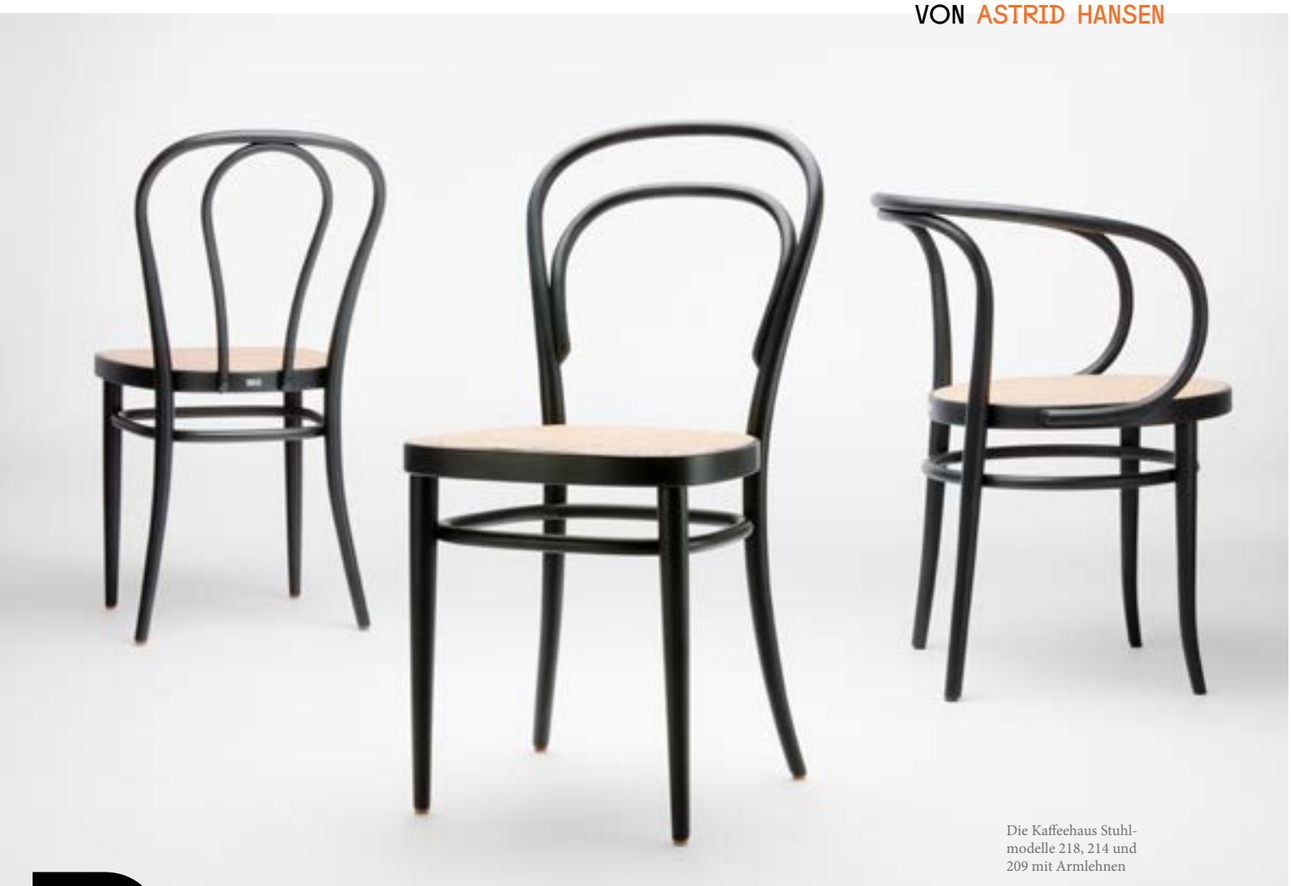
Elvis, der weltweit erfolgreichste Solo-Künstler, wurde nur 42 Jahre alt. Und doch prägt er die Generationen mit seiner Musik noch heute wie kein anderer. Um dem „King of Rock'n'Roll“ ein musikalisches Denkmal zu setzen, ging „ELVIS – Das Musical“ im Januar 2015 erstmals auf Tournee. Das zweieinhalbstündige Live-Spektakel präsentiert Elvis Presleys gesamtes musikalisches Repertoire – von Gospel über Blues bis hin zu hemmungslosem Rock'n'Roll – und lässt sein Leben in ausgewählten Schlaglichtern eindrucksvoll Revue passieren. Aufwändige Choreografien, Spielszenen, sowie Originalfilmsequenzen führen durch die wichtigsten Stationen in Elvis' Leben. Höhepunkt der Show ist das legendäre Konzert aus dem Jahr 1973 auf Hawaii.

Emotional, stimmgewaltig und mitreißend gestalten die erstklassigen Sängerinnen und Sänger, Schauspieler, Showgirls und die siebenköpfige „Las Vegas Showband“ ein unvergessliches, musikalisches Erlebnis. „ELVIS – Das Musical“ hat mit Grahame Patrick den weltweit „besten Elvis-Darsteller seit Elvis“ in seinen Reihen – und natürlich werden die großen Hits live interpretiert: Von „Love Me Tender“ über „Jailhouse Rock“ bis hin zu „Suspicious Minds“, aber auch Gospel-Songs wie „Why me, Lord?“ und „How great thou art“, den Ed Enoch 1977 bei Elvis' Beerdigung gesungen hat. Weggefährten und Zeitzeugen sind in die Show mit einbezogen und machen sie zu einem einzigartigen Erlebnis. Noch heute bleiben seine Musik, sein Hüftschwung und seine Stimme unvergessen. **Alle Karten unter www.eventim.de**

200 JAHRE THONET

SITZEN ALS KULTURELLE AUFGABE

VON ASTRID HANSEN



Die Kaffeehaus Stuhlmodelle 218, 214 und 209 mit Armlehnen

Der Stuhl ist eine der kulturellen Errungenschaften der Menschheit. Schon im alten Ägypten gab es ihn, wenn auch nur für den herrschenden Pharao in Form eines Thrones. Auch im antiken Griechenland saßen die Menschen auf Stühlen, allerdings bevorzugten sie beim Essen und der Unterhaltung, dem Symposium, das Liegen. In vielen Kulturen wird dem Sitzen auf einem Stuhl, noch heute das auf einem Kissen oder dem Boden vorgezogen.

In Mitteleuropa aber sitzt man gerne auf einem Stuhl, bevorzugt nicht selten auf einem Kaffeehausstuhl! Womit wir beim Thema wären: Einer der berühmtesten seiner Art ist der im Volksmund als Wiener Kaffeehausstuhl bekannte Stuhl Nr. 14 der Firma Thonet. Heute trägt er die Bezeichnung 214, doch verändert hat er sich im Grunde nicht.

Sein Erfinder war der 1796 in Boppard am Rhein geborene und 1871 verstorbene Michael Thonet, dem um 1830 die Erfindung von Bugholz, also das Biegen von Vollholz unter Wasserdampf, gelang. 1819 hatte der Bau- und Möbeltischler Thonet einen eigenen Betrieb gegründet und mit der Herstellung von Stühlen experimentiert. Auf der Koblenzer Gewerbeausstellung präsentierte er seine ersten Möbel, auf die Fürst von Metternich aufmerksam wurde und kurz darauf Thonet mit seiner Familie nach Wien holte. 1842 siedelte er, nachdem seine Firma in Boppard bankrottgegangen war, ganz nach Wien. Dort arbeitete er zunächst für Carl Leistler, der ihn an der Ausstattung unter anderem des Palais Lichtenstein beteiligte. Nicht etwa mit Möbeln, sondern mit aufwendigen Tafelparkettböden, bei denen er auch Bughölzer einsetzte, war er hier vertreten. Diese Technik zählte auch nach der Gründung seiner neuen Firma in Wien zur Produktpalette.

Im Zentrum aber stand weiterhin der Stuhl und 1850 war dann endlich die Geburtsstunde eines sogenannten Konsumsessels, dem Sessel Nr. 4 mit und ohne Armlehne gekommen. Auf einer Ausstellung des Niederösterreichischen Gewerbevereins sah ihn Anna Daum und bestellte ihn für ihr neues Wiener Kaffeehaus am Kohlmarkt. Es folgte ein Auftrag für ein Hotel in Budapest und 1851 die Präsentation auf der Londoner Industrieausstellung – der ersten Weltausstellung.

Grand Ferdinand, Wien

1853 gründete Thonet zusammen mit seinen Söhnen die Firma Gebrüder Thonet und 1856 erhielt diese Firma das Privileg „auf die Anfertigung von Sesseln und Tischfüßen aus gebogenem Holze, dessen Biegung durch Einwirkung von Wasserdämpfen oder siedenden Flüssigkeiten geschieht“, das bis 1869 seine Gültigkeit haben sollte.

Der Stuhl Nr. 14, der vermutlich noch heute einer der Hauptkonsumartikel Thonets ist, kam im Jahr 1859. Die nun einsetzende Massenproduktion dieses Stuhles und sein moderater Preis, waren für den Siegeszug verantwortlich und haben Thonet im kulturellen sowie ästhetischen Gedächtnis verankert.

Aus Anlass des 200-jährigen Firmenjubiläums haben Eva Marguerre und Marcel Besau eine besondere Ausführung für den berühmten Thonet Kaffeehausstuhl 214 kreiert. Nur im Jahr 2019 ist diese Ikone in vier zeitgenössischen Two-Tone Farbstellungen verfügbar.

von oben nach unten:
Ludwig Mies van der Rohe
Marcel Breuer
Mart Stam

Mit dem Namen Thonet ist seit 200 Jahren das Sitzen verbunden und spätestens seit dem Stuhl Nr. 14 kann man für sich in Anspruch nehmen, Produkte von zeitloser Schönheit auf höchstem Niveau herzustellen.

Bereits 1905 konnte man für sich reklamieren, alle Weltteile zu beliefern: Nr. 14 etwa in einer Kiste von nur einem Kubikmeter Größe. 36 Stühle in Einzelteilen, bestehend aus 6 Holzelementen, zehn Schrauben und zwei Muttern. Erst vor Ort wurde daraus dann ein benutzbarer Stuhl, über dessen Bequemlichkeit bis heute ganz unterschiedlich geurteilt wird. Das Entscheidende scheint auch weniger seine Bequemlichkeit als seine Schnörkellosigkeit (gewesen) zu sein. Im Gegensatz zu seinem Vorgänger Nr. 4 war er gänzlich von allem Schmuckwerk des 19. Jahrhunderts befreit. Dass er also schon zu dieser Zeit zu einem Erfolgsschlager des Unternehmens werden konnte, ist erstaunlich.

> THONET BESITZT HEUTE DIE RECHTE AN DEN ENTWÜRFEN VON MARCEL BREUER, WIE AUCH AN DEN STAHLROHRMÖBELN VON MART STAM (MIT KÜNSTLERISCHEM URHEBERRECHT) ODER MIES VAN DER ROHE.

Denn im 19. Jahrhundert, dem Zeitalter der Industrialisierung, will anders als bei Thonet der Übergang von handwerklicher zu industrieller Herstellung noch nicht wirklich ästhetisch gelingen. Möbel, zwar nun industrielle Ware, sind meist noch von Zierrat überladen und von üppiger Größe, so als wären es handwerkliche Einzelstücke. Thonet ist anders. Wenn auch der Stuhl Nr. 14 im bürgerlichen Esszimmer nicht zu finden sein wird, überzeugt er offenbar im täglichen Leben. Das Möbel bestückt den öffentlichen Raum in allen europäischen Metropolen gleichermaßen.

Die Verbindung zwischen traditionellem Handwerk einerseits, industrieller Fertigung sowie der bis zur Reduktion vollendeten Formgebung andererseits, machte Thonet bereits in den Goldenen Zwanzigern für die Avantgarde der Moderne interessant. Architekten wie Mies van der Rohe oder Ferdinand Kramer statteten ihre Wohnungen und Häuser mit Thonet-Möbeln aus, ließen sich gerne sitzend auf ihnen fotografieren und lieferten bald eigene Entwürfe. Man wollte für Thonet entwerfen! Zunächst noch Bugholzmöbel wie etwa den B 403 von Kramer und dann als 1929 das gebogene Stahlrohr Einzug in die Möbelherstellung auch solche. Thonet erhält etwa die Rechte an den Entwürfen von Marcel Breuer und beginnt mit der Produktion dieser Stühle, die bis heute Designikonen sind. Auch Stahlrohrmöbel von Mart Stam (mit künstlerischem Urheberrecht) oder Mies van der Rohe gehören nach wie vor zum Programm.

Freischwinger als Limited Edition: Den berühmten Stahlrohr-Stuhl S 533 F von Ludwig Mies van der Rohe gibt es zum Bauhaus-Jubiläum – neu interpretiert vom Hamburger Design-Duo Besau Marguerre

1925 experimentierte Mart Stam mit Gasrohren, aus denen er einen neuartigen Stuhl ohne Hinterbeine zusammensetzt – die Grundidee des von Thonet bis heute unter verschiedenen Modellnummern produzierten Freischwingers war geboren.

Foto: Thonet Constantin Meyer.

