JO.

Heft #016 Dez — Feb 2021

KREATIV IN REGIONALEN THEMEN

MENSCHEN. UNTERNEHMEN. KULTUR. IM NORDEN.

Seite 10 — **HUGO HAMANN**
DAS PERFEKTE HOMEOFFICE

Seite 24 — **LICHT.NORKEWEIT**
EXKLUSIVES LICHTDESIGN

Seite 60 — **LANDESHAUPTSTADT KIEL**
KINDER SUCHEN PFLEGEELTERN

USM

making
places
reflecting
you

usm.com

husens
Interior Design by Hugo Hamann

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

Liebe Leserinnen und Leser,

Dass wir nun viel Zeit in den eigenen vier Wänden verbringen, liegt – wie wir alle wissen – nicht nur am Winter. Die Ruhe zu genießen und dabei die positiven Seiten der dunklen Jahreszeit entdecken, genau das liegt im Augenmerk dieser sechzehnten Ausgabe von JO.

Einmal mehr besuchen wir eine Einrichtungsexpertin, die uns verrät, mit welchen simplen Tricks wir einfach und schön wohnen können. Die Verlagerung der Arbeit ins Homeoffice hat uns dazu bewogen, flexible und körpergesunde Büromöbel in Augenschein zu nehmen. Damit die Produktivität und Gesundheit im Arbeitsleben nicht zu kurz kommt, stellen wir ein sehr vielseitiges Regalsystem vor – übrigens ein echter Möbelklassiker – und außerdem ein breites Spektrum an Bürostühlen und Schreibtischen für ein ergonomisches Arbeiten.

Für gutes Licht sorgen die Experten eines Leuchtenfachgeschäfts. Dabei nehmen wir zwei Hersteller in Augenschein, die mit künstlerisch gestalteten Leuchten oder mit einem breiten Portfolio ganzheitlicher Lösungen immer wieder neue Akzente setzen.
Eine Fachfrau für Raumgestaltung widmet sich dem Upcycling-Trend und kreiert einzigartige Lampenschirme.

Damit das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt, hat unsere Foodkolumnistin vitaminreiche Rezepte zubereitet, die uns gesund durch den Winter bringen. Wir empfehlen, diese einfach mal nachzukochen. Für gemütliche Abende vor dem Fernseher gibt es außerdem kulinarische Filmtipps.

Gutes Sehen und Aussehen versprechen Spezialisten für Augenoptik und Gesundheit. Auch hier gehen wir an den Arbeitsplatz und setzen uns mit besonderem Brillenglas auseinander.
Die Geschichte einer Leidenschaft erzählt ein Modezar aus Kiel, der seit mehr als 25 Jahren die Fashionwelt mit seinen auserwählten modischen, aber auch straßentauglichen Stücken bereichert.

Wenn wir uns auf uns besinnen und das eigene Schaffen und Wirken im Detail beleuchten, dann kann dies zu wunderschönen Dingen führen, die sonst im schnelllebigen Alltag verloren gehen. Mit dem Thema Schreibkultur erinnern wir an alte Bräuche. Denn ein sorgsam von Hand geschriebener Brief signalisiert Wertschätzung und lässt mit bedächtig gewählten Worten das Empfänger-Herz höher schlagen und unsere Liebsten wissen, dass wir an sie denken. Experten für Bürokompetenz stellen dafür das richtige Werkzeug vor.

Mit der Besinnung auf uns selbst folgt oft das Bedürfnis danach, auch anderen etwas Gutes zu tun. Daher stellen wir zwei Künstler vor, die in der Ausübung ihres Berufes genau dies tun. Eine Künstlerin und Siebdruckerin entwirft und bedruckt nachhaltig produzierte T-Shirts für einen guten Zweck. Und ein schon mehrfach ausgezeichneter Fotograf aus Kiel hat durch sein Objektiv geblickt und seit März 2020 verschiedene „pandemische Momente“ für die Nachwelt festgehalten.

Kinder können aus unterschiedlichsten Gründen nicht bei ihren Eltern aufwachsen. Sollten Sie sich vorstellen können, als Pflegefamilien einzutreten, liefert Ihnen die Beratungsstelle der Landeshauptstadt Kiel gerne alle wichtigen Informationen.

Und weil wir uns auch weiterhin in der Natur bewegen wollen, begeben Sie sich doch nach draußen und besuchen einfach mal wieder eines der fünf Tiergehege der Landeshauptstadt.

In diesem Sinne bleibt uns nur eins zu sagen: Wir wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Momente der Rückbesinnung und alles Gute für das neue Jahr 2021!
Ihr JO. Redaktionsteam

6 KENNERBLICK

SEITE 6 **HEINKE KORIATH**
Innenarchitektur

SEITE 10 **HUGO HAMANN / HUSENS**
Das perfekte Homeoffice

SEITE 18 **HUGO HAMANN**
Meisterhafte Schreibkultur

20 EINBLICK

SEITE 20 **KEPPLERS**
Individuelle Raumgestaltung

24 KENNERBLICK

SEITE 24 **LICHT.NORKEWEIT**
Exklusives Lichtdesign

31 EINBLICK

SEITE 31 **LUST AUF GENUSS**
Rezepte für Körper und Seele

38 KENNERBLICK

SEITE 38 **NAUTILUS APOTHEKE**
Für gesunde Augen

SEITE 42 **SCHTONY**
Gutes Sehen am Arbeitsplatz

46 EINBLICK

SEITE 46 **OGGI**
Aufbruch, Wandel, Lebenslust

52 WEITBLICK

SEITE 52 **LINKS IM HOF**
Siebdruck und moderne Ideen

56 EINBLICK

SEITE 56 **KIELS TIERGEHEGE**
Von Damwild bis Bison

60 WEITBLICK

SEITE 60 **LANDESHAUPTSTADT KIEL**
Kinder suchen Pflegeeltern

62 KUNSTBLICK

SEITE 62 **FOTOGRAF FRANK WOLTER**
Pandemische Momente

66 AUSBLICK

SEITE 66 **AUSBLICK INS NEUE JAHR**

BÜRO PAUL
GRAFIKDIENSTLEISTUNGEN.

Alles Gute für 2021

BÜRO PAUL
Paul Berndt
Holtenauer Straße 96, Hof
24105 Kiel
T 0431-97995114
www.bueropaul.de

PAULANDDESIGN

INNENARCHITEKTUR – EINFACH UND SCHÖN

An einem grauen Samstagnachmittag nehmen wir einmal mehr die Einladung von Heinke Koriath an und besuchen sie in ihren privaten vier Wänden. Die Inneneinrichterin berät und begleitet bei allen Entscheidungen im Bereich der Raumeinrichtung. Ihre Arbeitsweise und Kreativität besteht darin, mit dem Sinn für das Ganze vorzugehen. Sie schaut sich die Räumlichkeiten an, die nicht so stimmig sind. Ihre Intention ist es, dass ihre Kunden möglichst viele Möbelstücke und liebgewonnene Dinge behalten können. Nicht alles raus, nicht alles neu ist dabei Heinke Koriath's Devise.

„Meine Entwürfe plane ich so, dass alles ohne großen finanziellen Aufwand möglich ist. Ich entwickle zwar mit meinen Kunden ein ganzheitliches Konzept, aber es muss nicht sofort vollständig umgesetzt werden – sondern nach und nach, wie es Zeit und Geldbeutel erlauben.", so beschreibt die engagierte Einrichterin ihre Arbeit. Aber wir wollen die ganze Geschichte von Heinke Koriath erzählen, ihrer Expertise und wie sie ihre Leidenschaft, Ideen zu sammeln, zu entwerfen und zu bauen heute in ihren Beruf als Inneneinrichterin integriert.

Angenehm: „natürliche“ Deko

> **Räume müssen sowohl praktisch als auch wohltuend sein.**

Omas Truhe, ein schöner Kontrast zum modernen Sofa.

Wer ist Heinke Koriath?

Heinke Koriath ist Diplom-Ingenieurin. Die gebürtige Hamburgerin ist in Kiel aufgewachsen und hat Innenarchitektur in Wiesbaden studiert. Hinzu kommt bei der Kielerin ein ausgeprägtes handwerkliches Geschick, begleitet von einer detailverliebten Beharrlichkeit. Mit überzeugender Begeisterung und der ihr gegebenen Empathie gibt die Inneneinrichterin ihr Wissen heute weiter und berät Menschen bei der Umgestaltung von Wohnräumen, Ferienimmobilien sowie Praxen. Praxen auch deshalb, weil sie vor ihrem Studium zehn Jahre als Physiotherapeutin gearbeitet hat. Diese Berufserfahrung gibt Heinke das professionelle Gespür dafür, was die PraxisinhaberInnen in ihrem Arbeitsumfeld brauchen. „Räume wie diese müssen praktisch als auch wohltuend sein.“
Wenn alles erledigt ist, fotografiert die Einrichtungsexpertin das Ergebnis ihrer Arbeit und bildet die neugestalteten Immobilien in Prospekten oder auf Web-Seiten ab.

Wie alles begann!

Schon als Kind hatte Heinke Koriath gute Ideen. Als einfallsreiche Heranwachsende beschloss sie bereits im Alter von 16 Jahren für „Brigitte kreativ“ arbeiten zu wollen und unbeirrt erreichte sie auch dieses Ziel. Einige Jahre später, während ihrer Semesterferien, suchte sie persönlich den Verlagssitz von Gruner + Jahr in Hamburg auf – fünf große Ordner unter dem Arm, in denen sie alle ihre Ideen gesammelt hatte. Mit dem Wunsch, die Kreativ-Redaktion sprechen zu wollen, wurde die junge Frau schon am Empfang abgewiesen. Sie ließ die Ordner jedoch da, mit der Bitte diese weiterzureichen. Tatsächlich erfolgte prompt der Anruf der Chef-Redakteurin dieses Ressorts. Der Anruf mit Einleitung: „Die Person, die so verrückt ist, derart zahlreiche Entwürfe zu sammeln, die möchte ich unbedingt kennenlernen...“, sollte der Einstieg für eine Reihe von Foto-Produktionen im DIY-Bereich verschiedener Publikationen und später auch für andere Verlage werden. Die ersten drei Monate absolvierte Heinke Koriath ein Praktikum bei Gruner + Jahr. Später wurde sie als feste Mitarbeiterin eingestellt.