Aus der Firma Gebrüder Thonet ist 2006 die Firma Thonet GmbH geworden und heute wie damals werden Möbel auf höchstem Niveau von der eigenen Designabteilung oder freischaffenden Designern entwickelt. Thonetmöbel prägen nach wie vor vielfach den öffentlichen und privaten Raum. Als Antiquitäten erringen die Klassiker zum Teil hohe Preise und anlässlich des Firmenjubiläums haben Eva Marguerre und Marcel Besau eine besondere Ausführung des für den berühmten Kaffeehausstuhl 214 kreiert Zum 100-jährigen Jubiläum des Bauhauses gratuliert Thonet mit einer Weiterentwicklung des Freischwingers S 533 F. «

www.thonet.de

Nationalbibliothek Leipzig

Foto: Achim Hatzius.

THONET
BAUHAUS

(smow)

smow HH GmbH
Burchardstraße 10 I 20095 Hamburg
(040) 348 606 62 I hamburg@smow.de
www.smow.de

TREIBGUT
precious pieces

Produkte mit Seele

Ich werde einfach getrieben oder angetrieben vielmehr von der Lust auf Schönes. Manchmal kribbelt es richtig. Dann gucke ich mir das hier so an, wie zum Beispiel diese Kombination von Krokodil und Karunga-Schlange in diesem Erdbeerton und ich finde es umwerfend. Und wenn ich dazu noch etwas in orange nehme, dann habe ich, ich will nicht sagen Herzklopfen, aber ich finde es schon besonders“, gesteht Irmi Baumhöver lächelnd.

Experimentierfreudig, persönlich, lässig: einfach echt – das ist TREIBGUT precious pieces. Diese Adjektive treffen ebenso auf Irmi Baumhöver zu. 2007 gründet die ehemalige Kölnerin das Unternehmen, einfach „aus dem Bauch heraus“. In ihrem Atelier in der Gemeinde Schönwohld entwirft und fertigt sie seither von Hand gearbeitete Schmuck- und Werkstücke mit persönlicher Note. Das Sortiment reicht von Armbändern über Krokodil-Gürtel bis hin zu Taschen und Ketten – jedes ein wertvolles Unikat. Und genau dafür wird ihre Arbeit so geschätzt. Für Irmi Baumhöver ist ihr Beruf mehr eine Berufung: „Ich habe Glück gehabt im Leben und ich kann mich begeistern für das, was ich tue.“ Trotzdem steckt hinter ihrer Lässigkeit eine ganze Menge Arbeit. Nicht nur die Ideenentwicklung und technisch exakte Fertigung der TREIBGUT-Stücke ist zeitintensiv, sondern auch die detailverliebte Recherche, das wiederholte Ausprobieren neuer Kombinationen, das Orientieren und sich immer wieder neu Ausrichten.

Zu Beginn waren ihre Kreationen stark geprägt von einer Affinität zu Segeltensilien. So entstanden die aus glattem oder gekordeltem Leder geflochtenen Armbänder mit den schlichten Schliessen. Mittlerweile wird ihre Kollektion nicht mehr nur von einem einzelnen Einfluss beherrscht, sondern ist ein buntes Zusammenspiel aus den unterschiedlichsten Stilrichtungen, Farben, Formen und haptischen Elementen. „Das Material selbst inspiriert immer wieder zu neuen Kreationen“ erklärt Irmi Baumhöver. Und die „precious pieces“ von TREIBGUT sind so individuell wie das Leder, aus dem sie gefertigt werden. „Jede Haut ist anders und auch jede Stelle auf der Haut ist anders. Nimmt die Farbe anders an, ist mal ein bisschen fester, mal ein bisschen weicher. Es sind wirklich immer Unikate und das lieben meine Kunden auch. Die Einzelstücke, die dann nochmal besonders wirken in der selbstgewählten Kombination.“

Die Basis für diese Unikate ist das Leder. Wichtig hierbei ist natürlich die Qualität, der Griff, die Farbe, die Stärke. Ein Großteil der verwendeten Lederhäute wird deshalb in Italien verarbeitet, in der Toskana. Der Traditionsbetrieb, mit dem TREIBGUT dort zusammenarbeitet, produziert in feinster Qualitätsarbeit von Hand. So entstehen sehr feine, weiche Leder in einer Farbvielfalt, die von Creme- und Grautönen über taupe zu clay und mink führt, das ist ein Taupe-Ton mit einem Hauch von rosa. Auch die Python-Schlangenhäute werden hier verarbeitet. Irmi Baumhöver legt ihr Augenmerk besonders darauf, dass vegetabil gegerbtes Leder verwendet wird, das heißt es ist pflanzlich gegerbt ohne Chemikalien. Dies sorgt unter anderem für die Feinheit und den unverkennbaren Geruch von echtem Leder. Für die Produktion der TREIBGUT-Taschen zum Beispiel verwendet sie eine Kombination aus Krokodilledern und Rindsledern. Diese sind handverlesen und farblich abgestimmt auf die Krokodile für ein stimmiges Gesamtbild.

Die „precious pieces“ von TREIBGUT sind so individuell wie das Leder, aus dem sie gefertigt werden.

Für die Produktion der TREIBGUT-Taschen zum Beispiel verwendet sie eine Kombination aus Krokodilledern und Rindsledern.

Natürlich spielt der Artenschutz im Umgang mit Exotenledern eine wichtige Rolle. TREIBGUT precious pieces verwendet deshalb ausschließlich Krokodilleder von einer zertifizierten Farm aus Südafrika. Hier werden zu 85 Prozent Strauße und zu 15 Prozent Krokodile zum Verzehr gezüchtet. Das bedeutet, die Tiere werden nicht etwa ausgebeutet für ihre besondere Haut, sondern diese fällt als Nebenprodukt bei der Züchtung an. „Den Farmer kenne ich persönlich“ erklärt Irmi Baumhöver, die den Standort auf einer Südafrikareise ausgewählt hat. „Ich stimme den Handel auch mit dem Bundesamt für Naturschutz in Bonn ab und erst dann kann dieser stattfinden. Ohne geht das gar nicht.“ Sämtliche Exotenleder weisen ein CITES-Zertifikat auf, das heißt, sie wurden nach dem Washingtoner Artenschutzübereinkommen gehandelt (Convention of International Trade in Endangered Species of wild Fauna and Flora). Somit ist jede Haut registriert, hat eine Nummer und es ist genau nachvollziehbar, woher welche Haut stammt.

Wenn das richtige Leder erst einmal ausgewählt ist, fügt Irmi Baumhöver in filigraner Handarbeit die Feinheiten ein. So zum Beispiel Silberdetails wie Sterlinghülsen, Karabiner oder kleine Silberkissen. Regionalität und ein persönliches Verhältnis zu den Lieferanten spielen bei der Fertigung eine essentielle Rolle. Edelsteine, wie beispielsweise Mondsteine und Rauchquarze, erwirbt sie in Idar-Oberstein und lässt sie von Goldschmieden in Recklinghausen oder Augsburg sehr dezent und möglichst unsichtbar fassen, versilbert wird in Pforzheim und vergoldet in Hamburg. Die Anhänger können später nach Belieben in ein Ensemble integriert werden. Auch Horn gehört zur Kollektion von TREIBGUT precious pieces in Form von Armbändern und Ketten. „Ich habe eigentlich immer nur kleine Manufakturen, die für mich arbeiten - die auch wissen, was sie tun“, erklärt Irmi Baumhöver, denn sie arbeitet gerne personenbezogen. Dies gilt für ihre Lieferanten und für ihre Kunden gleichermaßen. Vom Lederkauf bis zum fertigen Schmuckstück. „Das ist eine Linie.“

Ein echter Hingucker in der TREIBGUT-Kollektion sind die Krokodilleder-Gürtel. Hierfür werden die festen, kernigen Rückenteile der Tiere verwendet. In aufwendigen Gerb- und Färbeverfahren werden die Häute so bearbeitet, dass sie später zur Herstellung von Gürteln oder auch Armbändern verwendet werden können. Kombiniert wird das von Hornplatten geprägte Leder mit schlichten Gürtelschnallen. Dadurch liegt der Fokus auf dem Leder und der Gürtel erhält eine viel intensivere Präsenz als jeder glatte Gürtel. Auch für Männer ist er ein richtig cooles Accessoire.

Besonders deutlich wird die Energie und Leidenschaft von Irmi Baumhöver in den kleinen versteckten Details, die es immer wieder schaffen, emotional zu berühren. So zum Beispiel der Sterntaler, eine mit Diamanten besetzte Silberplatte als Anhänger – oder der Wegbegleiter. Die kleine handgemachte Sterling-Platte schwebt förmlich um das Handgelenk an ihrem Baumwollfaden. „Wegbegleiter“ ist per Hand eingraviert und ein kleiner Brillant vollendet das Schmuckstück. „Das ist ein schönes Geschenk“, findet Irmi Baumhöver, „ob für Mutter, Tochter, Freundin, Partner...– Wegbegleiter eben.“ Und er wird nie abgenommen. Ob beim Duschen, beim Sport oder beim Eintauchen in die Ostsee, der Wegbegleiter ist immer dabei.

Edelsteine, wie beispielsweise Mondsteine und Rauchquarze, erwirbt sie in Idar-Oberstein und lässt sie von Goldschmieden in Recklinghausen möglichst unsichtbar fassen, versilbert wird in Pforzheim und vergoldet in Hamburg.

Am liebsten ist Irmi Baumhöver der direkte Kundenkontakt in den Geschäftsräumen auf ihrer „Insel“ in der Gemeinde Schönwohld. Hier kann sie am besten beraten und alles vor Ort zeigen. „Das ist die Wonne überhaupt, weil dann jeder sieht, was möglich ist und nach Belieben auswählen kann.“ Nach persönlicher Terminabsprache können hier in einem architektonisch wunderschön aufgezogenen Resthof die exklusiven TREIBGUT-Stücke bewundert werden. Ein unglaublich schönes Angebot an Edelsteinen, Lederbändern, fertigen Armbändern, Hornketten, Krokodilleder-Gürteln, großen und kleinen Taschen in etlichen Farben und Beschaffenheiten und vielem mehr. TREIBGUT lebt von dieser Vielfalt und auch der Vielfalt an Kombinationsmöglichkeiten. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Inspiriert von den Kreationen und Vorschlägen der Geschäftsführerin haben die Kunden die Möglichkeit, sich ihre persönlichen Schätze zu erschaffen. Und alles ist miteinander kombinierbar. Der lässig um die Hüfte geschlungene, tiefblaue Krokodilleder-Gürtel zum luftigen Sommerkleid und farblich passender Handtasche oder der filigrane Wegbegleiter, der sich in starkem Kontrast zu dem groben, unruhigen Krokodilleder-Band in knalligem Orange oder Fuchsia um das Handgelenk schlingt – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Allein für das Krokodilleder stehen 25 unterschiedliche Farben zur Auswahl.

Ein echter Hingucker in der TREIBGUT-Kollektion sind die Krokodilleder-Gürtel – hier stehen 25 unterschiedliche Farben zur Auswahl.

Die besondere, entspannte Lässigkeit, die vielen Inspirationen und die allgemeine Herzlichkeit sorgen am Ende für volle Zufriedenheit. Bei den Kunden wie auch bei Irmi Baumhöver. „Sie haben etwas Schönes erstanden, fühlen sich hübsch, fühlen sich schöner, gucken auf ihr Handgelenk und freuen sich einfach. Das ist echt nett.“

Mit den sorgfältig gearbeiteten Werkstücken setzt TREIBGUT precious pieces ein Zeichen gegen die Schnelllebigkeit der Modeindustrie. Sie rufen auf zur Lässigkeit, zum einfach mal treiben und die Seele baumeln lassen. TREIBGUT Stücke sind werthaltig, langlebig, vielseitig, einzigartig, sportlich, unangestrengt und zeitlos. „Sie können sie zu jeder Jahreszeit und zu jeder Tageszeit tragen. Das ist Schmuck für jeden Tag; für den Alltag, der ja der wichtigste Tag in unserem Leben ist.“, bringt es Irmi Baumhöver auf den Punkt. «

TREIBGUT precious pieces • Am Knüll 5
24239 Achterwehr • www.treibgut.eu
Tel. 0171-6122664

DER BLICK FÜRS BESONDERE

Fotos: Frank Peter

25 Jahre BLICKPUNKT in Kiel

Setzen seit 1994 Blickpunkte in Kiel: Die BLICKPUNKT-Macher Ernst Wüstenberg und Peter Hinz.

Wer in Kiel Brille, Sonnenbrille oder Contactlinsen trägt, der kennt auch BLICKPUNKT am Alten Markt 10. In diesem Jahr feiert der Optiker mit dem besonderen Blick für Design 25jähriges Bestehen. Für uns Anlass, mit den Gründern Peter Hinz und Ernst Wüstenberg einen Blick zurück und nach vorn zu werfen.

Seit 1994 bietet BLICKPUNKT seinen Kunden in Kiel Brillenfassungen, Gläser sowie umfassende Beratung. Bei den angebotenen Marken und Modellen legen die beiden Gründer Peter Hinz und Ernst Wüstenberg ihren Fokus von Anfang an auf Produkte, die beim Gros der Wettbewerber nicht erhältlich sind. Dafür wird Wert auf Individualität gelegt. Peter Hinz und Ernst Wüstenberg lieben Marken mit echter Haltung und eigener Geschichte. Zum Beispiel die Modelle des Kaliforniers Garrett Leight, die mit unverwechselbarem Westcoast-Style überzeugen, die hanseatisch klassischen Kreationen von Hamburg Eyewear oder die markante Handschrift von weniger bekannten Manufakturen wie ROLF aus Tirol.

Wer sich im Alten Markt 10 umschaut spürt gleich: Die BLICKPUNKT-Macher haben ein Auge für gute Gestaltung und leben diese Leidenschaft – auch in Sachen Inneneinrichtung. Zeitlos modern wirkt der Raum. Natürliche Materialen wie Holz und Stein dominieren die Ladengestaltung, klare Formen beherrschen die Flächen und punktgenau gesetzte Illumination stellt die Brillen, die in ihren Präsentationsnischen wie kleine Exponate wirken, ins rechte Licht. Dieser Blick fürs Detail wurde vom Bund Deutscher Architekten (BDA) sogar ausgezeichnet. „Über die Ehrung haben wir uns natürlich gefreut, allerdings hatten wir das gar nicht angestrebt. Der BDI kam von ganz allein auf uns zu. Natürlich eine schöne Überraschung“, so Peter Hinz über das seiner Einschätzung nach außergewöhnlichste Ereignis in den letzten 25 Jahren.

Die Gestaltung der BLICKPUNKT-Geschäftsräume wurde vom Bund Deutscher Architekten (BDA) ausgezeichnet.

Bei allem gestalterischen und handwerklichen Anspruch geht es Peter Hinz und Ernst Wüstenberg im Kern immer um eines: Persönlichkeit! „Brillen sind für uns mehr als schöne Unikate für gutes Aussehen, gepaart mit Funktion und Ästhetik. Für uns sind sie Statements der eigenen Persönlichkeit“, so Ernst Wüstenberg. Dreh- und Angelpunkt der BLICKPUNKT-Philosophie ist die Überzeugung, dass jede Brille die Lebenseinstellung und Haltung ihres Trägers widerspiegelt – oder zumindest widerspiegeln sollte. Für Peter Hinz zeigt man mit einer Brille, wie man auf die Welt blickt. Dabei sind Flexibilität und Wandelbarkeit besonders wichtig, denn: Blickpunkte verändern sich ständig. BLICKPUNKT hat es sich zum Ziel gesetzt, seinen Kunden zu ermöglichen, ihre Blickpunkte immer wieder neu zu definieren, neu zu zeigen und (auf-) zu setzen.

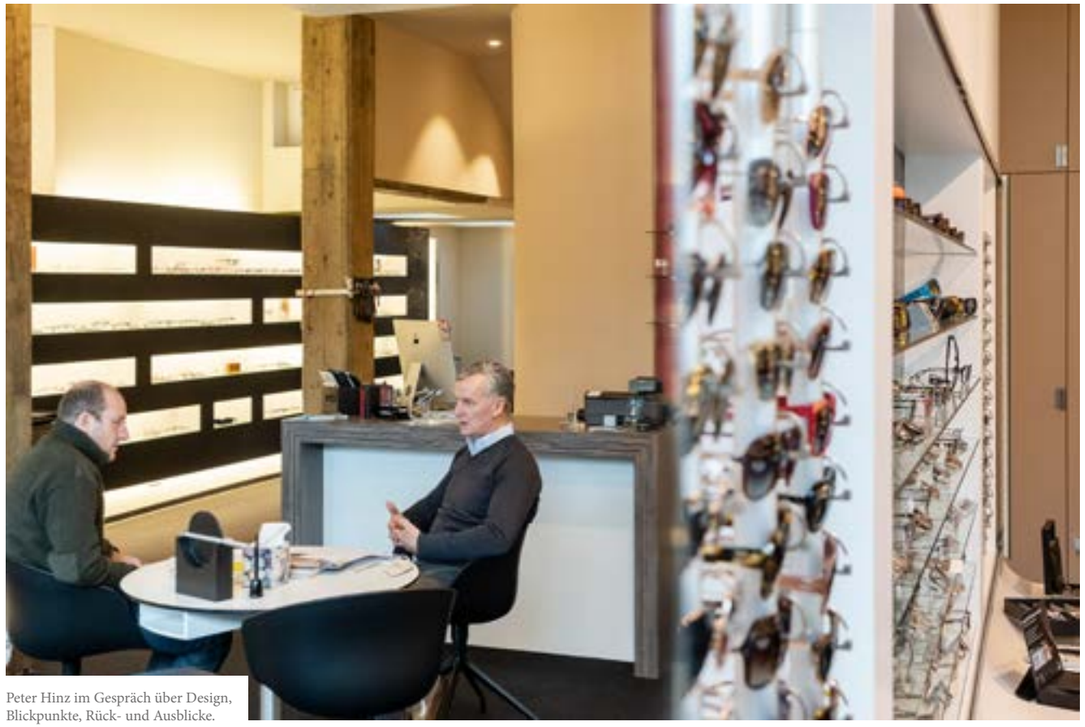
Mit der DNEYE-Technologie von Rodenstock setzt BLICKPUNKT in Kiel auch Maßstäbe in Sachen Augenvermessung und Brillenanpassung.

In den illuminierten Präsentationsnischen wirken Brillen und Etuis wie Exponate.

Mit der richtigen Brille wird jedes Gesicht vor allem eines: authentischer und spannender!

Und welche Blickpunkte sind den Kielern aktuell besonders wichtig? Diese Frage beantwortet man bei BLICKPUNKT ganz klar: „Bei uns sind derzeit wieder bewährte, klassische Formen gefragt. Stark im Kommen ist Metall, aber auch natürliche Materialen wie Holz und Horn“. Für welche Brille man sich entscheiden sollte, dafür gibt es außer dem persönlichen Geschmack keine Regel. Nur diesen einen Tipp bekommen wir: Ein Gesicht darf wieder Ecken und Kanten haben, etwas vom Leben erzählen. Mit der richtigen Brille wird jedes Gesicht vor allem eines: authentischer und spannender!

Wer sich noch unsicher ist, dem steht das BLICKPUNKT-Team mit umfassender und kompetenter Beratung zur Seite – auch in Sachen Augenvermessung und Brillenanpassung, bei der BLICKPUNKT in Kiel u.a. mit der innovativen DNEYE-Technologie von Rodenstock Maßstäbe setzt. „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“, so Peter Hinz. Neben der Besonderheit des Sortiments sieht er hier den zweiten Schlüssel für die erfolgreiche Zukunft in einem Markt, in dem verstärkt auch Online-Anbieter um die Aufmerksamkeit der Kunden werben. Hinz ist überzeugt: Die kommenden Jahrzehnte gehören inhabergeführten Mittelständlern, beratungsstark und 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.



Peter Hinz im Gespräch über Design, Blickpunkte, Rück- und Ausblicke.

BLICKPUNKT: Seit 25 Jahren am Alten Markt 10 in Kiel.

Natürliche Materialien, gerade Linien, klare Formen: Bei BLICKPUNKT geht es um Gestaltung mit Haltung.

Fragt man Peter Hinz und Ernst Wüstenberg danach, welcher Blickpunkt ihnen persönlich gerade besonders am Herzen liegt, so erhält man als Antwort: Der Blick hinaus auf den Alten Markt und die Innenstadt. „Vom Schlossquartier bis zum Bootshafen: Die Kieler Innenstadt befindet sich seit Jahren in einem spannenden Umstrukturierungsprozess. Das ganze Quartier rund um den Alten Markt hat die große Chance, sich ganz neu zu erfinden. Wir helfen gern dabei, dafür den richtigen Blickwinkel zu finden – und das nicht nur mit einem Blick durch unsere Brillen!“ «

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

BLICKPUNKT
it's you.

AUDI e-tron

DAS ERSTE VOLLELEKTRISCHE MODELL DER MARKE MIT DEN VIER RINGEN

Ab 22. März präsentiert das Audi-Zentrum Kiel den Audi e-tron, das erste vollelektrische Modell der Marke mit den Vier Ringen.

Neuwagen Verkaufsleiter im Audi Zentrum Kiel Ingo Hassel verrät, was diesen Wagen auszeichnet.

Dieser sportliche SUV, der neue Audi e-tron kombiniert den Raum und Komfort eines typischen Oberklasse-Automobils mit einer wahrhaft alltagstauglichen Reichweite, der den Fahrer – wie Ingo Hassel prophezeit „mit dem elektrischen Allradantrieb in ein neues Zeitalter katapultiert".

WAS AN DIESEM WAGEN EINFACH ANDERS IST:

Die Reichweite
Die Designer haben bei diesem Modell eine große Betonung auf den Schweller geworfen, die darauf hindeutet, dass auf dieser Höhe das Wichtigste am ganzen Wagen untergebracht ist, nämlich das Akkupaket. Darin stecken 95 Kilowattstunden (kWh) Kapazität, das ist genug für ca. 400 Kilometer Normreichweite.

Motor und Auto intelligent vernetzt
Ein großer Teil der Reichweite soll aus der Rekuperation kommen, also der Energierückgewinnung beim Bremsen und Ausrollen. Bei dieser Disziplin wird aus dem Gewichtsnachteil, den der Wagen durch seine gewichtigen Batterien besitzt, ein Vorteil – denn je mehr Schwungmasse im Einsatz ist, desto effizienter wird rekuperiert.

Beim Audi e-tron sollen 90 Prozent der Bremsvorgänge ganz ohne die Betätigung des Bremspedals erfolgen, denn bis zu einer Verzögerung von 0,3 g übernehmen die Elektromotoren diesen Auftrag und werden zu Generatoren, die dann die Akkus nachladen. Aber auch wenn die wirklichen Bremsen zupacken, geht möglichst wenig von der kinetischen Energie verloren.
Laut Audi rekuperiert der e-tron bei einer Bremsung aus 100 km/h mit 220 Kilowatt, also mehr als 70 Prozent seiner Spitzenleistung von 300 kW (408 PS). Das schaffe derzeit kein anderes Elektroauto auf dem Markt, wie Herr Hassel betont.

Der intelligente Allradantrieb schaltet bei rutschigem Untergrund oder bei höherer Leistungsanforderung automatisch den vorderen E-Motor hinzu.

Das geschieht innerhalb von 30 Millisekunden, wesentlich schneller als bei Quattro-Antrieben mit Verbrennungsmotor. Der Grund: Im E-Auto kann man auf Kupplungen verzichten und muss lediglich Strom verteilen, was zum einen blitzschnell, wie auch sehr präzise funktioniert.

Der Rückspiegel
Es mag komisch klingen, aber selbst Audi Designchef Marc Lichte hält diesen Spiegel tatsächlich für das wichtigste Detail des Entwurfes.

Wer im e-tron mit gewohnter leichter Drehbewegung des Kopfes nach rechts oder nach links den Rückspiel sucht, den führt der Blick ins Leere. Nicht ganz, es ragen kleine Stummel nach außen, an deren Ende jeweils eine Kamera sitzt. Audi setzt also auch bei seinem Rückspiegel auf Elektronik, so Ingo Hassel.

Denn wenn man seinen Blick leicht nach unten senkt, in die obere vordere Ecke der Türinnenverkleidung, sieht man – und zwar gestochen scharf – was sich so neben und hinter dem Auto abspielt.

Fotos: Fabian Frühling

Neuwagen Verkaufsleiter im Audi Zentrum Kiel Ingo Hassel

Selbstverständlich bekommt man den e-tron auch mit dem klassischen Außenspiegeln, verrät uns Ingo Hassel.

Wer sich einen eigenen Eindruck verschaffen und diesen Wagen schon einmal ausprobieren möchte, der sollte schon jetzt einen Termin für eine Probefahrt im Audi Zentrum Kiel vereinbaren.

Ihr Traum auf vier Rädern
Ob SUV, Limousine, Kombi oder Cabrio – im Audi-Zentrum Kiel findet der Autobegeisterte ganz sicher seinen persönlichen Traumwagen. Darüber hinaus liefern die Mitarbeiter ein kompetente Beratung und bieten auf Wunsch attraktive Angebote und interessante Finanzierungsmöglichkeiten an. «

Audi Zentrum Kiel
Audi Sport • Gutenbergstraße 84 - 86
24118 Kiel • Tel.: 0431 544460

Ballast abwerfen

Mit den Gesundheitslotsen der Nautilus Apotheke

Den Jahreswechsel haben wir jetzt hinter uns und sind (im schlechtesten Fall mit einer Erkältung) schon mittendrin im neuen Jahr. Aber Hand aufs Herz – wie viele der guten Vorsätze, die wir uns zum Jahreswechsel vorgenommen haben, sind schon über Bord geworfen? Oder haben Sie sich für dieses Jahr entschieden, alles beim Alten zu belassen? Unsere Kolumne widmet sich diesmal dem Loslassen: Loslassen von ungewünschten Pfunden und Loslassen von Gift- und Schlackenstoffen. Aber wie fangen wir an?

Beim Abendessen im Familienkreis erzählte mir kürzlich meine Frau, dass ihr allwöchentliches Stepptanztraining in Grundschulräumen immer erst dann beginnt, wenn der Boden gereinigt ist – frei von Sand und Schmutz, der von Kinderfüßen hereingetragen wurde. Ein knirschendes Klack-Klack klingt nicht, man steht und tanzt nicht sicher, man rutscht – der Boden muss vorbereitet sein für den neuen Tanz!

Planen Sie Ihre Entgiftungs- oder Abnehmkur wie einen unbeschwerten Tanz, bereiten Sie sich vor, um sich an den eigenen Erfolgen zu erfreuen. Planen Sie, sammeln Sie Input und holen Sie sich Unterstützung, zum Beispiel in unserer Apotheke.