Gut verstaut. Geschlossene Fronten bringen Ruhe ins Kinderzimmer.

Harmonische Farbkonzepte schaffen Ruhe.

Nach dem Studium folgte die freie Mitarbeit bei der „Wohnidee". Mit „dickem Bauch" stellte sich die werdende Mutter 2005 im Bauer Verlag vor. Überzeugt von der Bereicherung für die Zeitschrift durch eine Mitarbeiterin wie Heinke Koriath wurde ihr eine freie Produktion angeboten. Zu den Aufgaben zählten eigene Ideen einzubringen, Requisiten zu beschaffen und gemeinsam mit einer Fotografin und Stylistin diese in einer Fotostrecke abzubilden. Die Zusammenarbeit war aufwendig und daher nur von kurzer Dauer, denn die Geburt und die damit verbundene Verantwortung für ihre Tochter Thea machten einen derart zeitintensiven Job nicht weiter realisierbar. Durch die veränderte Familiensituation begab sich Heinke Koriath auf die Suche nach einem eigenen Zuhause und stellte dabei fest, wie schlecht die Objekte auf dem Markt präsentiert wurden. Also bewarb sich die junge Mutter bei einem renommierten Immobilienunternehmen mit eigenen Fotografien und Impressionen. Prompt wurde für die diplomierte Ingenieurin eine Stelle geschaffen, um die zum Verkauf angebotenen Immobilien fotografisch ins rechte Licht zu rücken.
Ein weiterer Kontakt ergab sich nur zufällig, einmal mehr bei der Zeitschrift Schöner Wohnen, als sich Heinke Koriath an einem Wettbewerb beteiligte. Es ging darum, Bücher in einen Wohnraum zu integrieren. Sie reichte ihre Ideen ein, konnte sich gegenüber der Konkurrenz behaupten, gewann und erhielt einen Preis in Höhe von 15.000 Euro.

Die Eröffnung der Niederlassung von bo-concept im Jahr 2015 in Kiel sollte ein weiterer Meilenstein für die Einrichtungsexpertin werden. Die Ankündigung über die Anwesenheit der Chef-Redakteurin der Zeitschrift Living at Home trieb Heinke Koriath an, ihre Ideen Vorort zu präsentieren. Die Ingenieurin konnte mit ihrer Persönlichkeit und einer Tüte voller Kreativität bei dieser Begegnung einmal mehr überzeugen und kurze Zeit später rief der Creative Director an und erteilte den Auftrag für eine Fotoproduktion. Die Geschichte von Heinke Koriath ist bezeichnend für den Grad der Leidenschaft, der Ausdauer und der Kreativität in ihrer Arbeit.

So arbeitet Heinke Koriath heute!

Jetzt in diesen Tagen verbringen wir viel Zeit zu Hause und entdecken die eine oder andere Ecke, die wir gerne umgestalten möchten. Oder wir stoßen auf Konstellationen in unseren vier Wänden, mit denen wir noch nie wirklich glücklich waren. Wenn wir das spüren, ist es an der Zeit sich Rat zu holen und Heinke Koriath einzuladen. Wie wichtig – neben einer stimmigen Einrichtung und Ausstattung – Licht und Farbe für eine Wohnung sind, weiß Heinke Koriath sowohl als Einrichtungsexpertin wie als Fotografin ganz genau. Und wieder blitzt durch, was ihre Arbeit insgesamt ausmacht: bestechende Einfachheit in Idee und Umsetzung. „Manchmal braucht man nur ein paar Möbel umstellen, vielleicht eine Wand streichen und ein kleines Möbel kaufen, um ein schöneres Raumgefühl zu schaffen", verspricht die erfahrene Gestalterin. Meist empfiehlt Heinke Koriath, zwei bis maximal drei Grundfarben für einen Raum zu verwenden. Und wer die Wände so belassen möchte, wie sie sind, streicht einfach das eine oder andere Möbelstück. „Das geht schnell, kostet nicht viel und gibt einem Raum gleich eine ganz andere Anmutung", sagt Heinke Koriath.
Heinke Koriath rät dazu, die Möbel möglichst neutral zu halten und mit Hilfe von Vorhängen, Kissen, Vasen und anderen Accessoires Farbkonzepte zu integrieren und damit ein neues Raumgefühl zu schaffen. Ihr Prinzip ist, „...aus wenig viel zu machen!" Die finanziellen Möglichkeiten spielen dabei eine nachrangige Rolle. „Viele Menschen haben eine Scheu, einen Innenarchitekten zu engagieren, einfach vor dem Hintergrund, dass sie glauben, dass diese Dienstleistung ziemlich teuer sei.", erklärt uns Heinke Koriath. Dem ist nicht so, zumindest nicht, wenn die engagierte Einrichtungsexpertin zu den Ratsuchenden nach Hause kommt. Zwei Stunden dauert in der Regel die Beratung. Für 225,- Euro nimmt die Inneneinrichterin gemeinsam mit den Kundinnen die Räumlichkeiten auf, macht mit kompetentem Blick auf Unstimmigkeiten aufmerksam. Schließlich notiert sie Wünsche und die gemeinsam entwickelten Ideen – was soll bleiben, was darf gehen. Der Kunde erhält dann ein Protokoll über die besprochenen Lösungen.

Natürlich bietet die Inneneinrichterin auch bei den Einkäufen von Neuanschaffungen zusätzlich ihre Hilfe an. Den Umfang der Beratung und Begleitung bestimmt dabei der Kunde immer selbst. Heinke Koriath empfiehlt, sich bei der Suche nach adäquaten Einrichtungsgegenständen auch in Online Versteigerungen oder Kleinanzeigengen in Zeitschriften umzusehen. Denn, wie auch im Bekleidungssektor, geht im Einrichtungsbereich der Trend zunehmend in Richtung Second Hand. Der Gedanke an einen nachhaltigen Umgang mit knapp gewordenen Ressourcen spielt dabei eine wesentliche Rolle für Heinke Koriath. Wie schon gesagt: Die Jahreszeit ist ideal. Denn mehr denn je halten wir uns zu Hause auf und entdecken Dinge, die uns in unserem Wohlbefinden stören. Meist bedarf es nur eines Anstoßes, eines kleinen Kicks, verbunden mit der kompetenten Beratung der Expertin Heinke Koriath, um schließlich ein harmonisches Wohngefühl zu realisieren.

HEINKE KORIATH
einfach | schöner | wohner

Dipl.-Ing. Heinke Koriath
Tel. 0431 - 90861498
www.heinke-koriath.de
heinke_koriath

Nicht alles neu, ist ihre Devise.

„Nachhaltige" Kekse in recycelten Konserven.

Klappe auf, Büro auf!
Die Klapptüren bilden nicht nur eine schöne Front für die verstauten Gegenstände, sondern sind auch leicht zugänglich und ganz besonders wichtig: Sie dienen als zusätzliche Arbeitsfläche mit einer Traglast von bis zu 10 kg je Klapptür.

Eine Designstudie: Das perfekte Homeoffice

Das Homeoffice bietet diverse Vorteile für Arbeitnehmer sowie Arbeitgeber und ist gerade in der aktuellen Situation eine notwendige Alternative zum festen Büroarbeitsplatz geworden.

Erwiesen ist: Eine schöne und bestenfalls hochwertige Umgebung in unserem Homeoffice wirkt sich in besonderem Maße positiv auf die Produktivität, Zufriedenheit bei der Arbeit und das allgemeine Wohlbefinden aus. Verwandeln wir also unser Büro zu Hause von einem funktionalen und praktischen Bereich in einen Raum, in dem wir uns wohl fühlen und gerne Zeit verbringen.

Das perfekte Büro für Zuhause gestalten

Wer in der glücklichen Ausgangssituation ist, sich ganz neu einzurichten, beginnt bei der Gestaltung des Büros zuerst mit dem geeigneten Standort. Als Rückzugsort vom geschäftigen Treiben zu Hause, in dem wir uns ganz auf die zu erledigenden Aufgaben konzentrieren können, sollte das Homeoffice möglichst gut von anderen Wohnbereichen getrennt sein. Besonders wenn wir – wie in diesen Zeiten – regelmäßig vermehrt zu Hause arbeiten, zeigt es sich: Die räumliche Trennung von Berufs- und Privatleben erhöht die Motivation und wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus.

Die mit Bedacht gewählte Innenarchitektur begünstigt bei der Gestaltung dabei auch die Wahrnehmung.

Ein weiterer wichtiger Faktor bei der Einrichtung ist die Farbgebung: Sowohl ästhetische als auch praktische Überlegungen spielen hierbei eine Rolle für die Optik und die Wirkung des Raumes.

Helle, kräftige Farben erzeugen eine energiereiche und verspielte Atmosphäre, die unsere Kreativität fördert; eine ruhige und konzentrierte Stimmung erhalten wir mit einem ruhigen Farbschema und dunkleren Farbnuancen.
Ist das Homeoffice offen für Klienten, Kollegen und Kunden? Dann beziehen wir die Wirkung auf unsere Gäste bei der farblichen Gestaltung mit ein: Klare Linien und helle Farben tragen zu einer kooperativen Atmosphäre bei, dunklere Farben und ein in sich geschlossenes Design signalisieren traditionelle Werte und Vertrauen.

Wählen Sie Ihre Möbelstücke entweder passend zum allgemeinen Farbschema oder in stilvollem Kontrast dazu. Die Gestaltung sollte gleichermaßen Stil wie Funktionalität erfüllen – gutes Design berücksichtigt beides.

USM Haller Schreibtische passen sich vollständig an jede besondere Anforderung an und besitzen ideale Aufbewahrungslösungen: Über die Farbe und Oberfläche unserer Wahl entwerfen wir Regale in genau der richtigen Größe für Ordner, Bücher und Dokumente, alternativ mit Türen und/oder abschließbaren Schubladen. Auch frei stehende Aufbewahrungsmöbel können Sie individuell gestalten – mit stilvollen Sideboards und Möbeln, die direkt unter Ihren Schreibtisch passen.

Eine Reihe optionaler und cleverer Accessoires, wie Kabelkörbe oder Flachbildschirmträger, sorgen für Ordnung. Das USM Möbelbausystem Haller gewährleistet mit diesen Vorteilen Bequemlichkeit und Komfort.

Flexible Lösungen mit den modularen Möbeln von USM fügen sich zu Hause harmonisch in jeden Wohnstil ein oder setzen bewusst Akzente – die Designklassiker sind schlicht, modern, extrem vielseitig und somit ideal für produktive Arbeitstage im Homeoffice.