Detox – was ist das und wieso ist es gut für mich? Der Vorsatz, selbst für einen begrenzten Zeitraum gesünder zu leben, ist wie eine geplante Aufräumaktion: Sie nehmen die Dinge in die Hand. Genauso betrachten wir Ihre Detox- oder Entgiftungskur, denn mit ein wenig Planung und Wissen können Sie sich leichter an Ihrem Erfolg erfreuen. Bei dem eigenen Auto ist es für jeden selbstverständlich, einen Ölwechsel und die Inspektion durchführen zu lassen. Warum gehen wir mit unserem Körper nachlässiger um und gönnen ihm nicht die Ruhepausen zum Verschnaufen wie unserem Auto in der Garage?

Auf in die Frühjahrsinspektion Wenn Sie Ihren Körper entschlacken, dann wollen Sie überflüssige Substanzen loswerden, mit denen der Körper von vorneherein nichts anfangen konnte oder die nach dem Stoffwechsel übriggeblieben sind. Denn Vieles, was wir ihm tagtäglich zuführen, kann nicht komplett verwertet und wieder ausgeschieden werden. Manche Substanzen sind schädlich, weil sie im Übermaß vorhanden sind. Andere Substanzen sind Toxine (Giftstoffe), die mit der Nahrung, mit Medikamenten, Abgasen oder Nikotin im Körper landen und nicht immer vollständig abgebaut werden. Unser Körper hat zwar ein faszinierendes, selbstreinigendes System mit Leber, Niere und Darm, dennoch kann er hin und wieder ein wenig Hilfe und Unterstützung benötigen.

Säure-Basen-Haushalt Manchmal muss der Körper diese Stoffe zwischenlagern, beispielsweise im Binde- und Fettgewebe. Dort behindern sie den Organismus zunächst nicht, sie können sich dennoch über einen längeren Zeitraum belastend auswirken. Dem können Sie entgegenwirken, indem Sie eine mehrtägige Detoxkur oder auch zwischendrin einzelne Detoxtage einlegen. Richtige Ernährung ist der erste Schlüssel zur Entschlackung, denn mit gesundem Lebensstil machen wir es ihm leichter, aufzuräumen und auszumisten. Ausgewogen und gesund leben möchte man am liebsten täglich. Aber wer kennt das nicht, in und nach Krankheiten und Medikamenteneinnahmen oder Stress-intensiven Phasen fehlt es an Gesundheitsdisziplin und Bewegung. Auch gesundes Essen kommt zu kurz. Diese Phasen machen Ihren Körper sauer: Ihr pH-Wert im Körper steigt. Laut Meinung von Ernährungswissenschaftlern kämpfen Sie dann erst recht mit der Frühjahrsmüdigkeit.

Basenreiche Ernährung bringt den pH-Wert wieder in Balance. Das bedeutet, man meidet säurebildende Lebensmittel wie Kaffee, Alkohol, Fleisch und Süßigkeiten während des Entschlackens. Um die Ausleitung der bereits im Körper vorhandenen Giftstoffe zu fördern, heißt es: Trinken, trinken, trinken, denn über die Niere scheiden wir Giftstoffe aus. Am besten eignen sich stilles Wasser und entschlackende Tees mit Brennnessel sowie Ingwer oder sogar spezielle Heilwässer aus der Apotheke. Auch die Haut fungiert als Entgiftungsorgan – beim Schwitzen scheidet unser Körper überflüssige Giftstoffe aus. Wenn Sie Ihrem Körper Basenbäder und Bürstenmassagen gönnen, stoßen Sie zusätzliche Detoxprozesse an. Treiben Sie Sport, bewegen Sie sich und besuchen Sie die Sauna.

> Planen Sie Ihre Entgiftungs- oder Abnehmkur wie einen unbeschwerten Tanz.

Versorgung mit Mikronährstoffen wie Mineralien, Vitamine und Spurenelementen
Welch ein Frust! Trotz disziplinierter Diät-Ernährung zeigt die Waage keine oder kaum Veränderung. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, lohnt es sich, einen Blick auf Ihren Mikronährstoff-Haushalt zu werfen. Der fehlende Abnehmerfolg kann in direktem Zusammenhang mit Nährstoffmangeln stehen.

Kennen Sie Heißhungerattacken, die wie aus dem Nichts auftauchen? Fragen Sie sich auch, woher diese kommen? Ihr Körper sendet Signale, damit Nährstoffe, die Ihnen fehlen, zugeführt werden. Ebenso wie viele weitere Symptome, die beispielsweise medikamentenbedingt zu Mangelerscheinungen und Erkrankungsgefahren führen können. Deshalb möchte ich den Blick auf eine ausreichende und aufbauende Versorgung von Nährstoffen lenken. Kommen Sie einfach vorbei, oder vereinbaren Sie gern einen Termin, dann sehen unser Team oder ich uns Ihre Lebensmittelgewohnheiten und Medikamenteneinnahmen mithilfe eines einfachen Fragebogens an. Das gibt in der Regel Aufschluss über fehlende Bausteine im Stoffwechsel.

Abnehmen und Muskelaufbau mit Shakes
Ein Blick auf die Waage, ein Blick in den Spiegel, und Sie entscheiden, es ist Zeit, leichter zu werden. Um als ersten Schritt Ballast loszuwerden, empfiehlt es sich, mit einer Formula-Diät abzunehmen. Hier werden Mahlzeiten durch Shakes ersetzt und die Kalorienzufuhr reduziert. Hochwertiges Eiweiß macht schnell und für einen längeren Zeitraum satt und spielt bei vielen Körperfunktionen eine wichtige Rolle. Zugleich wird der Stoffwechsel angekurbelt. XBODY® Eiweißpulver enthält neben einem besonders hohen Gehalt wichtiger Proteine auch viele Nährstoffe und Vitamine, um Mangel gleich auszuschließen. Nach einer Nautilus-apothekeneigenen Testreihe sind wir besonders überzeugt vom Geschmack – einem entscheidenden Argument, wie jede oder jeder weiß, der bereits Erfahrungen mit den üblich beworbenen Shake-Diäten gesammelt hat. Nur wenn der Shake schmeckt, macht das Abnehmen Spaß.

Sich treu bleiben und trotzdem abnehmen Ein ganz neuer Ansatz ist, Fett und Kohlenhydrate mit rein pflanzlichen Spezialextrakten in den Mahlzeiten zu binden – Sie essen wie gehabt, werden schneller satt und Ihr Körper nimmt weniger Kalorien auf. Mit Refigura steht ein wissenschaftlich entwickeltes, studienbelegtes Produkt zur Verfügung, das Sie auf dem Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht, ohne JoJo-Effekt und ohne Hungerkur begleitet.

Wir stehen Ihnen als Gesundheitslotse mit Tipps und Unterstützung bei der Produktauswahl zur Seite. Wenn Sie Fragen bei der Planung Ihrer Detox- oder Abnehmkur haben, sind wir für Sie da. Fühlen Sie sich willkommen – wir unterstützen Sie bei Ihren Vorhaben, ob es um Entgiftung oder das Leichter werden geht. «

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

Saat gut vieles gut

RANKWERK KIEL

Die Saat für Weltverbesserer

Einen positiven „Impact“ haben, etwas Sinnvolles tun, ein guter Mensch sein. Vielen ist es wichtig, nicht nur für sich, sondern auch für andere und für nachfolgende Generationen positiv wirksam zu handeln. Sie wollen den Ihnen zur Verfügung stehenden Handlungs- und Wirkungsspielraum ausschöpfen? Wie ginge das besser als durch den selbst bestimmten Konsum! Im Kapitalismus sind Menschen in erster Linie Konsumenten. Diese haben die Qual der Wahl: Das, was auf dem Markt ist, kann für gut oder schlecht befunden werden und wird dementsprechend viel oder wenig konsumiert. Ohne den Konsum(enten) sind – banal gesagt – die Konzerne nichts.

In der Realität fühlt sich der Mensch aber oft überfordert: zu groß ist die Auswahl, zu wenig weiß er über die Produkte. Wer schon einmal versucht hat, auch nur ansatzweise einen ethisch und moralisch korrekten Lebensstil zu führen, kennt das Dilemma. Nie ist man sich sicher, was man da eigentlich wirklich kauft, wer es produziert hat und unter welchen Bedingungen es hergestellt wurde. Die gefühlte Ohnmacht kann beizeiten sehr frustrieren und erfordert eine Menge Durchhaltevermögen und Courage. Das Gefühl, in einem Wirtschaftssystem bloß Konsument zu sein, das auf fortwährendem Wachstum fußt, in einer Welt mit endlichen Ressourcen, kann wirklich unglücklich machen. Warum? Weil dieser gute Mensch, der da ist, seine Wertvorstellungen nicht leben kann. Authentisch leben, heißt aber, seine Werte zu kennen und diese als eine Art Entscheidungsgrundlage für sein Handeln zu verwenden. Oft sind es fehlende Möglichkeiten, ungenügende Transparenz, und wiederum allzu oft ist es die Politik, die einen authentischen nachhaltigen Lebensstil wie den Kampf von Sisyphos anfühlen lassen.

Wie man mit Saatgut die Welt verändern kann Die kleinen Pflanzenamen scheinen unbedeutend und tragen doch ein weitreichendes Statement. Nicht umsonst hört man immer wieder „Wer die Saat hat, hat das Sagen“. In diesem Fall liegt

die Verantwortung der Grundlage unserer Nahrungsmittel in den Händen von vier Großkonzernen. Diese verkaufen Saatgut meist im Paket mit Pflanzenschutzmittel. Marktführer ist das deutsche Unternehmen Bayer, das im vergangenen Jahr den Saathersteller Monsanto aufgekauft hat.

Dieser produziert auch Pflanzengift wie Roundup, das den kontroversen Wirkstoff Glyphosat enthält. Bayer selbst bezeichnet seine Produkte als agrarchemische Innovationen, ohne die die wachsende Bevölkerung nicht ernährt werden könne. Es bleibt die Frage, wie die Böden ertragreich erhalten werden können, wenn sie durch chemische Zusätze ihre Regenerationsfähigkeit verlieren. Nachhaltig ist dies bei weitem nicht. Vielmehr ist diese Denke auf schnelle Profite und maximale Kontrolle ausgelegt. Denn wer bestimmt, welche Saat auf welche Art und Weise hergestellt wird und welche dazu passenden Pflanzenmittel es „braucht“, damit diese Pflanze überhaupt überlebensfähig bleibt, der hat sich nicht nur zwei lukrative Standbeine geschaffen, sondern beherrscht gleichzeitig einen Großteil der weltweiten Landwirtschaft.

Samenfeste Vielfalt Im Labor gezüchtete Saat hat einen großen Nachteil. Sie ist eine ganz schnelle Nummer. Diese sogenannten F1-Hybride haben durch Inzest ihre Samenfestigkeit verloren. Das bedeutet, sie sind nicht reproduzierbar – die nachkommende Generation wird mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit keine Früchte tragen oder überhaupt entsprechend wachsen. Mitunter kann sie sogar giftig werden, wie es bei einer F1-Zucchinisorte der Fall war. Jahrzehnte hat es gedauert, bis Züchter im Demeter-Verband endlich die samenfeste Zucchini „Serafina“ wieder auf den Markt bringen konnten.

Frag' Hannes

Auf **rankwerk.de** beantwortet der Nachhaltigkeitsexperte alle Fragen zum Thema Saatgut!

Gute Saat für eine gute Zukunft Es muss ein Umdenken stattfinden, wenn wir die Grundlage der Nahrungsmittel nicht von rein Profit orientierten Chemieunternehmen abhängig machen wollen. Die Macht des Konsumenten ist groß – deshalb ist jede Kaufentscheidung wie eine kleine Petition gegen diese Unternehmen. Der Bio-Saatgutmarkt ist noch immer ein Nischenmarkt, doch je mehr Stadtgärtner, Schrebergärtner und Hobbyfarmer umlenken und auf vielfältige, samenfeste Bio-Sorten setzen, umso größer wird der „Impact“. Und das wird glücklich machen – nicht nur den Einzelnen sondern ganze zukünftige Generationen. «

www.rankwerk.de

RANKWERK®
Home Gardening

100 Jahre

vhs 100 Jahre Wissen teilen

VOLKSHOCHSCHULE IN KIEL

Förde-vhs feiert mit buntem Frühjahrsprogramm

1919 das Jahr des demokratischen Neubeginns nach dem Ersten Weltkrieg – löste bundesweit eine Welle von Neugründungen aus. Dies betraf auch die Volkshochschulen, man stellte die Weiterbildung in öffentliche Verantwortung. Artikel 148 der Weimarer Verfassung forderte alle staatlichen Ebenen dazu auf, das Volksbildungswesen einschließlich der Volkshochschulen zu fördern.

Die Weiterbildung erhielt damit erstmals Verfassungsrang und wurde zum Bestandteil des öffentlichen Bildungssystems im ersten demokratisch verfassten Staatswesen auf deutschem Boden. Auch die Volkshochschule in Kiel wurde 1919 gegründet. Die Initiatoren, die der SPD oder liberalen Parteien nahe standen, handelten aus der Überzeugung, dass ein demokratisches Gesellschaftssystem gebildeter und mündiger Bürgerinnen und Bürger bedürfe. Zu ihnen gehörten die Kieler Universitätsprofessoren Gustav Radbruch – später Justizminister der Weimarer Republik – und Hermann Heller. Die Volkshochschule wurde auf der Basis eines Vereins betrieben, der 1919 bereits 1.200 Mitglieder hatte.

Zu Beginn setzte die Kieler VHS drei Schwerpunkte: Berufliche Bildung (insbesondere zur Eingliederung von Kriegsteilnehmern), politische Bildung und musische und kulturelle Bildung. In den ersten Jahren waren die so genannten Studienleiter häufig Professoren der Universität. 1933 wurde die VHS in eine nationalsozialistische Volksbildungsstätte umgewandelt und verlor ihre freiheitliche Organisation und Ausrichtung. Die Neugründung erfolgte 1946. Die Ziele knüpften jedoch an die Grundsätze von 1919 an: Erwachsenenbildung sollte dazu dienen, eine aktive Beteiligung am politischen Geschehen hervorzubringen.

Im ersten Heft der Kieler Volkshochschule vor 100 Jahren umfasste das Angebot 57 Lehrgänge. Im aktuellen Programmheft sind über 1000 Angebote zu finden, die das Bildungsinteresse der Menschen in und um Kiel herum wecken sollen.

Das Jubiläum ist Thema verschiedener Veranstaltungen und Kurse im Jahresprogramm der Förde-vhs. So findet am Sonntag, 10. Februar, ein Familien-Kunstfest in der vhs-Kunstschule im Neuen Rathaus statt. Es folgen Vorträge, Ausstellungen, ein Barcamp und als Höhepunkt ein Festakt im Kieler Rathaus.

Unter dem Motto „vhs – 100 Jahre Wissen teilen“ feiern in diesem Jahr bundesweit rund 900 Volkshochschulen dieses Jubiläum. Auch die Kieler Volkshochschule wird 100 Jahre alt. Der „runde Geburtstag“ steht im Mittelpunkt des neuen Frühjahrsprogramms der Förde-Volkshochschule (Förde-vhs). Das Programmheft der Förde-vhs informiert über alle Angebote von Februar bis September 2019. Es liegt kostenlos in den Rathäusern, in Büchereien und Buchhandlungen aus. Zusätzlich werden Faltblätter für Kurse in Altenholz, in Kronshagen und für den Bereich Schwentinental/Kieler Ostufer verteilt.

Online-Buchungen sind im Internet unter www.foerde-vhs.de möglich. Die Webseite wurde überarbeitet und ist jetzt auch mit mobilen Endgeräten gut nutzbar. Neu ist die Möglichkeit, mit einem eigenen Teilnehmer-Login den Anmeldevorgang zu vereinfachen.

Das Team der Förde-vhs freut sich auch über persönliche Anmeldungen im Gustav-Radbruch-Haus, Muhliusstraße 29-31, oder per Telefon unter der Kieler Nummer 901-5200.

Eine Besonderheit der Förde-vhs: Die vhs-Kunstschule Die Förde-vhs in Kiel kann mit einem Alleinstellungsmerkmal punkten: Während bei den meisten anderen Volkshochschulen Kunst- und Kreativkurse im normalen Angebot enthalten sind, hat sich im Laufe der Jahrzehnte durch eine breit gefächerte Angebotspalette, einen großen Pool an professionellen Dozentinnen und Dozenten sowie entsprechende Nachfrage eine eigene Kunstschule entwickelt. Sie ist mit eigenen Fachräumen im Neuen Rathaus beheimatet, bietet aber auch Kurse im Hauptgebäude der Förde-vhs und in den beteiligten Umlandgemeinden an.

Jede und jeder, der künstlerisch arbeiten möchte, ist hier herzlich willkommen. Die vhs-Kunstschule im Gustav-Radbruch-Haus verfügt über eine eigene Bildhauer-, Keramik-, Radier- und Nähwerkstatt und ein Fotostudio. In den gut eingerichteten Seminarräumen der vhs-Kunstschule im Neuen Rathaus ist barrierefreies künstlerisches Gestalten möglich. Die Nähe zur Stadtgalerie Kiel und zur Heinrich-Ehmsen-Stiftung bietet Inspiration und neue Kunsteindrücke.

Dass Kunst erlernbar ist und gleichzeitig viel Spaß machen kann, beweist das museumspädagogische Angebot der vhs-Kunstschule mit einem spannenden Angebot für Kitas und Schulklassen. Die vhs-Kunstschule ist zudem Ansprechpartnerin für einige Kulturprojekte, die die Landeshauptstadt Kiel für Kinder und Jugendliche ausrichtet. Jedes Jahr plant und betreut sie das Programm der Spiellinie zur Kieler Woche, koordiniert die KitaKulturTage und die SchulKulturWochen und organisiert den „Jungen Kulturpreis Kiel“. «

vhs-Kunstschule im Neuen Rathaus
Andreas-Gayk-Straße 31, 24103 Kiel
Kunstaktionen für Kitas und Schulklassen:
Ruth Skibowski, Tel. 0431 901-3409

vhs-Kunstschule im Gutstav-Radbruch-Haus • Muhliusstraße 29-31 • 24103 Kiel
Beratung zum Kursangebot: Rotraud Apetz, Tel. 0431 901-3483

Weiter Informationen: www.foerde-vhs.de

Jessie Burton „Das Geheimnis der Muse“
Suhrkamp Verlag
ISBN 978-3-458-36329-3 • 14,95 €

DAS GEHEIMNIS DER MUSE

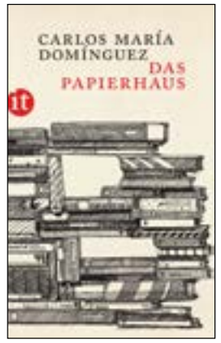
Das Geheimnis der Muse erzählt von zwei jungen Frauen, deren Leben durch ein Gemälde schicksalhaft miteinander verwoben sind: Olive, eine talentierte Malerin am Vorabend des Spanischen Bürgerkriegs, und Odelle, eine angehende Schriftstellerin im London der Swinging Sixties.

London, 1967. Odelle Bastien, aus Trinidad nach England gekommen, um ihren Traum vom Schreiben zu verwirklichen, ergattert einen Job in der renommierten Kunstgalerie Skelton. Durch einen sensationellen Fund – ein Gemälde des seit dem Spanischen Bürgerkrieg verschollenen Künstlers Isaac Robles –, wird Odelle in eine Geschichte verstrickt, die ihr Leben völlig auf den Kopf stellt. Denn um das Gemälde rankt sich ein folgenschweres Geheimnis, das ins Jahr 1936 zurückreicht, als Olive Schloss, eine begabte junge Malerin, in Andalusien auf den Künstler und Revolutionär Isaac Robles trifft. Eine Begegnung, die ungeahnte Konsequenzen nach sich zieht.

DAS PAPIERHAUS

Als die junge Literaturprofessorin Bluma Lennon die Straße überquert, wird sie, in einen Gedichtband von Emily Dickinson vertieft, von einem Auto erfasst und ist auf der Stelle tot. Ihren Lehrstuhl in Cambridge übernimmt ein junger Kollege, den mit Bluma nicht nur die Liebe zur Literatur verband, sondern auch eine turbulente Liaison. Eines Tages erhält er ein ramponiertes Buch mit einer Widmung seiner ehemaligen Geliebten. Verstört bricht er auf, einer Spur zu folgen, die ihn um den halben Globus führt. Dabei wird er unversehens in eine Welt geheimer Bibliotheken und mysteriöser Leser hineingezogen …

»Ein wunderbares Buch über die Magie von Büchern.«
Frankfurter Allgemeine Zeitung



Carlos María Domínguez „Das Papierhaus“
Suhrkamp Verlag
ISBN 978-3-458-36379-8 • 8 €

Friedrich Ani „Ermordung des Glücks“
Suhrkamp Verlag
ISBN 978-3-518-46931-6 • 10,95 €

ERMORDUNG DES GLÜCKS

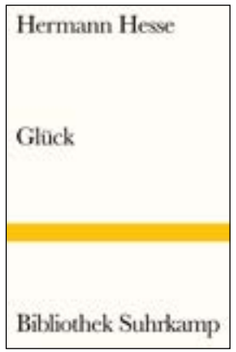
Das Glück wird ermordet, als der 11-jährige Lennard Grabbe nicht nach Hause kommt und später als Mordopfer aufgefunden wird. Exkommissar Jakob Franck überbringt den Eltern die schrecklichste aller Nachrichten. Während die Sonderkommission auf der Stelle tritt und die Familie keinen Weg findet, mit dem Verlust umzugehen, vergräbt Franck sich in Zeugenaussagen und Protokollen, verbringt Stunden am Tatort. Angetrieben wird er dabei nicht nur von dem Bedürfnis, der Familie zu Klarheit zu verhelfen, sondern auch von den schmerzhaften Erinnerungen an die ungelösten Mordfälle seiner Karriere.

»Friedrich Ani könnte glatt zum achten Mal den Deutschen Krimipreis erhalten.«
Tobias Gohlis, Deutschlandfunk Kultur

EIN BAUM WÄCHST IN BROOKLYN

Seit über siebzig Jahren verzaubert „Ein Baum wächst in Brooklyn“ weltweit neue Leserinnen und Leser. Dieser Roman über ein Mädchen, das gegen alle Hindernisse anliest, ist nun endlich wieder auf Deutsch erhältlich – eine Geschichte, erfüllt von Lebenslust und Kraft, beseelt von der Euphorie über das Sein. Die elfjährige Francie Nolan ist eine unbändige Leserin, eine Süßigkeiten-Connaisseuse, eine genaue Beobachterin der menschlichen Natur – und sie hat einen Traum: Sie möchte Schriftstellerin werden. Ein Traum, der in dem bunten, ruppigen Williamsburg von 1912 kaum zu erfüllen ist. Hier brummen die Mietshäuser vor all den Zugewanderten, jeden Tag wird von hart verdientem Geld das Essen zusammengeklaubt, Kinder strömen durch die Straßen, um für ein paar Pennies Süßigkeiten zu ergattern. Doch wenn Francie auf der Feuertreppe in der Sonne sitzt und liest, gibt es für sie keinen schöneren Ort. Und wenn sie auch gegen so manche Widrigkeit anschreiben muss, ist sie sich einer Sache gewiss: dass es sich immer lohnt, nach dem puren Leben zu streben.

Betty Smith
„Ein Baum wächst in Brooklyn“
Suhrkamp Verlag
ISBN 978-3-458-36380-4 • 12 €



Hermann Hesse „Glück“
Suhrkamp Verlag
ISBN 978-3-518-24173-8 • 12 €

GLÜCK

„Glück ist Liebe, und nicht anderes. Wer lieben kann, ist glücklich.“ Nach vielen Jahren der Introspektion und des Kontakts mit sich selbst kam Hesse zu diesem wertvollen Entschluss. Nichts ist mit diesem wunderbaren Gefühl vergleichbar. Eine starke Botschaft, damit wir uns daran erinnern, was wirklich wichtig ist.

Mit Betrachtungen aus den Jahren 1947 bis 1961 gibt dieser Band eine Auswahl der schönsten Altersprosa Hermann Hesses, auch mit zum Teil bisher in Buchform unveröffentlichten Texten.

IMMO-GALERIE EUROPAHAUS

„HARMONIE DER FORMEN“

Marion Bartels
ARTelier Altenholz/Malerei

Rena Schilling-Gerkens
Abstrakte Malerei

Vernissage
Dienstag / 19.02.2019 / 17.30 Uhr
Musik: „JAZZ ORANGE“
Peter Goden / Saxophon + Christian Wolff / Bass

Die Ausstellung ist vom 19.02. – 17.05.2019
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

Glücklich sein in Glücksburg

Glück ist relativ. Es ist nicht wirklich greifbar und doch erstreben wir es alle. Dieses Gefühl der Freude und Zufriedenheit, des Loslassens und der Leichtigkeit. Manchmal arbeiten wir hart dafür, haben ein klares Ziel vor Augen und laben uns in dem Erfolg etwas erreicht zu haben. Manchmal kommt es ganz zufällig zu uns. Klammheimlich, schleichend, unverhofft und dann vielleicht umso schöner.

Glücksmomente zu schaffen, das hat sich das Strandhotel Glücksburg zur Aufgabe gemacht. Mitten in Glücksburg, die Ostsee vor der Tür, am nördlichsten Fjord Deutschlands findet sich in den geschichtsträchtigen Mauern vom „Weißen Schloss am Meer“ ein behagliches, entspannendes und modernes Ambiente. Für das Glücklichsein sorgen unter anderem helle, nordisch eingerichtete Zimmer, vitalisierende Wellness-Programme und ausgefallenen Köstlichkeiten im hoteleigenen Restaurant „Felix“ – wie sollte es auch anders heißen. (lat. Felix = der Glückliche)

Glück zu feiern und zu besiegeln, auch dafür steht das Hotel anlässlich außergewöhnlicher Feste wie Hochzeiten und Familienfeiern bereit; stets mit dem Flair und der Nähe zu Skandinavien.

Erbaut wurde das heutige Hotel 1872, damals als Curhaus mit 6 Zimmern, und erfreute sich schnell nationaler wie auch internationaler Beliebtheit. Es wurde zum Traditionsbetrieb und beherbergte zu seinen Blütezeiten sogar Kaiser Wilhelm II und seine Frau Auguste Viktoria, die mit ihrer Yacht „Hohenzollern“ vor dem Hotel anlegten. Heute ist das „Weiße Schloss am Meer“ in den Händen des Dänen Olav Damkiær-Classen und überzeugt seit seiner Renovierung 2008 in skandinavisch modernem Stil mit kaiserlichen Noten - lichtdurchflutete Räume, viel helles Holz, ausgewählte Muster, schöne Stoffe, liebevolle Details. In 33 Zimmern und drei Suiten bietet es einen gekonnten Mix aus Gemütlichkeit und Eleganz. Ein Hauch klassische Romantik und ein wunderschöner Blick auf die Ostsee und die dänische Küste vollenden das Bild. Hier trifft skandinavischer Minimalismus auf norddeutsche Tradition.