Die Experten von husens und der Firmengruppe Hugo Hamann gestalten – nach Vereinbarung eines kostenlosen Beratungstermins – jede gewünschte Lösung mit USM Möbelstücken für Ihr Homeoffice mit Hilfe eines Online Konfigurators.

USM Haller Tische
Die USM Haller Schreibtische können mit cleveren Accessoires wie einer unauffälligen Kabelführung für den Anschluss von PC und Smartphone oder mit einem praktischen Materialschwenkarm ausgestattet werden.

hugo hamann jacob erichsen heinr. hünicke

Hugo Hamann GmbH & Co. KG
Droysenstraße 21 • 24105 Kiel
T 0431 51 11-1 • info@buerokompetenz.de

Gasstr. 4c (Otto von Bahrenpark) • 22761 Hamburg
T 040 8000 489-0 • hamburg@buerokompetenz.de

Jacob Erichsen GmbH & Co. KG
Lise-Meitner-Straße 26 • 24941 Flensburg
T 0461 903 30-0 • flensburg@buerokompetenz.de

Heinr. Hünicke GmbH & Co. KG
Hinter den Kirschkaten 21 • 23560 Lübeck
T 0451 589 00-0 • luebeck@buerokompetenz.de

Ergonomie und Flexibilität am Arbeitsplatz

Obwohl wir mit einem für das Laufen und Stehen optimiertem Körper unterwegs sind, verbringen wir den Großteil des Tages im Sitzen – bei der Arbeit im Büro, beim Essen, Autofahren und abends beim Fernsehen. Da „weniger sitzen" in den meisten Fällen kaum eine Lösung ist, sollten wir zumindest unser Augenmerk darauf legen, worauf wir sitzen. Denn wenn wir am Küchentisch oder zusammengesackt auf dem Sofa arbeiten, dann sind Verspannungen im Schulter-Nackenbereich oder ein Ziehen in den Armen vorprogrammiert. Zu langes und falsches Sitzen ist die Ursache für akute Rückenleiden.

Ein ergonomischer, dem Körper angepasster Bürostuhl kann hingegen vor Rückenschmerzen schützen und ist somit eine Investition in unsere Gesundheit und Zukunft. Eine Sitzgelegenheit, die uns gut 40 Stunden pro Woche treue Dienste leistet, sollte sich optimal an den Körper und die individuellen Sitzgewohnheiten anpassen. Und das darf heutzutage nicht schon bei der Höhenverstellbarkeit des Sitzes enden. Hoch moderne Bürostühle erlauben voll umfassende 3D-Bewegungsfreiheit und ermöglichen so horizontale und vertikale Bewegungen beim Sitzen.

vitra.

ID Soft Black-Special

Die voll gepolsterte Rückenlehne bietet hohen Komfort und gibt dem Bürostuhl ID Soft mit ihren klaren Linien einen formal reduzierten, zurückhaltenden Auftritt.

vitra.

ID Trim

Dieser elegante Drehstuhl für das Büro überzeugt aufgrund seiner schlanken, gepolsterten Rückenlehne, die für hohen Sitzkomfort sorgt und mit ihren verschiedenen unterstützenden Zonen Verspannungen vorbeugt.

vitra.

AC 5

Mit dem AC 5 haben Antonio Citterio und Vitra einen Bürostuhl entwickelt, mit dem sich eine moderne Büro-landschaft ästhetisch einrichten lässt.

KÖNIG + NEURATH

Jet III

JET III – ein Stuhl, der außergewöhnlich genau und beinahe intuitiv auf individuelle Bedürfnisse einstellbar ist. Er kombiniert ein überaus filigranes Design mit einer überzeugenden Stabilität.

HÅG

Capisco

Wenn Sie innovative Lösungen lieben, dann ist der HÅG Capisco genau der richtige Bürostuhl. Sie werden kaum einen anderen Stuhl finden, der für das Arbeiten auf unterschiedlichen Ebenen oder für höhenverstellbare Schreibtische so gut geeignet ist.

HÅG

Sofi Mesh

Der neue HÅG Sofi Mesh verbindet innovative Technologie mit ansprechender Ästhetik zu einer Designlösung, die Ihnen höchsten Komfort und unbegrenzte Flexibilität bietet. Jedes Detail sorgt dafür, dass Sie sich vitaler und konzentrierter fühlen – einfach wohlfühlen. Mit SlideBack Armlehnen.

Der hochwertige höhenverstellbare Schreibtisch TYDE der Design-Künstler Erwan und Ronan Bouroullec ist aus Holz, Stahl, Aluminium und Kunststoff hergestellt – stabil, flexibel und vielseitig. Dabei sind es vor allem die vielen Features, die das Design von Vitra auszeichnen. Ausgestattet mit mehreren Kabelauslässen, Ports und einer Untertischelektrifizierung. Damit ist man mit diesem Tisch bestens für den täglichen Büroalltag gerüstet. Und das bei dem kompakten Maß von 160 x 80 cm.

DAUPHIN

Eco2

Der Eco2 folgt jeder Bewegung des Benutzers und animiert gleichzeitig zum Haltungswechsel. Die Syncro-3D-Balance®-Technik fördert die natürlichen Bewegungsimpulse und steigert die Leistungsfähigkeit – kontinuierlich und wirkungsvoll.

DAUPHIN

Stilo

Der Stilo ist die ideale Produktfamilie für alle Ansprüche an Ergonomie, Design, und Bedienungsfreundlichkeit.

HAWORTH®

Fern

Der Drehstuhl Fern ist einfach und intuitiv zu benutzen. Inspiriert von der Natur, unterstützt der Fern jede Bewegung des Nutzers.

Meisterhafte Schreibkultur

Wann haben Sie zuletzt einen richtigen Brief bekommen? Handgeschrieben mit Füller auf schönem Briefpapier und jedes Wort ein Geschenk vom Absender exklusiv an Sie. Briefe schreiben ist nicht teuer, es ist keine Kunst, für die man besondere Fähigkeiten braucht. Lediglich ein ruhiger Moment in unserer schnelllebigen, lauten Zeit ist nötig, in dem man sich Zeit nimmt, ein paar Worte für jemanden zu schreiben. Trotzdem ist die Schreibkultur etwas, das in den letzten Jahren „dank“ digitaler Medien immer mehr verloren gegangen ist.

Heute gratulieren wir zum Geburtstag über Pinnwände oder WhatsApp-Sprachnachrichten. Dabei war es doch schon Teil des festlichen Aktes an sich, dass man bereits vor Feierlichkeiten in Ruhe den Füller bei Hand nahm und eine auserwählte Karte mit Bedacht beschrieb. Ja, sogar im Nachhinein versendete man als Beschenkter noch eine Postkarte zurück, um sich bei den Gratulanten für die Glückwünsche und Geschenke zu bedanken. Das Schreiben von Hand ist im Wesentlichen eine Form der Kommunikation. Eine gute Sitte und Gepflogenheit, die durch Bildschirmwischen und Tastendrücken in Vergessenheit zu geraten scheint.

Der große Vorteil von Handgeschriebenem gegenüber Druckbuchstaben in Arial 12 sind die Emotionen und Persönlichkeiten der Verfasser, die sich leicht am Schriftbild erahnen lassen.

Graf von Faber Castell Der perfekte Bleistift
Bleistift „Perfekter Bleistift“
Magnum schwarz ab € 350,–

So kennen wir es doch noch selbst, dass die Seiten unseres Tagebuchs damals besonders krumm und krakelig ausfielen, wenn uns das erste Mal das Herz gebrochen wurde. Von den Tränenwölkchen der Füllerschrift ganz zu schweigen.
In diesen Tagen, in denen wir viel Zeit Zuhause verbringen, besinnen wir uns auf die Gewohnheiten zurück, für die wir uns früher Zeit genommen, nun aber in der hastigen Gegenwart vernachlässigt haben. Vielleicht greifen wir einfach zu Füller und Papier und überraschen gerade in Wochen und Monaten, in denen wir uns nicht täglich sehen und möglicherweise auch Feiertage nicht gemeinsam verbringen können, unsere Liebsten mit handgeschriebener Post.
(Genauso wie bei dem Unternehmen Montblanc geht es bei einem persönlich geschriebenen Brief um den Ausdruck von Wertschätzung und das Aufrechterhalten einer wertvollen Tradition. Es ist eine feine Handwerkskunst, bei der man sich Zeit nimmt für Besinnung, Gefühle, Schönheit und Kultur. Werte, die in Zeiten des immer schneller voranschreitenden Wandels an neuer Bedeutung gewinnen.)
1924 schuf Montblanc ein Schreibgerät, das zu einer Ikone der Schreibkultur avancieren sollte – das Montblanc Meisterstück.

Hugo Hamann • Holtenauer Straße 10-12 • 24105 Kiel

Hugo Hamann • Sophienblatt 20 (Sophienhof) • 24103 Kiel

Montblanc Meisterstück Classic

Die beste Wahl: Das Meisterstück Classic von Montblanc: Edel und unverwüstlich für Ihre entscheidenden Momente im Leben. Der Füllfederhalter ist im exklusiven Etui und mit persönlicher Gravur ab 510,00 € erhältlich

Kepplers

DEKORATION UND RAUMGESTALTUNG

Susanne Keppler hat mit ihrem kleinen Einrichtungsgeschäft im Jungfernstieg in Kiel einen Ort gefunden, an dem Individualität und Qualität der Produkte an erster Stelle stehen. Auch die individuell angefertigten Lampenschirme zählen hierzu.

Die Form und auch das Muster eines Lampenschirms passend zu einem alten Lampenfuß auszusuchen ist immer wieder aufs Neue ein spannender Prozess.“, erklärt Susanne Keppler. Mit ihren Lampenschirmen aus hochwertigen Materialien – produziert in detailverliebter Handarbeit in Kooperation mit norddeutschen Fachbetrieben – schenkt sie alten und neuen Leuchten ein frisches Gewand. „Je nach Geschmack und Interieur des Kunden, können wir die Lampenschirme mit meinen wunderschönen Stoffen beziehen.“

Ein Erbstück? Eine Erinnerung? Eine neue Idee?