Der Fokus auf die Natürlichkeit bestimmt alle Bereiche des Hotels. Im Design genauso wie in der Küche und im Service. Das Personal vermittelt Ungezwungenheit und Ruhe, geht auf individuelle Wünsche ein und sorgt so für ein offenes Miteinander. Auch bei den Wellness-Anwendungen wird auf die natürlichen Ressourcen der Region zurückgegriffen. Ein Beispiel ist das zweistündigen Wellness-Programm „Ostsee-Traum“, bei dem die Gäste mit wertvollen Meeresmineralien, Spurenelementen und Algenwirkstoffen aus der Kieler Förde verwöhnt werden. Eine Bio-Sauna steht ihnen genauso zur Verfügung wie der angrenzende Fitnessbereich.

Für Glückseligkeit beim Essen wird mit regionalen Produkten von hoher Qualität gesorgt. Auf handgefertigten Speisekarten beschriebene Gerichte verführen zum gesunden Schlemmen und es ist für „jedermann“ etwas dabei. „Unser ambitioniertes Konzept reicht von Bistro bis Edel – im besten Preis-Leistungs-Verhältnis“, sagt Küchenchef André Schneider. Damit spricht das Restaurant „Felix“ nahezu jede Zielgruppe an: ob Geschäftsleute, die sich ein schnelles Mittagessen wünschen, ebenso wie Paare, die ein langes romantisches Candle-Light-Dinner genießen möchten. Auch Strandläufer in lässigerem Kleidungsstil sind willkommen, sich hier mit leichter Kost zu stärken. Für den spontanen Hunger zwischendurch empfiehlt es sich auf der Sonnenterrasse bei frisch gebrühtem Kaffee und hausgebackenen Kuchenspezialitäten den Blick über die malerische Flensburger Förde schweifen zu lassen. Im Sommer öffnet der Biergarten seine Tore und bietet unter anderem hausgemachte Pizza und frische Salate. Und wenn das norddeutsche Schmuddelwetter den Genuss im Freien nicht erlaubt, lockt ein gemütlicher Nachmittag vor dem knisternden Kamin.

Es zeigt sich: trotz fachlicher Professionalität, wird im Strandhotel Glücksburg viel Wert auf die Menschlichkeit gelegt. Die familiäre Atmosphäre und das Wohlfühl-Gefühl stehen an erster Stelle.

Respekt, Aufgeschlossenheit und einen persönlichen, lockeren Umgang, das pflegen die Strandhotel-Mitarbeiter auch untereinander. Flache Hierarchien und Verantwortung für jeden Einzelnen sorgen für höhere Motivation und ein angenehmes Arbeitsklima. Mit insgesamt 51 Angestellten und 13 Auszubildenden wird sich um die Wünsche der Gäste gekümmert. Auch auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter wird Rücksicht genommen. Von Betriebsausflügen über hausinterne Schulungen zu gesundheitsfördernden Maßnahmen, wie Rückenschulungen oder Taping durch den Mitarbeiter- und Gesundheitscoach, Birgit Drube-Thomson. So entsteht ein gefestigtes, internationales, dynamisches Team, das den Betrieb tragen kann und den Besuchern kompetent zur Seite steht.

Nicht nur Urlaubsgäste suchen ihr Glück im Strandhotel. Auch Brautpaare fühlen sich von der ehrlichen Herzlichkeit des „weißen Schlosses am Meer“ angezogen.

Und das zu Recht, denn es bietet vielerlei Möglichkeiten einen unvergesslichen Tag zu verbringen. Im festlichen Elisabeth-Saal, den der Eigentümer liebevoll nach seiner Frau benannt hat, auf der Sonnenterrasse, im einladenden Foyer oder auf der Hochzeitstreppe in den Garten schreitend. Ein besonderer Ort sich das „Ja-Wort“ zu geben ist die Seebrücke, die direkt vom Hotel aufs Meer hinaus führt. Umgeben von einer frischen Brise, lieben Menschen und den Geräuschen der Ostsee lassen sich hier wahre Glücksmomente schaffen. Darüber hinaus kann die Hochzeitsfeier auch in den Räumlichkeiten des Glücksburger Schlosses, der Orangerie im Schlosspark oder an einem anderen Ort ausgerichtet werden. Gerne unterstützen die Hotelmitarbeiter bei der Planung des Rahmenprogramms.

Das Wasserschloss hat hier in der Region natürlich eine ganz besondere Stellung. Nicht zuletzt, da die Stadt ihren Namen durch das altertümliche Gebäude erhielt. „Gott gebe Glück mit Frieden“, noch heute steht der Wahlspruch des Bauherrn Johann III. über dem Portal zum Schloss (GGGMF). Aber auch die geschichtliche Bedeutung ist nicht außer Acht zu lassen. Immerhin stellt das Haus Glücksburg bis heute die

JO.-VERLOSUNG

Gutschein für 2 Personen mit zwei Übernachtungen inkl. Frühstück und einmal 3-Gänge Menü am Tag der Anreise.

Der Gutschein kann von Oktober bis März nach Verfügbarkeit eingelöst werden.

Monarchen von Dänemark und Norwegen. Das Hausrecht liegt bei der Familie des Christoph Prinz zu Schleswig-Holstein, der heute zusammen mit seiner Frau Prinzessin Elisabeth und vier Kindern auf Gut Grünholz in Schwansen lebt.

Jedoch übernimmt eine Stiftung unter ihrer Leitung die Pflege und den Schutz des Gebäudes. Die Stifterfamilie legt dabei großen Wert darauf, dass der familiäre Charakter des Hauses erhalten bleibt und dass es wegen seiner kulturellen und geschichtlichen Bedeutung der Öffentlichkeit zugänglich ist.

Offenheit, ein familiärer Umgang und nicht zuletzt auch die Nähe zu Skandinavien, ist also das Erfolgsrezept der Glücksburger zum Glücklich-sein? Im Strandhotel jedenfalls scheint es zu wirken. Die Natürlichkeit von Menschen und Umgebung, die ungezwungene lässige Art und die Verbundenheit zu den eigenen Wurzeln sorgen für volle Zufriedenheit. Und dadurch auch irgendwie für Glück. «

Strandhotel Glücksburg
Kirstenstraße 6 • 24960 Glücksburg
www.strandhotel-gluecksburg.de

Mit einer in Indien gefertigten Kollektion aus Altholz setzen Karin Russ und Sacha Fey von RUSS-Einrichtungen in Bisse ein zeitgemäßes Statement für Nachhaltigkeit. Das Holz aus dem diese Möbel gebaut werden, stammt von alten Gebäuden, Booten, Bahngleisen… und der sympatische dänische Importeur, John Thellersen, von dem sie die Unikate aus Asien beziehen, versichert, dass er seine Lieferanten persönlich kennt und in der Zusammenarbeit sehr bewusst auf eine faire Entlohnung und humane Arbeitsbedingungen achtet.
Russ-Einrichtungen • Antikhof-Bissee • Eiderstraße 13
24582 Bissee • www.russ-einrichtungen.de

LICHT & FEDER

FOTOGRAFENPORTRAIT MARCO KNOPP

Nicht gerade wie die Jungfrau zum Kind, aber doch eher unverhofft kam es dazu, dass Marco Knopp die Fotografie zu seinem Beruf machte. Der gebürtige Bordesholmer hatte seine Ausbildung zum Werbetechniker erfolgreich abgeschlossen und einige Zeit in seinem Job gearbeitet, als sein damaliger Arbeitgeber sein Geschäft aufgab. 2005 starteten Wochen der Neuorientierung. Als sein jüngerer Bruder eines Tages mit der Info von der Schule kam, dass dort ein Vortrag für eine neue Fotografie-Ausbildung stattfinden sollte, entschloss sich der damals 24-Jährige Marco Knopp spontan und ohne große Erwartungen dem Ganzen einmal beiwohnen zu wollen. Und schon das erste Date zeigte, dass es seine zukünftige Liebe gefunden haben sollte. So wurde es ernster und es folgte die Ausbildung zum Fotodesigner beim Photo+Medienforum in Kiel.

Als ich sein Fotoatelier betrete, bin ich schon etwas irritiert. Wir stehen in einem Raum, der vielmehr einer Mischung aus Büro und Werkstatt mit einem leichten Hauch von künstlerischem Chaos gleicht, als meiner Vorstellung, wie ein Fotostudio oder -atelier auszusehen hat. „Hier kommen ja auch keine Endkunden her, um fotografiert zu werden", lacht mich Marco an. „Hier lichte ich zu 95 Prozent nur Produkte ab."

Seine Anfänge in der Fotografie nach der Ausbildung hat Marco in der Magazinwelt genommen. Durch ein Praktikum in einem kleinen Funsport-Verlag in Kiel verfolgte er zunächst die journalistische Schiene der Sportfotografie und schrieb sogar erste Texte. Darauf aufbauend lichtete er für eine Stuttgarter Sportbild-Agentur ein-einhalb Jahre die harten Würfe des THW und die strammen Schüsse des HSV, des FC St. Pauli und der Störche von Holstein Kiel ab. Ein Traumjob, „wenn man mich fragt, ist es eigentlich schon", sagt Marco nickend, „aber leider auch unheimlich schlecht bezahlt, und für Fotoagenturen zu arbeiten ist extrem stressig." Dann erklärt er genauer: „Klar, es bringt einen riesigen Spaß, so dicht am Spielfeldrand zu sitzen - besonders als Sportfan, wie ich es bin.

DAS, WAS MAN IN DER LEHRE GEZEIGT BEKOMMT, AUCH WIE MAN SEIN WERKZEUG ZU BEDIENEN HAT, REICHT NICHT AUS, UM EIN GUTER HANDWERKER UND IN DIESEM *F*ALL EIN GUTER *F*OTOGRAF ZU WERDEN.

Doch Sportfotografie für Agenturen ist sehr hektisch und von den Motiven her, ehrlich gesagt, auch ziemlich eintönig. Das, was die Zeitungen und Nachrichtenagenturen wollen, sind immer die gleichen Sachen. Dafür wollen sie die aber immer sofort und direkt live vom Rasen oder der Platte. Für Bildbearbeitung bleibt da keine Zeit. Dadurch bleibt leider einiges an Qualität auf dem Sensor liegen."

Also hat Marco den Fokus seines fotografischen Brot- und Buttergeschäfts neu justiert. Er stellte sich die Frage, was seine großen Stärken in der Fotografie sind und kam zu einer schnellen Antwort. „Das ist seither die Reportage- und Werbefotografie", sagt der heute 37-Jährige selbstsicher. Die Qualität seiner Fotos zeigt, dass der Mann, der sich wahrscheinlich schon im millionenfachen Bereich der Verschlussauslösungen bewegt, sein Handwerk versteht. Bei allem, was der Kieler unter anderem in seiner Zeit der Ausbildung durch andere gelernt hat, vertritt er klar die Meinung, dass sich das Beherrschen der Fotografie und eben auch der Beruf des Fotografen nahezu jeder ohne große Lehrmeister aneignen kann: „Fotografie ist zu einem ganz großen Teil Autodidaktik, der andere Teil ist Leidenschaft. Man muss schon Bock haben auf diesen Beruf, sonst sollte man sich den Stress nicht machen. Denn der Weg zur erfolgreichen Selbstständigkeit ist definitiv steinig."

Mit der Fotografie ist es also wie in jedem Handwerk: Das, was man in der Lehre gezeigt bekommt, auch wie man sein Werkzeug zu bedienen hat, reicht nicht aus, um ein guter Handwerker und in diesem Fall ein guter Fotograf zu werden. Erst durch die Praxis lernt man, die Fer-

tigkeit und Vielfältigkeit mit seiner Kamera umzugehen, und entwickelt dabei seinen eigenen Stil. Marco Knopp fasst es wie folgt zusammen: „Wer als Fotograf bestehen will, muss seine Technik beherrschen. Das ist eh eine Grundvoraussetzung. Heutzutage nehmen dir die Kameras und auch das restliche Equipment schon sehr viel ab, daher ist es ungemein wichtig, dass man nicht nur seine Arbeit, die Fotografie, sondern auch sich selbst und das Arbeitsumfeld verkauft. Hochwertige Fotografien erwartet der Kunde sowieso, daher ist es wichtig, dass er DIR den Job geben will und nicht einem anderen. Und das erreicht man durch kreative Arbeit und vor allem durch Sympathie. Wer kein guter Kommunikator ist, der hat es sehr schwer in diesem Berufszweig.“ Mir wirft sich natürlich direkt die Frage auf, ob Marco neben der Fähigkeit gut fotografieren zu können auch in der Lage ist, die Erwartungen seiner Kunden zu erfassen. „Ich glaube, ich bin recht gut darin, ja“, lacht Marco. „Ich habe schon immer gerne geschnackt - ob nun auf der Schulbank, auf Partys oder im Alltag. Da ist häufig auch viel Blödsinn dabei, aber ich finde eigentlich immer recht schnell einen Draht zu meinem Gegenüber.“ Und diesen Draht findet der Fotograf durch seine Fähigkeit, nicht nur gut schnacken, sondern auch sehr gut zuhören zu können.

ERST DURCH DIE PRAXIS LERNT MAN, DIE FERTIGKEIT UND VIELFÄLTIGKEIT MIT SEINER KAMERA UMZUGEHEN, UND ENTWICKELT DABEI SEINEN EIGENEN STIL.

Marco Knopp ist durch seine Fotografie reichlich herumgekommen, doch Kiel als Lebensmittelpunkt verlassen, hat er noch nie. „Werde ich auch nicht“, schießt es ohne ein Zögern aus ihm heraus. „Ich liebe das hier. Ich bin Norddeutscher durch und durch.“ Vor einigen Jahren hatte Marco mal ein Jobangebot des herausragenden Fußball-Magazins 11Freunde. Doch der dafür nötige Umzug in die große Stadt Berlin kam für ihn nicht in Frage. „Fotografieren und schreiben im Bereich Fußball und dann auch noch für 11Freunde wäre schon ein Traumjob gewesen. Aber ich wäre in Berlin einfach nicht glücklich

geworden – außerhalb des Büros. Klingt abgedroschen, aber ich mag die Unaufgeregtheit der Leute hier oben und brauche das Meer und den frischen Wind um die Nase.“ Kurzerhand hat er daher seinen Traumjob hier nach Kiel geholt und mit ein paar Freunden vor einiger Zeit das Holstein Kiel-Fanmagazin 19hundert aus der Wiege gehoben. Außerdem ist eines der nächsten Projekte, das Marco sehr am Herzen liegt, die Veröffentlichung des zweiten Teils seiner Hundertsechs Meter Kiel. „Die Idee entsprang in der Zusammenarbeit mit dem ehemaligen Stadtmagazin marlowski, das ein Kumpel von mir herausgebracht hat“, erklärt er. „Dort hatte ich eine Rubrik, die eben jenen Namen trug – Hundertsechs Meter Kiel. Dafür habe ich die unterschiedlichsten Orte, Plätze und Ecken in Kiel besucht, abgelichtet und etwas darüber geschrieben. 2015 erschien dann das erste Buch mit einigen dieser Geschichten und am zweiten arbeiten wir nun gerade.“ Doch das ist längst nicht alles, es gibt noch eine ganze Reihe weiterer Ideen. „So viel Platz hast du vom Chefredakteur nicht bekommen. Ich komme mit den Händen gar nicht hinterher, was der Kopf so alles in Planung hat“, lacht Marco.

Man merkt es dem Fotografen, während er so erzählt, an, dass er voll und ganz in seinem Element – seinem Job – aufgeht. „Ich bin mir bewusst, dass ich ein großes Glück habe, einen Beruf ausüben zu dürfen, den ich wirklich liebe.“ Was ist es denn, was die Fotografie so großartig macht, interessiert mich natürlich sofort. „Es ist einfach ein geiler Job. Man hat mit so vielen unterschiedlichen Menschen zu tun und kann kreativ mit ihnen zusammenarbeiten. Außerdem ist die Fotografie ein Handwerk, das bei jedem Auftrag neue Situationen schafft, spannend bleibt und dich immer wieder fordert. Und es ist ein tolles Gefühl, wenn man sieht, dass Kunden von deinen Fotos begeistert sind, damit werben und deine Bilder in den unterschiedlichsten Medien veröffentlicht werden. Man bekommt in nur wenigen Berufen die Möglichkeit, seine Arbeit so breit präsentieren zu können wie in der Fotografie. Das macht mich schon stolz.“ «

www.lichtundfeder.de

19hundert - Der Holstein Kiel Bildband ist Marco Knopps fotografischer Rückblick auf die emotionsgeladenen Heimspiele auf die Erfolgssaison 2017/18. Was zum einen lebendige Reminiszenz auf das Vergangene, ist zum anderen gleichzeitig auch Appetittmacher auf das, was ansteht. Und das ist die nächste Saison in der 2. Bundesliga.

ZURÜCK INS EIGENE ELEMENT

ein Interview mit Kirsten Bruhn

Ein Unfall, der ein ganzes Leben umkrempelt – das musste Kirsten Bruhn erfahren. Mit 21 Jahren war sie im Urlaub auf der griechischen Insel Kos in einen Motorradunfall verwickelt, der für sie alles änderte. Plötzlich konnte sie nicht mehr laufen, das angedachte Studium nicht mehr in Angriff nehmen und ihre Leidenschaft das Leistungsschwimmen, dem sie seit Kindertagen nachging, war passé.

Allerdings nur vorerst. Kirsten Bruhn tauchte wieder ins Schwimmbecken ein und wurde zu einem der größten Aushängeschilder des deutschen Behindertensports. Der Weg dorthin brachte ihr den Mut für den Alltag zurück und auch die Begeisterung am Leben. Reichlich medaillenbehangen zählt die dreifache Paralympics-Siegerin zu den erfolgreichsten Handicap-Schwimmerinnen und ist seit ihrem Karriereende 2014 eine wichtige Repräsentantin und Botschafterin für Prävention und Sport. Da die mittlerweile in Berlin lebende Ausnahmefrau mal wieder im Norden zu Besuch war, nutzte JO direkt die Chance und ließ sich ihre Geschichte erzählen.

Der allererste Gedanke, der Kirsten Bruhn nach ihrem Unfall durch den Kopf fuhr, war:„Ich werde doch jetzt wohl hoffentlich nicht querschnittsgelähmt sein und mein Leben im Rollstuhl verbringen müssen.“ Nach einem kurzen Innehalten schildert die heute 49-Jährige ihre Erinnerungen an den Rettungsvorgang: „In erster Linie war da diese Hitze der brennenden Mittagssonne. Um mich herum war alles hektisch und ich hatte eigentlich nur Angst, dass aufgrund dessen alle das Falsche machen. Und Letztendlich kam es auch so. Das nächste, an das ich mich erinnere, ist die Situation an der medizinischen Station auf der Insel. Als ich merkte, die Ärzte sind völlig überfordert. Sie konnten kein oder nur ganz schlecht Englisch und ich konnte kein Griechisch. Also konnten wir uns kaum verständigen. Ich habe immer nur gehofft, dort wegzukommen. Wie auch immer. Nach vier Stunden landete ein Rettungsflug aus München, der mich zurück nach Deutschland bringen sollte. Eine ewig lange Zeit. Vor dem Rückflug brach die Vorderachse. Also alles wieder zurück. Eine Situation, in der ich schon gar nicht mehr klar im Kopf gewesen bin. Die einzige Realität, die ich spürte, waren die Schmerzen, die ich mir so sehr weg wünschte.“

„DIE SCHLIMMSTE BEFÜRCHTUNG WAR REALITÄT GEWORDEN – IHR WURDE DER BODEN UNTER DEN FÜSSEN WEGGERISSEN.“

Zurück in Deutschland erhielt Kirsten Bruhn die Diagnose einer inkompletten Querschnittslähmung. Die schlimmste Befürchtung war Realität geworden – ihr wurde der Boden unter den Füßen weggerissen. Ganz neue Herausforderungen lagen vor ihr. „Im Grunde waren es erst einmal diese ‚Kleinigkeiten‘, wie ich meinen Alltag bestreiten kann. Wie komme ich alleine aus dem Bett? Wie kann ich mich anziehen? Es war anfangs alles von Schmerzen geprägt. Alles war neu. Selbst das Sitzen ging ja nicht mal alleine. Wenn man die untere Körperhälfte nicht spürt, dann ist es nicht leicht getan, einfach gerade zu sitzen und die Balance zu halten.“ Ein langwieriger Lernprozess stand für sie an, um sich wieder selbstständig in den eigenen vier Wänden zurechtzufinden. Kirsten Bruhn überlegt kurz, während sie einen Schluck aus ihrer Kaffeetasse nimmt: „Alles in allem habe ich schon so zwei bis drei Jahre gebraucht, um alleine in der Wohnung klarzukommen. Nach und nach habe ich gelernt, wieder stehen zu können.

Das war ein ganz wichtiger Punkt. Denn zuvor hatte ich das Gefühl, nur noch aus meinem Oberkörper zu bestehen. Immer nur in dieser sitzenden Position mit Menschen zu sprechen, hatte zum einen etwas Frustrierendes und zum anderen irgendwie etwas Herabsetzendes. Ich kam mir wieder vor wie ein Kind. Ich bin eigentlich groß gewachsen mit 1,77 Meter. Das habe ich immer sehr genossen." Doch auf einmal zählte diese Größe nicht mehr. „Da tauchte auch wieder so eine Art Kindchenschema auf", beklagt sie. „Dein Gegenüber guckt meist zu dir herunter und das gibt den anderen oftmals – zumindest selbst gefühlt – die Dominanz. So habe ich das gefühlt und das war sehr unangenehm."

Trotz all dieser neuen, teilweise zermürbenden Umstände dauerte es keine zwei Monate, bis die Wassersportlerin wieder in einem Schwimmbad zu finden war. Wenn auch erst einmal zwecks therapeutischer Maßnahmen. Nach einigen Wochen der Therapie kam es zu einem entscheidenden Vorfall, von dem Kirsten Bruhn mit einem leichten Lächeln auf den Lippen erzählt: „Während der Therapie sollten wir in einem Kanu versuchen, die Balance zu halten und dann eine Eskimorolle machen. Das habe ich natürlich nicht geschafft, bin im Wasser gelandet und musste zusehen, dass ich wieder hochkomme. Dadurch bin ich geschwommen. Und das war für mich ein Aha-Erlebnis, weil es mir gelang, so wieder hochzukommen, aber auch weil ich spüren musste, dass die Körperhaltung im Wasser jetzt eine ganz andere war. Und da das Wasser nun mal mein Element ist, hatte diese Ereignis einen sehr nachhaltigen Eindruck hinterlassen." Durch das Schwimmen konnte sie plötzlich wieder eine Parallele zu ihrem vorherigen Leben aufbauen. „Das Schwimmen war für mich schon immer elementar. Und so hatte ich wieder eine Zielsetzung. Ich wollte, dass das, was ich da im Wasser mache, auch wieder nach Schwimmen aussieht und nicht nach irgendeinem Hundegepaddel", während sie das ausspricht, wandelt sich ihr Lächeln in ein Lachen. Dieses Ziel versprach positive Ablenkung von den Dingen, die nicht so schön, aber trotzdem da waren. Es ließ sie laut eigener Aussage nicht nur wieder die innere Mitte und eine gewisse Zufriedenheit spüren, sondern es führte sie auch wieder in Richtung Leistungssport. Insbesondere in der zweiten Kur sah sie einen Auslöser für diese Rückkehr. „Allein der Gedanke, erneut zur Kur zu müssen, war mir einfach zu wider. Ich wollte das nicht", schildert Kirsten Bruhn mit trockener Stimme und leicht verkniffener Mimik. „Schon die erste Kur war unerträglich. Es ging immer nur um die Dinge, die ich nicht mehr konnte. Es ging immer nur um die Dinge, die mir wehtaten. Statt sich einfach auf das zu fokussieren, was man hat, womit man arbeiten und worauf man etwas aufbauen kann. Das ist eigentlich das, was ich in meinem Leben gelernt habe. Ich habe fast darum gebettelt, nicht zu diesen Gruppentherapien zu müssen. Das ging mir einfach auf den Keks – dieses Geseier und Gejammer dort. Also habe ich gefragt, ob ich stattdessen zum Schwimmen könne.

ALSO HABE ICH TRAINIERT. UND DAS HAT MICH WIEDER ZUM LEBENERWECKT.

Und das durfte ich dann auch. Dabei fiel dem beaufsichtigenden Therapeuten auf, dass das, was die Sportlerin dort im Schwimmbecken machte, ziemlich gut war. Sie solle das doch mal in Wettkämpfen unter Beweis stellen, schlug er ihr damals vor. Doch trotz dieser Wohlfühlmomente in ihrem Element winkte Kirsten Bruhn ab. „Das Wort Wettkampf passte für mich nicht zu meiner Situation", begründet sie kurz und knapp. Allerdings drückte ihr der Therapeut einen Zettel in die Hand, auf dem der Name eines Ansprechpartners für den schleswig-holsteinischen Behindertensport zu lesen war. „Zu Hause ist meinem Vater dieser Zettel vor die Füße gefallen und er hat mich mit seinem typisch väterlichen Blick gefragt, was ich denn zu verlieren hätte", schildert sie den Grund für ihren Meinungsumschwung. „Tja, Eltern haben eben meistens recht. Ich hatte nichts zu verlieren. Das war etwas, was ich ausprobieren musste, um dann zu beurteilen, ob es geht oder nicht. Also habe ich trainiert. Und das hat mich wieder zum Leben erweckt. Nicht nur zum Existieren, sondern auch zum Leben wollen. All dieses Adrenalin und sich mit anderen messen war genau das, worauf ich stand, was ich von klein auf geliebt habe. Da habe ich realisiert, dass ich das immer noch konnte."