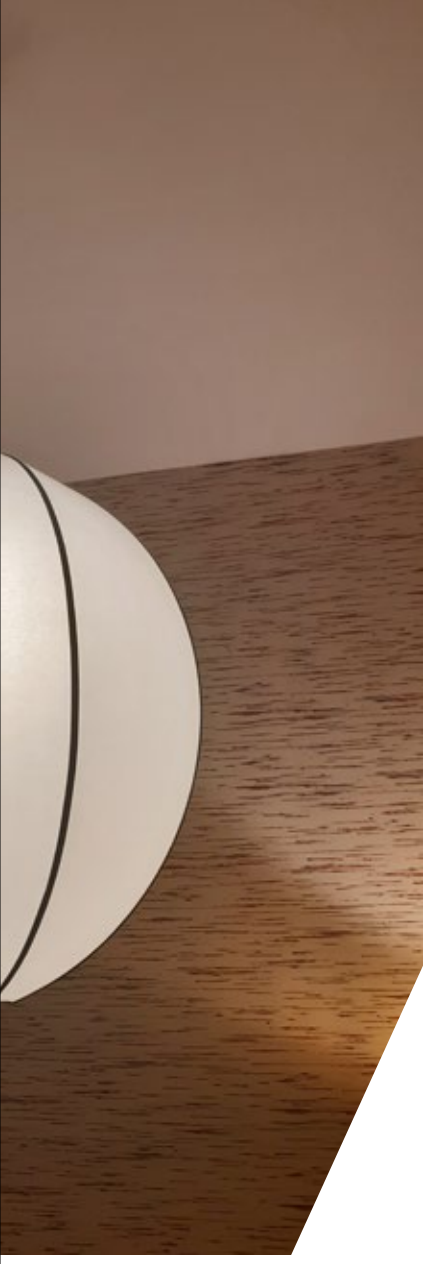
Es gibt sie in allen erdenklichen Größen und Formen, denn jeder Lampenschirm ist ein Unikat. Auch bei der Wahl der Stoffe lässt sich die 55-jährige gerne auf gewagte Experimente ein. Denn die Einrichtungsexpertin möchte ihren KundInnen mit ihren hochwertigen Stoffen und Tapeten jeden auch noch so extravaganten Wunsch erfüllen.

„Ein Gestellbauer produziert die Metallgestelle, die ich zusammen mit den Kunden auswähle. Anschließend suchen wir einen Karton für das Innenleben aus. Meistens landen wir bei Gold, weil es ein warmes, schönes Licht macht.“, so die Raumgestalterin. „Dann bestelle ich noch das Kabel in Länge und Farbe nach Kundenwunsch – meistens empfehle ich ein Glitzer-Kabel,“ verrät uns die Einrichtungsexpertin, „das führt außerdem kein Baumarkt.“

„Ein antikes Stück vom Trödel oder auch den alten Lampenfuß von Großmutter neu zu machen, bedeutet für mich auch Nachhaltigkeit. Denn wir hauchen damit Altem neues Leben ein.“, erklärt die Einrichtungsexpertin ihre Mission. „Außerdem macht es irre Spaß, einem eigentlich eingestaubten Teil ein neues Gewand zu verpassen.“

Deswegen führt Susanne Keppler in ihrem Laden auch das Label GRAYPANTS. Die effektvollen Papierleuchten werden aus recycelter Pappe hergestellt und werden in Zusammenarbeit mit sozialen Einrichtungen zusammengebaut. Man kann sie wahlweise geblichen oder ungeblichen bekommen. Außerdem kommen die Lampen liebevoll verpackt in Begleitung eines kleinen Schriebs beim Kunden an, sodass es immer ein Vergnügen ist, sie auszupacken.

„Ein antikes Stück vom Trödel oder der alte Lampenfuß von Großmutter bedeutet für mich auch Nachhaltigkeit.“



Wer selbst noch keine genauen Vorstellungen hat, kann sich in dem breiten exklusiven Stoffangebot bei Kepplers inspirieren lassen. Der Antrieb für Susanne Keppler ist dabei stets die Zufriedenheit ihrer KundInnen. „Denn nur, wenn jeder noch so individuelle Kundenwunsch berücksichtigt und ich dabei eine gleichbleibend hohe Qualität abliefere, nur dann habe ich einen guten Job gemacht.“ Eines haben alle Einzelstücke am Ende gemeinsam: Immer entsteht in Zusammenarbeit mit Susanne Keppler eine prachtvolle Leuchte, die in Handarbeit gefertigt ist. Sozusagen „Made in Schleswig-Holstein“!

Keppler's • Jungfernstieg 18 24103 Kiel
Tel. 0431 - 98285346
www.kepplers-gestaltung.de

Foto: Pepe Lange

LICHT.NORKEWEIT

„FÜR JEDE RÄUMLICHE SITUATION UND ANFORDERUNG DIE PERFEKTE LÖSUNG BIETEN" – DAS IST ES, WAS DAS TEAM VON LICHT. NORKEWEIT IN MOLFSEE ANTREIBT. UND DIES GILT SOWOHL FÜR DIE GROSSEN BEREICHE DER ELEKTROTECHNIK, DER LICHTPLANUNG UND DER INSTALLATION ALS AUCH FÜR DIE EIGENE LEUCHTENAUSSTELLUNG IN DER HAMBURGER LANDSTRASSE IN KIEL MOLFSEE

Schon 2017, nach 26 Jahren, haben Michael und Sigrid Norkeweit ihre Nachfolge geregelt und die Geschäftsführung an ihren Sohn Björn Norkeweit übertragen. Seitdem führt der junge Unternehmer die Geschicke in der Tradition und den Werten von Licht.Norkeweit fort.

Björn Norkeweit ist Meister im Elektrotechnikerhandwerk sowie Betriebswirt (HWK) und ist im Besitz des Masterdiploms für Lichtplanung (LPA). Dieses qualifiziert ihn als Fachmann für anspruchsvolle Licht-Projekte und in Sachen Lichtplanung und Lichtdesign. „Gerne planen, projektieren und installieren wir für Sie Ihr Bauvorhaben. Wir garantieren VDE-gerechte Arbeit", verspricht die Familie Norkeweit, denn Sigrid wie auch Michael Norkeweit arbeiten weiterhin für das Unternehmen. In der Leuchtenausstellung und in der Beratung setzt sich die Liebe zur Arbeit weiter fort. Für das Team der Firma Licht.Norkeweit geht es nicht einfach darum, schöne, außergewöhnliche oder stilvolle Leuchten zu verkaufen – erklärtes Ziel ist es vielmehr, für jede räumliche Situation die perfekte Licht-Lösung zu finden. Daher arbeitet man auch nur mit ausgewählten Lieferanten zusammen. Und auch diese sind dankbar für die sehr enge, zum Teil mittlerweile nahezu freundschaftliche und vor allem immer zuverlässige Zusammenarbeit.

Für die in Jahren entstandenen und heute erfolgreichen Kooperationen zählen auch die Leuchten-Hersteller Cattelani und Smith Norditalien sowie Occhio von Axel Meise Licht aus München. Ihre aktuellen Leuchten-Innovationen zeigen wir auf den folgenden Seiten.

Licht.Norkeweit • Hamburger Landstraße 6
24113 Molfsee • Tel. 0431 – 643232
www.lichtgalerie-mn.de

CATELLANI & SMITH

Seit über 30 Jahren entwirft und fertigt Enzo Catteiani seine Leuchten und erfindet dabei das Thema Licht immer wieder neu. Das Ergebnis sind schließlich kunstvolle Leuchten von technisch innovativem Industriedesign und kunstvoller inspirierender Gestaltung. Viele bestechen durch ihre fantasievollen Formen oder auch äußere Simplizität und sie muten an, als kämen sie aus einer neuen noch unbekannten Welt.

Jede Leuchte wird in echter Handarbeit in Cattelani's Manufaktur im Norden Italiens gefertigt. Dabei finden Materialien wie Metalldrähte, Metallschalen mit Blattgold oder Silber belegt, Glas in Form von Linsen und Papier in verfremdeten Formen ihren Einsatz – und ausgestattet mit modernster LED-Technik.

Die Leuchten von Cattelani und Smith geben nicht nur Licht, sie sind vielmehr einzigartige Objekte, die Licht spenden. Und sie finden heute überall dort ihren Einsatz, wo Menschen über den Anspruch einer beleuchteten Architektur hinaus – auch nicht illuminiert – diesen Leuchten selbst ihren Raum geben, damit diese als „Kunstobjekte" gesehen werden.

www.catellanismith.com

Neu im Portfolio: Deckenleuchte "Petits Bijoux 28"

Das Glas- und Lichtobjekt "Atman" zaubert faszinierende Lichtreflexe an die Wand

Die Außenleuchten "Syphasfera" geben wunderschönes Licht im Garten und wiegen sich wie Schilf im Wind

Fotos: Nava Rapacchietta

„MEIN LABOR IST EINE WERKSTATT, WO ICH ANDAUERND DIE VERSCHIEDENSTEN MATERIALIEN, KOMPONENTEN UND GEGENSTÄNDE SAMMLE; HIER ENTSTEHT ALLES…
ICH BAUE ZUSAMMEN, SCHWEISSE, BIEGE, GESTALTE…
ICH MUSS DAS MATERIAL FÜHLEN, SEHEN WIE ES MIT DEM LICHT SPIELT“

ENZO CATELLANI

Die neue Oberfläche Phantom fasziniert mit ihrem geheimnisvollen Farbspiel. Changierend zwischen Dunkelbraun und Dunkelgrau, setzt Phantom unvergleichliche Akzente in jedem Interior.

Ganz neu ist der Spiegel Mito Sfera, die Leuchte mit integrierter Spiegelfläche bietet blendfreies und individuell einstellbares Licht. Mit einer einfachen Geste lässt sich das Licht an- und ausschalten, dimmen und in seiner Farbtemperatur verändern. Die Lichtqualität kommt dabei dem Tageslicht maximal nahe. Farben erscheinen so tief und nuanciert wie in der Natur.

Mit zwei eleganten Bogenleuchten interpretiert Occhio die erfolgreiche Leuchtenserie nun vollkommen neu: Mito largo und Mito raggio setzen ein ausdrucksstarkes Statement im Interior Design.

OCCHIO

Axel Meise, Gründer des Unternehmens Occhio, hat sich schon immer für gutes Licht begeistert. Als Maschinenbaustudent in den Achtzigern, baute er emsig an Prototypen und entwarf seine ersten Leuchten. Rund 30 Jahre später trifft man auf sein Unternehmen Occhio und die Leuchten von Axel Meise überall auf der Welt.

Denn Occhio bietet mit seinen Leuchten ein durchgängiges Portfolio und die optimale Kombination aus Design, Innovation und höchster Lichtqualität – mit denen Occhio bei Privatkunden, Lichtplanern und Architekten gleichermaßen punktet. In Kiel Molfsee bei Norkeweits ist Occhio bereits vor vielen Jahren mit einem Shop eingezogen! In Szene gesetzt sind hier die Strahler- und Leuchtenmodelle in einem futuristischen und zugleich behaglichen Raum – Shop in Shop bei Licht.Norkeweit.

Das Münchener Unternehmen Occhio schätzt die kompetente Zusammenarbeit mit Kiel's Leuchtenspezialisten. Denn beide verbindet der hohe technische Anspruch und die gemeinsame Liebe zum Licht.

Die Leuchtenserie Mito vereint erhabenes Design mit einmaligen Features und avancierte so bereits kurz nach der Markteinführung zur Design-Ikone im Interior Design. Occhio wurde mit den Modellen der Leuchtenserie Mito von der Jury des German Design Award mit Gold prämiert.

www.occhio.de

Nur neu dämmen oder gleich

komplett wohnlich ausbauen?

Kaum irgendwo anders ist Klimaschutz effektiver zu bekommen als unterm Dach. Sie entlasten die Umwelt und sparen bis zu 40 Prozent Ihrer Heizkosten. Bestellen Sie **Bente's Dach-Check**, kostenlos und unverbindlich – auch, wenn Sie nicht ausbauen wollen. Herzlich willkommen!

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

Bente

reiner.behrens.de

Essen, das Körper und Seele beisammen hält

WARME NAHRUNG IM BAUCH UND EINEN DICKEN WOLLPULLI FÜR DIE GEDANKEN. MIT DIESEN BEIDEN BEGLEITERN AUSGESTATTET, VERWANDELT SICH DIE KALTE JAHRESZEIT ZU EINER DER SCHÖNSTEN. IN DEN FROSTIGEN MORGENSTUNDEN IST EIN SPAZIERGANG AN DER FÖRDE BESONDERS BEEINDRUCKEND. ES IST STILLER ALS IM SOMMER UND DIE LUFT IST KRISTALLKLAR. DER WIND PRICKELT AUF DER HAUT UND BEIM EINATMEN BRENNT ES IN DER NASE, ALS HÄTTE MAN WASABI VERSPEIST.

Zurück im heimeligen Zuhause stehen bei mir in der Winterküche Gewürze im Fokus. Gerade Ingwer und Kurkuma sagt man eine gesundheitsfördernde Wirkung nach. Antibakteriell, antioxidativ und entzündungshemmend – so ein frischer Smoothie ist ein wahres Wunderelixier! Doch natürlich hat die Jahreszeit noch mehr zu bieten.

Es gibt würzige Eintöpfe aus Wild, das in einem dunklen Sud schmort bis es butterweich ist. Piment, Nelken, Wacholder und Thymian, die Aromen des Winters liegen im Marinadenschlaf über Nacht bei. Das Fleisch könnte man nach dem Marinieren und Schmoren mit einem Löffel zerteilen, so zart ist es und es schmeckt nussig nach Eicheln und Wald. Dazu gibt es selbstgemachte Nudeln. Wenn nicht im Winter, wann sonst hätten wir ausreichend Zeit, einen Pastateig von Hand zuzubereiten?
Später kuschle ich mich aufs Sofa, denn auch die Seele braucht Nährendes. Weil es draußen schon so früh dunkel wird, fällt es uns in den Wintermonaten übrigens leichter, uns auf Geschichten einzulassen. In kulinarischen Filmen kann ich mich komplett verlieren. Dabei genießen wir ein kleines Törtchen, das einem luftigen Engelskuss gleichkommt: eine weiße Pavlova, mit einem Klecks-Vanillesahne und mit süß-sauren Zitrusfrüchten belegt.

MEHR REZEPTE UNSERER AUTORIN ANNCHRISTIN SEITZ SIND AUF IHREM FOODBLOG ZU FINDEN:
WWW.MINDOFAPINEAPPLE.DE

KURKUMA-SMOOTHIE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN
2 saftige Orangen ohne Schale
1 daumengroßes Stück frischer Kurkuma (alternativ 1 gehäufter TL Kurkumapulver)
1 Stück Ingwer (etwa 1 cm groß)
1 reife Mango
1 Banane
1 Prise Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG
- Alle Zutaten in einen Standmixer geben und zu einem geschmeidigen Smoothie pürieren.
- Falls der Smoothie zu dick ist, noch etwas Saft oder Wasser hinzugeben.

WILDRAGOUT MIT SELBSTGEMACHTER PASTA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE PASTA
400 g Hartweizenmehl
4 Eier

FÜR DAS RAGOUT
800 g Wildschweingulasch
1 Zwiebel
1 Möhre
8 Zweige Thymian
2 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter
1 EL Pimentkörner
1 EL Wacholderbeeren
1 TL schwarze Pfefferkörner
500 ml Rotwein
100 ml roter Portwein
250 ml Wild- oder Rinderfond
1 EL Tomatenmark
1 EL Mehl
400 g Rosenkohl
400 g Hokkaidokürbis
250 g gemischte Pilze
2 EL Ahornsirup
Olivenöl
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Zwiebel und die Möhre in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Fleischstücken in eine Schüssel geben. Den Thymian zusammenbinden, die Gewürze in einen Teefilter geben, den Filter zubinden und zusammen mit dem Thymian und den Lorbeerblättern in die Schüssel geben. Den Rotwein und den Portwein angießen, die Schüssel abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

- Das Fleisch am nächsten Tag aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Das Gemüse durch ein Sieb abgießen und dabei die Marinade auffangen. Die Gewürze entfernen, sie werden nicht mehr gebraucht. Den Thymian und die Lorbeerblätter bis zur Weiterverwendung bei Seite legen.

- Das Fleisch in einem großen Schmortopf portionsweise in Olivenöl anbraten bis es rundherum leicht gebräunt ist. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen. Im Bratensatz das kleingewürfelte Gemüse aus der Marinade anbraten. Tomatenmark hinzufügen und eine weitere Minute mitbraten. Das Fleisch wieder zurück in den Topf geben.

- Das Fleisch mit Mehl bestäuben und die restliche Marinade sowie den Fond dazu geben. Das Fleisch sollte nun knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein, falls nicht, noch etwas mehr Fond zugießen. Den Thymian und Lorbeerblätter in die Flüssigkeit geben und das Fleisch rund 90 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen.

- Rosenkohl putzen und halbieren. Hokkaido in mundgerechte Würfel schneiden. Pilze putzen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Das vorbereitete Gemüse nach etwa 60 Minuten Kochzeit zum Fleisch hinzugeben und in der Sauce garen lassen.

- Während das Ragout schmort, die Nudeln zubereiten. Dafür das Hartweizenmehl in einem Häufchen auf die Arbeitsfläche geben. Die Eier miteinander kurz verquirlen. Mit den Händen in der Mitte des Mehlhäufchens eine Mulde formen.

- Die Eier hineingießen und mit Hilfe einer Gabel mit dem Mehl verarbeiten. Den krümeligen Teig sorgfältig mit den Händen kneten. Falls der Teig sich nicht verbinden möchte, die Hände immer wieder leicht mit Wasser anfeuchten. Bis der Teig schön fest und homogen ist, kann es etwa 10 Minuten dauern. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

- Den Nudelteig vierteln und portionsweise mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und in breite Bandnudeln schneiden. Alternativ kann der Teig auch mit einem Nudelholz dünn ausgerollt werden.

- Nudelwasser mit 1 TL Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen.

- Wenn das Fleisch zart ist, die Sauce mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls gewünscht, die Sauce noch mit etwas in kaltem Wasser gelöster Stärke andicken. Nudeln 2-3 Minuten im kochenden Salzwasser garen und zum Ragout servieren.

MINI-PAVLOVA MIT ZITRUSFRÜCHTEN UND PISTAZIEN

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

2 Eiweiß
100 g Zucker
1 TL Speisestärke
0,5 TL Backpulver
200 g Sahne
1 Pk Vanillezucker
1 Grapefruit
2 Mandarinen
1 Orange
2 EL ungesalzene Pistazienkerne

ZUBEREITUNG

Backofen auf 120 Grad vorheizen. Eiweiß sehr steif schlagen. Zucker mit Stärke und Backpulver mischen, nach und nach einrieseln lassen. Eiweißmasse 4–5 Minuten weiterschlagen, bis der Zucker gelöst und ein kompaktes Baiser entstanden ist.
Von der Baisermasse mithilfe von zwei Esslöffeln 6 gleich große Häufchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit dem Löffel in jedem Häufchen eine Mulde formen.
Pavlovas im Ofen auf unterster Schiene etwa 70 Minuten „trocknen“ lassen. Im ausgeschalteten Ofen bei geschlossener Ofentür vollständig auskühlen lassen.
Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Zitrusfrüchte schälen und in Scheiben schneiden.
Einen Klecks Sahne auf die ausgekühlten Pavlovas geben, mit Zitrusscheiben belegen und mit gehackten Pistazienkernen bestreuen.
Tipp: Unbelegte Pavlovas halten sich in luftdichtverschlossenen Behältern ca. 2 Wochen.

FILMTIPPS

Filme über die Lust am Genuss

SCHÖNE FILME, IN DENEN DAS KULINARISCHE VERGNÜGEN IM MITTELPUNKT STEHT, GEBEN UNS WAHRE WOHLFÜHLMOMENTE, BEI DENEN WIR UNS EINFACH ZURÜCKLEHNEN UND GENIESSEN KÖNNEN.

WIR HABEN EINIGE FILMKLASSIKER HERVORGEHOLT, DIE ETWAS ALLTÄGLICHES WIE DAS ESSEN SINNLICH UND INSPIRIEREND IN SZENE SETZEN. SIE SCHAFFEN DIE VERBINDUNG VON KINO UND KULINARIK UND EINEN GARANTIERT GEMÜTLICHEN FILMABEND.