Und der erste Meilenstein ihrer aktiven Karriere hat auch nicht lange auf sich warten lassen: Im November 2002 holte sie ihren ersten Weltrekord bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften über 50 Meter Brust. Darauf angesprochen beginnen ihre Augen zu strahlen und voller Inbrunst sagt sie: „Das war wie eine Droge für mich. Das hat mich so irre gepusht und bestätigt, dass das mein Weg ist, dass das einfach das ist, was ich brauche, um glücklich zu sein. Ich bin dran geblieben, habe weiter trainiert, habe versucht aus meiner Muskulatur das herauszukitzeln, was eben geht. Ich wurde kräftiger, athletischer, ich mochte mich auch wieder selbst leiden. In der Anfangszeit im Rolli war ich wie ein schlaffer Sack. Ich war weder athletisch, noch fühlte ich mich jung und schon gar nicht schön. Je mehr ich in dieses stringente Training kam, umso glücklicher wurde ich auch wieder mit meiner Optik und, ich glaube, auch toleranter mit meiner Situation. Nachdem sie diese Sätze so begeistert beendet hat, möchte ich wissen, ob sie trotz ihres Handicaps glücklich auf ihr bisheriges Leben schaut. „Ich bin zufrieden. Glücklichsein ist auch kein permanenter Zustand", entgegnet sie mir. Wo sie recht hat, hat sie recht. Wer – ob ohne oder mit Handicap – ist schon jeden Tag glücklich? „Allerdings kann ich definitiv sagen, dass ich häufiger glücklich als unglücklich bin", untermauert sie noch ihre spürbar positive Lebenseinstellung. Glück zu empfinden fällt ihr nicht schwer. „Da war und bin ich ein recht einfacher Mensch. Ich kann mich durch viele Kleinigkeiten als glücklich definieren", erklärt Kirsten Bruhn und fährt in Bezug auf ihre Anfangszeit im Rollstuhl fort: „Wenn ich zum Beispiel einem anderen Patienten helfen, ihm dadurch etwas geben konnte, dann war das für mich ein tolles Gefühl. Oder wenn meine Eltern zu Besuch kamen und meine Mama mir mein Lieblingsessen gemacht hat. Oder wenn mir meine Schwester meine erste Nichte, die im selben Jahr geboren wurde wie der Unfall geschah, auf den Schoß legte und mich die Kleine genauso glücklich angesehen hat wie jeden anderen Menschen auch, dann war das Glücklichsein für mich. Andere Menschen hatten mich stets mit etwas Traurigkeit und Ungewissheit im Blick angesehen. Wie geht es ihr? Wie können wir ihr helfen? Das tat die Kleine nicht. Sie war einfach nur glücklich, dass sie gehalten wurde und ihren Schnuller im Mund hatte. Das war ein Erlebnis, das ich nie vergessen werde." Man merkt ihr sofort an, dass dies ein Schlüsselerlebnis für sie war. Ein Blick in unsere leeren Kaffeetassen und ein weiterer auf die Uhr sagt uns, dass wir uns zum Ende des Gesprächs kommen müssen. Für Kirsten Bruhn steht der nächste Termin an. Es geht zu einer Charity-Veranstaltung. Auch dort möchte sie ihre positiven Gedanken weitergeben. «

www.kirsten-bruhn.com

tanz(t) FÜR LOLAS KINDER!

Cerum vero cus repudandae nulpa erum accae Cerum vero cus repudandae nulpa se nulpa cti cuptatu

2009 startete das Hilfsprojekt für die zahlreichen Waisenkinder in Simbabwe, die ihre Eltern durch Aids verlieren. Während einer Reise nach Simbabwe lernte die in Hoffeld in der Nähe von Bordesholm niedergelassene Tierärztin Simone Konopke Schwester Lola aus Spanien und ihre Mitschwestern aus Simbabwe und ihre Arbeit persönlich kennen und gründete gemeinsam mit ihren Schwestern und einigen Freunden aus Bordesholm und Umgebung den Verein Zukunft für Lolas Kinder e.V, um den Bau von Waisenhäusern und die Beschulung der Waisen in Simbabwe zu realisieren. Die Zusammenarbeit erfolgt in enger Zusammenarbeit mit den Schwestern von Missionary daughters of Calvary in Simbabwe. Neben zwei Waisenhäusern mit zur Zeit 15 Kindern, die dort leben, finanziert der Verein durch Spendengelder weiteren 300 Kindern Schulgeld, da zur Schule gehen in Zimbabwe leider nicht umsonst ist, sondern privat getragen werden muss.

Benefizparty am 23.2.2019, Beginn 20.00 Uhr, in Stoltenbergs Gasthof in Brügge mit DJ Holger Gränert

Viele Waisenkinder wachsen bei ihren Großeltern oder weiteren Angehörigen auf, die sich das Schulgeld für die Kinder nicht leisten können. Diese versucht der Verein zu unterstützen, da Bildung ein wichtiger Schlüssel für eine erfolgreiche Zukunftsgestaltung ist. Außerdem sendeten die engagierten Helfer vor zwei Jahren einen Container nach Simbabwe. Dieser war gefüllt mit einem Auto für das Waisenhaus, einem Trecker, einem Pflug, Fahrrädern, Matratzen, medizinischen Gütern und einer kompletten Brillenwerkstatt, die von Jan Tollgreve und Ulf Stühmer-Jacobsen als Projektleiter zu einer Brillenwerkstatt in Dete, Zimbabwe geformt wurde. Das neueste Projekt wird voraussichtlich in diesem Jahr realisiert. Im Sommer 2018 reisten Nicole Dahmcke, Simone Konopka und deren Söhne nach Simbabwe, um den Bau und die Finanzierung einer Kinderkrankenstation in einem neu gebauten Krankenhaus in Tshongokwe, zu planen. Diese Gegend im Westen des Landes ist besonders arm und die medizinische Versorgung entsprechend schlecht. Das neue Krankenhaus soll hier Abhilfe schaffen.

Es gab auch schon Besuche durch Schwester Lola und im letzten Jahr durch Schwester Faustina in Bordesholm. Die Vereinsmitglieder stehen dafür ein, dass die Spenden vor Ort sicher und ohne weitere Verwaltungskosten verwendet werden können. Ziel des Vereins „Zukunft für Lolas Kinder e.V.“ ist es, mit Hilfe vieler privater Spenden und einiger Stiftungen auch weiterhin die großartige Arbeit der Schwestern in Simbabwe zu unterstützen, die mit ihrem Einsatz versuchen, den Waisenkindern ein zu Hause zu geben und eine gute Zukunft zu ermöglichen.

Jetzt möchten die Aktiven mit Hilfe der Einnahmen aus einer fröhlichen Tanzparty weitere Zuwendungen generieren. Der Eintritt (Spende) beträgt 20 Euro im Vorverkauf und 25 Euro an der Abendkasse.«

Karten können über die Organisatorinnen der Party Gaby Waldeck, 0171-9619588, gw@biopower-service.de oder bei Simone Konopka, erreichbar unter 0172-1577126 oder in der Ahlmannschen Buchhandlung in Bordesholm erworben werden.

FASHION & DANCE 2019

MIT REBECCA MIR UND BENNI STARK

Foto: Johannes Riggelsen

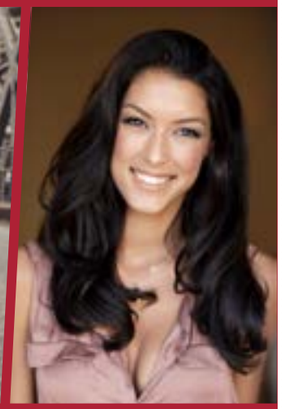


Foto: Nadine Dilly

Das Warten hat ein Ende! Am 30. März 2019 präsentieren die Geschäfte im CITTI-PARK Kiel in einer Show mit tollen Tanz und Gesangseinlagen wieder die neuesten Modetrends. Moderiert wird das Event von Model Rebecca Mir und Comedian Benni Stark.

Ein Party-Highlight, dass man sich nicht entgehen lassen sollte: Mit der FASHION & DANCE wird die Mall im CITTI-PARK Kiel einmal mehr zum großen Laufsteg. Dann gehört die Bühne der Mode und den attraktiven Profi-Models, die tanzend und singend die neuen Frühjahrskollektionen präsentieren werden. Und wie in jedem Jahr mangelt es nicht an Prominenz: Rebecca Mir und Benni Stark begleiten die Show und sorgen für einen unterhaltsamen und glamourösen Abend. Prädestiniert für die Moderation ist die ehemalige Germany's next Topmodel-Kandidatin – Profi in Sachen Laufsteg und Mode, während der Stand-Up-Comedian verrückte Geschichten aus seiner Zeit im Einzelhandel vorzuweisen hat, die vermutlich kein Auge trocken lassen. Zu späterer Stunde erwartet die Gäste dann die große Aftershowparty: „Discotime mit Budenzauber". Mit DJ, Bar und Lichtershow ist das perfekte Party-Stimmung garantiert. Hier darf bis in die Morgenstunden getanzt, getrunken und gefeiert werden.

Eintritt: 15,- Euro und After-Show-Party „Discotime mit Budenzauber"
Beginn: 21.00 Uhr (Einlass 20.45 Uhr)

Karten erhältlich am CITTI Ticketcenter und in allen beteiligten Geschäften

Impressum

VERLAG

Norddeutscher Medien Verlag
Beselerallee 55a
24105 Kiel
0431-88865410

HERAUSGEBERIN / CHEFREDAKTEURIN

Nadia Richardt

STELLVERTR.REDAKTIONSLEITERIN

Janine Schönberger

AUTORINNEN

Antonia Buchholz, Elke H., Janina Löwe, Janine Schönberger, Christopher Voges

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

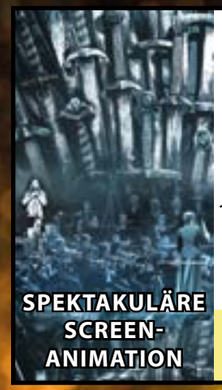
ERSCHEINUNGSWEISE

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

KULTUR-HIGHLIGHTS • KIEL • Sparkassen Arena

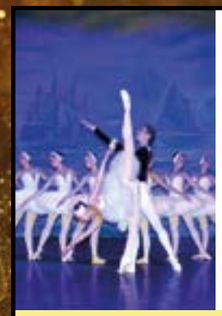


THE BEST MUSIC OF 7 SEASONS!
GAME OF THRONES
100 Mitwirkende, Solisten, Chor, Orchester!
THE LONDON FESTIVAL SYMPHONICS
Ltg. Steven Ellery
SPEKTAKULÄRE SCREEN-ANIMATION
12.03.19 • Di 20 Uhr

12 TENORS
22 WELTHITS • 12 TENÖRE • 1 SHOW
„Mitreißende Energie und kraftvolle Stimmen." (Express)
13.03.19 • Mi 20 Uhr

SCHMITT SINGT JÜRGENS
DIE UDO JÜRGENS SHOW
Martin Schmitt am weißen Flügel & Live-Orchester
17.03.19 • So 19 Uhr

KULTUR-HIGHLIGHTS • KIEL • Kieler Schloss



THE CROWN OF RUSSIAN BALLET
SCHWANENSEE
Das Russische Nationalballett aus Moskau
„Ballett auf allerhöchstem Niveau!" (Neue Zürcher Zeitung)
19.02.19 • Di 20 Uhr

DAS LÄSTERMAUL DER NATION!
EKEL ALFRED
KAMMEROPER KÖLN
mit den Episoden Frühjahrsputz & Silberhochzeit
„Alfred Tetzlaff in Hochform!" (Kölner Express)
03.03.19 • So 19 Uhr

Das karibische Tanz-Musical aus Kuba
HAVANA NIGHTS
HAVANA NIGHTS DANCE COMPANY & CIRCO NATIONAL DE CUBA MIT LIVE-BAND
„Lebensfreude pur!" (Welt)
06.03.19 • Mi 20 Uhr

ELVIS - DAS MUSICAL
Die erfolgreichste Musical-Biografie, über 350.000 begeisterte Besucher!
„Unvergessen, unerreicht - Elvis forever!" (Krone)
05.05.19 • So 20 Uhr

Tickets an allen bekannten VVK-Stellen.
Infos: www.highlight-concerts.com
ticketmaster® eventim.de

Unser attraktives Businessleasing[1] für Sie:
z. B. Audi e-tron 55 quattro*.

* Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 24,6 – 23,7 (NEFZ); 26,2 – 22,6 (WLTP), CO_2-Emission kombiniert in g/km: 0. Angaben zu den Stromverbräuchen in Abhängigkeit vom verwendeten Reifen-/Rädersatz.

Mythosschwarz Metallic, Assistenzpaket Stadt, Assistenzpaket Tour, Technology selection, Rückfahrkamera, MMI Navigation plus mit MMI touch response, Parkassistent, Ambiente Lichtpaket u. v. m.

Monatliche Leasingrate
€ 999,–
Alle Werte zzgl. MwSt.

Leistung:	265 kW (360 PS)
Sonderzahlung:	€ 0,00
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km

Vertragslaufzeit:	36 Monate
Monatliche Leasingrate:	€ 999,00

Ein Angebot der Audi Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Bonität vorausgesetzt. Überführungspauschale in Höhe von EUR 790,00 und Zulassungspauschale in Höhe von EUR 149,00 berechnet der ausliefernde Betrieb separat. Limitiertes Angebot. Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

[1] Angebot gilt nur für Kunden, die zum Zeitpunkt der Bestellung bereits sechs Monate als Gewerbetreibender (ohne gültigen Konzern-Großkundenvertrag bzw. die in keinem gültigen Großkundenvertrag bestellberechtigt sind), selbstständiger Freiberufler, selbstständiger Land- und Forstwirt oder in einer Genossenschaft aktiv sind. Bei der vom Kunden ausgeführten Tätigkeit muss es sich um seine Haupteinnahmequelle handeln.

Ab dem 22. März live bei uns erleben.

Audi Zentrum Kiel
Audi Sport

Schmidt & Hoffmann Exclusiv GmbH
Gutenbergstraße 84 – 86, 24118 Kiel, Tel.: 04 31/54 44 6-68, www.audi-kiel.de