Eat, Pray, Love © Sony Pictures Entertainment Deutschland

EAT, PRAY, LOVE

In der bekannten Bestsellerverfilmung geht es weniger ums Kochen, als ums Reisen und die Suche nach sich selbst. Dass dabei leckeres Essen aber nicht schaden kann, beweist Julia Roberts bravourös. Es ist die Art von Film, die einen zum Lächeln bringt und den Appetit auf gute Pizza weckt.

Julie & Julia © Sony Pictures Entertainment Deutschland

JULIE & JULIA

Ein Klassiker, den ich schon unzählige Male gesehen habe. Nicht nur inhaltlich ein Muss für Genussjunkies, sondern auch dank der Starbesetzung mit Meryl Streep und Amy Adams absolut sehenswert. Julia Child ist eine lebensfrohe Amerikanerin, die in den Fünfzigerjahren nach Paris kommt, wo ihr Mann als US-Botschafter arbeitet. Sie entdeckt ihre Leidenschaft für die französische Küche und schreibt kurzerhand ein Kochbuch, das sie in den USA zur Expertin der Haute Cuisine macht. In der zweiten Zeitebene beschließt Julie 50 Jahre später, in einem Blog über das Kochen zu schreiben. Ihre Mission: Alle 524 Rezepte aus Julia Childs Kochbuch innerhalb eines Jahres nachzukochen. Zwei starke Frauen, deren zwei Zeitebenen durch die Leidenschaft zum Kochen vereint sind.

Madam Mallory © Constantin Film Verleih GmbH

MADAME MALLORY

Hier treffen zwei Welten aufeinander. Die indische Familie Kadam packt ihr Hab und Gut in ihrer Heimat Mumbai, auf Grund eines Schicksalsschlags, zusammen und eröffnet in einem kleinen Dorf in Südfrankreich ein indisches Restaurant. Ausgerechnet direkt neben dem Sternerestaurant der Köchin Madame Mallory! Die Exkurse in die exotischen Küchen fremder Länder sind inspirierend dargestellt und Helen Mirren spielt die Protagonistin Madame Mallory einfach göttlich!

Tränen lügen nicht

Was hinter der Bezeichnung trockenes Auge steckt und warum Tränen wichtig sind

Gereizte, trockene Augen haben jetzt Saison: viel Bildschirmarbeit im Homeoffice, trockene Heizungsluft und Atemluft, die durchs Maskentragen auf das Auge trifft, reizen tagein, tagaus unser wichtigstes Sinnesorgan.

Schon Michael Holm sang in den Siebzigern, wie viel unsere Tränen über uns verraten: Uns kommen die Tränen bei Schmerz und Trauer, aber auch vor Freude oder vor Rührung. Wie schön ist es, wenn man Tränen lacht! Neben den Tränen, bei denen große Gefühle im Spiel sind, kennen wir auch Reflextränen, die bei scharfem Wind, Rauch oder Staub die Augen schützen, und den Basaltränenfilm, der die Hornhaut dauerhaft benetzt.

Er besteht aus Wasser sowie Salzen, Zucker, Eiweißbausteinen und antibakteriellen Stoffen, um das Auge mit Nährstoffen zu versorgen und vor Infektionen zu schützen. Oben auf der wässrigen Tränenschicht liegt abschließend eine schützende Lipidschicht aus klaren Ölen, die die wässrigen Tränen am Verdunsten hindert. Diese Schicht wird in den Meibom-Drüsen gebildet, die versteckt in den Augenlidern liegen. Wenn Sie blinzeln, wird Ihr Tränenfilm gleichmäßig verteilt. Reißt dieser Film, verdunstet Wasser und die Konzentration der gelösten Stoffe verschiebt sich. Die Lider gleiten nicht mehr leicht über die Hornhaut, der erhöhte Salzgehalt reizt und Entzündungsbotenstoffe werden ausgeschüttet. Die Tränendrüsen gleichen jetzt mit mehr Tränenflüssigkeit aus, doch wenn

die oberste Lipidschicht nicht mehr zusammenhängt, verdunsten die Tränen weiter. Es wirkt paradox, dass ein Mangel an Tränenflüssigkeit zum Tränenfluss führt: Trockene Augen tränen. Nicht selten sitzt die Ursache in den Meibom-Drüsen, die zu wenig Öle absondern.

Symptome des trockenen Auges:

Brennendes, trockenes Auge
Fremdkörper- oder Sandkorn-Gefühl
Gerötetes, trockenes Auge
Tränendes Auge
Lichtempfindlichkeit, leichte Sehstörungen
Müdes trockenes Auge
Vor allem morgens verklebte Lider

Kommen Ihnen diese Symptome bekannt vor? Sollten Sie unter Beschwerden leiden, sprechen Sie mit Ihrem Augenarzt. Eine gründliche augenärztliche Untersuchung ist wichtig, um Krankheitsursachen oder mögliche Augenschäden zu erkennen und vorzubeugen.

Woher kommt ein trockenes Auge? Was kann ich dagegen tun?

An manchen Ursachen lässt sich wenig ändern – wenn wir altern, produzieren wir weniger Tränenflüssigkeit. Sind Ihre Augen schlechter geworden? Wenn wir unsere Augen anstrengen, blinzeln wir weniger und der Tränenfilm reißt auf. Auch Erkrankungen wie Rheuma, Hauterkrankungen (Neurodermitis, Psoriasis), Diabetes und Schilddrüsen- oder Autoimmunerkrankungen können Augentrockenheit verursachen. An äußeren Einflüssen können wir jedoch eher etwas ändern:

- Kontaktlinsen gegen Brille tauschen
- Alkohol meiden oder reduzieren
- Ausreichend trinken für eine genügende Flüssigkeitsaufnahme
- Feinstaub und Rauch meiden
- Viele Medikamente verursachen Augentrockenheit: Schilddrüsenhormone, Bluthochdruckmittel, Betablocker, Antidepressiva, Hormonpräparate wie die Pille oder Chemotherapien sind Auslöser. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob die Medikation umgestellt werden kann.

Bildschirmarbeit: Die Bildschirmdistanz strengt unsere Augen an, und wir blinzeln seltener. Dazu kommt trockene Heizungsluft. Achten Sie auf ein gutes Raumklima: Ihr Auge mag 22-24°C und eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40 bis 70%. Lüften Sie und legen Sie regelmäßig eine Pause ein. Wenn dann Ihr Blick in die Ferne schweift, entspannt sich das Auge. Und dekorative Zimmerpflanzen schmeicheln nicht nur der Optik, sie begünstigen ein positives Mikroklima.

Augenpflege und Augenentspannung

Schenken Sie Ihren Augen Aufmerksamkeit, denn sehen zu können ist unser wichtigster Sinn. Reinigen Sie täglich Ihre Augen mit warmem Wasser und entfernen Sie gründlich Make-up mit für Augen geeigneten Präparaten vor dem Schlafen.
Gerade bei häufigen Autofahrten und Bildschirmarbeit ist das Auge dankbar für Entspannung:

- Setzen Sie sich entspannt hin und bedecken die geschlossenen Augen mit den Handinnenflächen. Atmen sie mehrfach bewusst langsam ein und aus.
- Gähnen Sie gezielt – gähnen treibt Tränenflüssigkeit ins Auge und hilft, sich zu konzentrieren.
- Blinzeln – blinzeln Sie mehrfach hintereinander, um die Augen zu benetzen.
- Augen schließen, dann nach oben und unten, rechts und links bewegen – oder im Kreis. Dies mehrfach wiederholen.

Augen zu und durch – Augentropfen helfen

Wenn Sie trotz dieser Maßnahmen Symptome des trockenen Auges verspüren, können Sie zu Tränenersatzmitteln greifen. Diese künstlichen Tränen legen sich wie ein Film auf Hornhaut und Bindehaut, befeuchten und pflegen. Sie sind in pH-Wert und Salzgehalt den körpereigenen Tränen nachempfunden, halten oft besonders gut feucht durch Hyaluronsäure und haften gut am Auge. Sie lindern so Beschwerden und verhindern, dass Hornhaut und Bindehaut austrocknen. Es gibt sie in unterschiedlichen Zusammensetzungen, abgestimmt auf die Stärke der Symptome und unterschiedliche Ansprüche.

Wichtig ist, dass Sie keine Keime mit künstlichen Tränen ins Auge einschleusen, die zu Infektionen führen. Deshalb haben Augentropfen eine sehr kurze Haltbarkeit, sind konserviert oder in entsprechenden, speziellen Behältern, die Bakterienbefall ausschließen. Wir beraten Sie, um Sie bei der Suche nach den richtigen Augentropfen zu unterstützen.

Unsere Tipps für Brillenträger

Nun tragen wir seit diesem Frühjahr regelmäßig Mund- und Nasenschutz und die Maskenpflicht wird uns auch noch eine Weile begleiten. Gerade Brillenträger stehen oft vor dem Problem, dank der Maske plötzlich im Nebel zu stehen: Die Brille beschlägt.
Passen Sie den Draht Ihrer Behelfsmaske an Ihre Nase an, damit die Atemluft nach unten entweicht.
Setzen Sie die Brille auf die Maske. Sie sitzt fester, wenn Sie die Gummis vor den Ohren überkreuzen. Der untere Rand der Brillenfassung sollte auf der Maske sitzen, damit die Maske fest schließt und keine feuchte Atemluft die Gläser beschlagen lässt.
Nutzen Sie Anti-Beschlag-Sprays oder -Tücher, um das Beschlagen der Brille zu reduzieren.

Bleiben Sie gesund!
Ihr Volker Jüngerich

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

Kiels neuer Optiker am Asmus-Bremer-Platz

Schtilvolle Beratung.

Holstenstraße 51-53
24103 Kiel, schtony.de
Mo - Fr 10 bis 18 Uhr **Sa** 10 bis 16 Uhr
T +49. 431. 239 697 12
www.facebook.com/schtony
www.instagram.com/schtonyoptik

Schickes, Schönes und alles außer Schtandard - bei Kiels neuem exklusivem Optiker für Anspruchsvolle.

Schtony

Gutes Sehen am Arbeitsplatz

Den Durchblick behalten mit Schtony

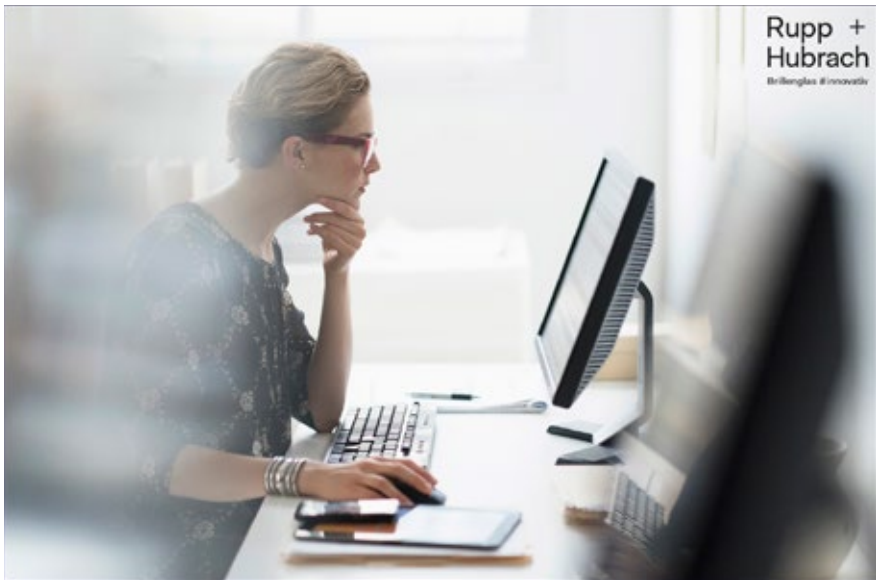
Klare Sicht am Arbeitsplatz ist nicht nur in Homeoffice-Zeiten von großem Vorteil, das wissen auch die Augen-Experten von „Schtony" . Wir wollen E-Mails lesen und beantworten, Unterlagen sortieren, googeln – und dabei noch den Überblick über den restlichen Tumult bewahren. Für die Mehrheit von uns gehört die Arbeit am Bildschirm längst zur Normalität und damit wächst der Bedarf an Computerbrillen stetig. Denn eine Brille kann, selbst wenn man keine Sehschwäche hat, große Erleichterung bescheren – nämlich wenn sie mit einem Blaulichtfilter ausgestattet ist.

„Eine Blaulichtfilter-Brille steigert die Arbeitsqualität enorm.", weiß der Optikermeister Benjamin Höft von „Schtony" in der Holstenstraße. Denn die schützt die Augen vor schädlichem blauen Licht von beispielsweise Monitoren, Smartphones, Fernsehern oder anderen digitalen Geräten. Die qualitativ hochwertigen Gläser filtern dabei 380 nm bis 480 nm blaues Licht. Das klingt für den Laien erst einmal schwer greifbar, auch wenn wir uns der intensiven Nutzung solcher digitalen Geräte sicherlich bewusst sind. Doch wieso genau ist blaues Licht eigentlich schädlich?

Computerarbeit ist Schwerstarbeit für die Augen. Sie werden dabei müde, trocken, fangen an zu tränen oder zu brennen. Auch Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen können durch eine falsche oder fehlende Brille begünstigt werden.

Neben dem schädlichen Blaulicht, existieren noch viele andere Störfaktoren, die den Augen am Arbeitsplatz zu schaffen machen: Reflexionen, Spiegelungen und Flimmern auf dem Bildschirm, ein falscher Sitzabstand vor dem Monitor und schlechte Raumbeleuchtung sowie Sonnenstrahlen, die durchs Fenster auf den Bildschirm fallen und uns blenden, behindern alle den klaren Durchblick. Dabei ist die Lösung ja eigentlich ganz einfach: Es gibt ergonomische Stühle gegen Rückenschmerzen und spezielle Mäuse und Tastaturen gegen Gelenkleiden. Mit der richtigen Arbeitsbrille von „Schtony" auf der Nase ist auch im Homeoffice für gute Sicht und Augengesundheit gesorgt.

Caroline Kohn von „Schtony" erzählt: „Die speziellen Brillengläser mit Blaulichtfilter sind außerdem auch total alltagstauglich. Autofahren, Einkaufen, Spazieren oder Sport sind mit der Brille kein Problem. Im Straßenverkehr ist die leichte Tönung sogar von Vorteil." So spiele es keine Rolle, ob die Kunden Sehstärke in der Blaulichtfilter-Brille enthalten haben wollen oder nur Fenstergläser. Beide Varianten sind möglich.



Computerarbeit ist Schwerstarbeit für die Augen

„Wir raten unseren Kundinnen und Kunden jedoch gerne, eine Brille für den Arbeitsplatz und eine weitere für den Alltag zu wählen. Wir brauchen das blaue Licht, denn es ist stimmungserhellend und mitverantwortlich für unser Seelenheil. Dieses wird jedoch durch Blaulichtfilterbrillen, wie der Name schon sagt, herausgefiltert “, erklärt uns Optikermeister Benjamin Höft. Einige Brillenglashersteller berücksichtigen diesen Faktor. Deren Gläser lassen den Anteil des blauen Lichtes, den wir für unsere gute Laune benötigen, durch. Die restlichen schädlichen Anteile des blauen Lichts werden in einem besonderen Herstellungsverfahren isoliert. „Im Fachjagon heißt dies: Die Blauanteile des Lichts werden abgeschnitten!“

Professionelle Beratung ist dabei das A und O, denn schließlich sind die Ansprüche individuell und mit der falschen Brille kann der Arbeitstag unnötig lang werden. Sandra Kirsch von Schtony rät:„Eine angenehme Fassung mit leichten Kunststoffgläsern erleichtert das Arbeitsleben spürbar. Zudem kann in einer Beratung bei uns im Geschäft jedem unterschiedlichen Bedürfnis die notwendige Beachtung geschenkt werden.“ Es sei dabei nicht nur entscheidend, welcher Arbeit genau nachgegangen werde (und welche Bereiche man somit scharf sehen müsse), sondern auch, wie der Arbeitsplatz im Büro genau ausgerichtet ist. „Wir besprechen mit unseren Kunden auch ganz genau, in welcher Höhe der Monitor steht, von wo aus Lichtquellen reflektieren können und so weiter.“, erklärt der Optikermeister Benjamin Höft.

Thom Browne – 411

Tom Ford – 5548

Was neben einer guten Brille außerdem für angenehmes Arbeiten am Bildschirm sorgt:

- Entspannung: Im Alltag benötigen wir beim Lesen und der Computerarbeit die Augen vor allem im Nahbereich. Das strengt die Augenmuskeln an. Zum Ausgleich immer mal wieder aus dem Fenster schauen und den Blick in die Ferne schweifen lassen.

- Feuchtigkeit: Auch mit der richtigen Brille neigt Bildschirmarbeit dazu, die Augen auszutrocknen, weil wir dabei viel seltener blinzeln. Neben speziellen Augentropfen, die der Augenarzt verschreiben kann, hilft es außerdem genügend Luftfeuchtigkeit im Raum zu haben und viel Wasser zu trinken.

- Richtige Lichtverhältnisse: Mit zunehmenden Alter benötigen wir mehr Lichtquellen, damit das Sehen nicht so anstrengt – Zeit für hellere Lampen. Spezielle Leuchtröhren imitieren das Spektrum des Tageslichts. Zudem sollte die Helligkeit des Bildschirms kaum von der Umgebungshelligkeit abweichen.

- Gesunde Ernährung: Antioxidantien können im Bereich der Augen Alterungsvorgänge verlangsamen. Günstig sind zum Beispiel Vitamin C, E und Vitamin-A-Vorstufen sowie Zink.

Das Optik-Team von Schtony ist auf das Anfertigen und Anpassen von Sehhilfen sowie auf das Einarbeiten der Brillengläser in Brillenfassungen spezialisiert. Die Durchführung von Sehtests, die Vermessung des dioptrischen Apparates der Augen und die Bestimmung und Korrektur optischer Fehlsichtigkeiten zählen hier selbstverständlich auch zum Angebot. Dabei steht bei Schtony die modische sowie die gesundheitliche Beratung und Unterstützung der KundInnen bei der Wahl der Fassung und Gläsertypen geichermaßen im Focus.

Schtony

Schtony • Holstenstraße 51-53 • 24103 Kiel
Tel. 0431 - 23 969 712 • **www.schtony.de**
schtony • schtonyoptik

LA HAINE INSIDE US

Exklusiv bei OGGI – Das Label wurde im Herzen von Italien als Ergebnis jahrelanger Planung und einer leidenschaftlichen Vision von jungen Kreativen geboren. Die Kollektionen präsentieren einzigartige Stücke, stets versehen mit originellen Details und mutigen Materialmixen.

Sie sind geprägt von Schwarz- und Weißtönen, überlappenden Stoffen und handwerklich meisterhaft verarbeiteten Stoffen, von Baumwolle bis Leder. Die Kreationen von La Haine Inside Us sind eine Fusion zwischen beständiger urbaner Mode und exklusiver Avantgarde. Sie repräsentieren die Ambivalenz zwischen gefühlter Lebendigkeit und einem Blick in die Tiefe der Seele.

AUFBRUCH, WANDEL, LEBENSLUST

SEIT NUNMEHR 25 JAHREN LEBT OGGI DIESES MOTTO. WER ES NICHT WEISS – OGGI IST ITALIENISCH UND HEISST „HEUTE“. SO IST ES NICHT VERWUNDERLICH, DASS OGGI HEUTE ZU EINER DER RENOMMIERTESTEN UND ÄLTESTEN BOUTIQUEN KIELS ZÄHLT.

„Stillzustehen war nie eine Option, die Kunst zu leben besteht darin, zu lernen im Regen zu tanzen, anstatt auf die Sonne zu warten!“, verrät uns Inhaber Bijan Azadegan. So gelingt es dem Modeexperten in jeder Saison aufs Neue durch Wandel und Lebenslust, seinen Kundinnen mit Liebe und Leidenschaft ausgewählte, hochwertige und trendige Kollektionen aus Italien und Frankreich zu präsentieren. Bijan liebt die extravaganten Labels, die durch ihre Inspirationen etwas Neues in die Welt der Mode tragen, „…daher gibt es bei OGGI auch immer etwas Neues zu entdecken!“

Auch für die ganz individuelle Beratung ist die Boutique OGGI die richtige Adresse, denn der Modedesigner nimmt sich gerne Zeit für seine Kundinnen und bietet Einzeltermine für die ganz persönliche Modeberatung an.

INYATI – EINE VEGANE PREMIUM ACCESSOIRES MARKE

Exklusiv bei OGGI – INYATI wurde von einem kleinen, kreativen Team aus DesignerInnen und Freigeistern in London ins Leben gerufen. Inspiriert von der hippen Modeszene Londons, entstand eine Marke, die den neuen Zeitgeist widerspiegelt.

Zum aktuellen Zeitgeist gehört natürlich auch das Thema Nachhaltigkeit, deshalb fertigt INYATI bewusst „PETA zertifizierte" Taschen und Accessoires ohne Materialien mit tierischem Ursprung. Die Marke verkörpert Mode, die sich an aktuellen Trends orientiert und dabei immer stylisch, mit gutem Gewissen tragbar und vor allem bezahlbar ist.

SAUCONY

Saucony wurde bereits 1898 gegründet und avancierte rasant zu einem der bekanntesten Hersteller von Laufschuhen weltweit. Zahlreiche eigens entwickelte, innovative Technologien brachten Sportler mit diesen Schuhen zu Hochleistungen und führten zu Siegen bei internationalen Marathon Läufen und Iron Man Wettkämpfen. Für ihre innovativen Grid- und Dämpfungssysteme und ihre komfortable Passform erhielten SauconyOriginals bis ins 21. Jahrhundert diverse Auszeichnungen, neben vielen anderen den begehrten „Best Quality Award“ wie auch den „International Best Innovation Award“ des Runner’s World Magazins.

Bekannte Running-Silhouetten, wie der Jazz Original, der DXN Trainer und der Shadow 5000 erscheinen heute in modernem Streetwear-Design. Die aktuellen Kollektionen sind bei OGGI in Kiel exklusiv erhältlich.

„DIE KUNST ZU LEBEN BESTEHT DARIN, ZU LERNEN IM REGEN ZU TANZEN, ANSTATT AUF DIE SONNE ZU WARTEN!“

DIE GESCHICHTE EINER LEIDENSCHAFT – DIE GESCHICHTE VON OGGI UND BIJAN AZADEGAN

Als Bijan Azadegan 1984 aus Persien nach Deutschland kommt, hat er eine Vision. Er sieht Mode als Ausdruck von Persönlichkeit und Kultur und möchte diese Attribute mit eigenen Kreationen an die Frau bringen. Nach seinen ganz persönlichen Ideen und filigranen Zeichnungen fertigt er handgenähte Stücke, die später mit seinem Label „Toulou“ (persisch für „aufgehende Sonne“) versehen über Kiels Grenzen hinaus in die Modewelt getragen werden. Hohe Fertigungskosten in Deutschland führten Bijan dazu, einen neuen Weg zu gehen. Anstatt wie bisher Kleidung selbst zu entwerfen, stellt Azadegan einen stilvollen Modemix aus Kollektionen ausgesuchter Labels zusammen und eröffnet seine erste Boutique. Der Perfektionist überlässt auch hier nichts dem Zufall. Denn vor seinem Studium des technischen Textil- und Modedesigns an der Universität in Teheran besuchte der junge Perser ebenfalls Vorlesungen der Architektur.

„Mein ganzes Geschäft vom Boden bis zur Wandfarbe, vom Tresen bis zur Mode, die ich hier präsentiere – alles enthält einen Teil meiner Persönlichkeit. Und dasselbe gilt für das Verkaufen von Mode. Wer dies nur betreibt, um Geld zu verdienen, kann keinen guten Job machen. Es ist meine Berufung, Menschen einzukleiden – meine Mission.“

Umso mehr treibt es den Kieler Modeexperten heute weiterhin an, außergewöhnliche Labels in den Norden zu holen: Modemarken mit spannenden Geschichten, entstanden aus fantasievollen Inspirationen. Wie bei dem Label La Haine Inside Us mit seinen einzigartigen und urbanen Kreationen, die tiefe Seelen repräsentiert oder der Schuhmarke Saucony, die mit ihren Sportschuhen viele Menschen auf ihrem Weg zu Höchstleistungen begleitet und mit modisch-urbanem Schuhwerk ihren Weg auf die Straße findet oder auch dem nachhaltigen Londener Label Inyati, das einem veränderten Umweltbewusstsein folgt und dem Bedarf an neuen Accessoires mit veganen Taschen und Accessoires gerecht wird.

Es sind diese Visionen und Missionen, die die Marken bei OGGI verbinden – jede mit ihrer eigenen und Bijan Azadegan mit seiner ganz persönlichen Geschichte.

OGGI
WE DRESS WOMEN

OGGI • Holtenauer Straße 105
Neben dem Schauspielhaus • 24105 Kiel
Tel. 0431 – 677654 • **www.oggi-store.de**

Öffnungszeiten
Mo – Fr 10 – 18, Sa 10 – 16

Wir führen Größe 34-44

WENN TRADITIONELLES HANDWERK AUF MODERNE IDEEN TRIFFT

Wir besuchen eine Künstlerin, die schon seit 10 Jahren Kiels Kunstszene prägt, in ihrem Atelier „links im hof“ im Grasweg 8. Mit Antonia Lindenberg sprechen wir über ihre neuen Projekte und das Siebdruckhandwerk.

Auch wenn aktuell das Alltagsgeschäft etwas zurückgefahren ist, berichtet die Antonia sehr gerne von den tollen Events, die sie ab nächstem Jahr wieder veranstalten möchte. „Ich biete für die unterschiedlichsten Zielgruppen und Anlässe Workshops an. Ob man eine schöne Beschäftigung für einen Junggesellinnenabschied sucht, sich am Geburtstag kreativ austoben möchte oder Schulklassen im Rahmen von Projekttagen das Siebdruckhandwerk kennen lernen möchten, wir veranstalten hier eine tolle Bandbreite an Events.“, so die Künstlerin. Unter kompetenter Anleitung druckt jede WorkshopteilnehmerIn das gewünschte Motiv selbst nach traditionellem Verfahren und erfährt damit ein richtiges Erfolgserlebnis.

VOM PROJEKT #INKOMPATIBEL WERDEN 10€ PRO SHIRT FÜR DEN BAU DES NEUEN FRAUENHAUSES GESPENDET

Sehr beliebt sei auch das „Rakel-Dinner“, bei dem die TeilnehmerInnen Drucken und Essen miteinander kombinieren können. „Zuerst wird sich in der Werkstatt betätigt und dann genießen wir gemeinsam ein köstliches Menü, das von einer Köchin, mit der ich zusammen arbeite, vorbereitet wurde.“ Der Name des Dinners kommt übrigens von der Rakel, dem Druckwerkzeug mit dem die Farbe durch ein feinmaschiges Gewebe auf unterschiedlichste Materialien gedruckt wird. Termine für neue Events folgen im neuen Jahr und sind auf der Homepage ersichtlich.

Ein Herzensprojekt hat Antonia Lindenberg dieses Jahr mit ihrer Freundin und Künstlerkollegin Diana Gumz vom Atelier „Buntes im Grünen“ realisiert. Die Aktion heißt #INKOMPATIBEL und widmet sich einer neuen T-Shirt-Reihe für den guten Zweck. „Wir haben das Projekt ins Leben gerufen, um das Frauenhaus in Kiel zu unterstützen. Ein Teil des Erlöses, nämlich 10 € pro Shirt, werden für den Bau des neuen Frauenhauses gespendet.“, erklärt Antonia. Die Shirts sind mit klugen Worten für Freigeister bedruckt, in verschiedenen Farben und als Lang- oder Kurzarmvariante erhältlich. Außerdem bestehen die Statementshirts aus 100 % Bio-Baumwolle und sind mit nachhaltigen Öko-Farben bedruckt. Das soziale Engagement reicht sogar über die finanzielle Spende hinaus, erzählt die Künstlerin. „Natürlich haben wir auch schon gemeinsam mit den Frauen und Kindern hier in der Werkstatt gedruckt.“

Die Geschichte des zweiten Projekts, von dem uns Antonia mit strahlenden Augen berichtet, beginnt schon vor etwas längerer Zeit. „Im Jahr 2018 kam uns die Idee für ein Kieler Kindermodelabel. Doch das Ganze benötigte viel Vorbereitungszeit.“ Zuerst hatte Antonia Lindenberg mit Anne Marschke die Modelle entworfen. „Die ersten Entwürfe haben wir aber mehrmals verworfen. Dann gab es auch eine Phase, in der die Prototypen sehr lange und ausgiebig von den Kindern getestet wurden.“ Danach ging es um das Ausprobieren der Farben. Die sollten langlebig sein und nicht nach ein paar Waschgängen verbleichen.

Das Besondere an der Kollektion ist vor allem der Stoff, aus dem sie genäht sind. „Es handelt sich hierbei um sogenannte Leftover-Stoffe. Das sind Reststoffe, die aus der Produktion anderer Kollektionen übrig geblieben sind. In Fertigungsstätten in Portugal werden unsere Kleidungsstücke dann aus diesen Reststoffen gefertigt.“, erklärt Antonia den besonderen Nachhaltigkeitsfaktor der Modelinie. „Auch wenn es etwas gedauert hat, haben wir jetzt ein tolles Produkt geschaffen, hinter dem ich komplett stehe. Entworfen in Kiel, Idee aus Kiel, bedruckt und verkauft in Kiel.“ Die Marke heißt „Ismael & Wilma“ und umfasst inzwischen fünf verschiedene Teile in den Größen 98 bis 140. Kinder können sich aus den vorgegebenen Motiven ihren Lieblingsdruck aussuchen. Entworfen hat ihre Tochter die freundlichen Motive der diversen Illustrationen. Antonia bedruckt die Kleidungsstücke nur auf Bestellung, sodass keine Ware unnötig im Lager herumliegt. Und selbst für Kleidungsstücke, aus denen die Kinder herausgewachsen sind, plant sie eine weitere Verwendung.

Diese neue Kollektion trifft also genau den aktuellen Zeitgeist. Nachhaltige Kindermode, die wettererprobt ist, mitwächst und in denen die Kleinen sich wohlfühlen.

DAS TRADITIONELLE SIEBDRUCK-VERFAHREN MACHT NACH MODE ALLERDINGS NICHT HALT.

Antonia und ihre MitarbeiterInnen bedrucken alle Textilien und Papeterien via Siebdruckverfahren per Hand, wie beispielsweise Postkarten, Brotbeutel, Taschen, Geschirrhandtücher und sogar Glas oder Holz. In ihrem Handwerk verwendet die leidenschaftliche Unternehmerin ausschließlich ökologische und wasserlösliche Farben.
Bei den Workshops können die TeilnehmerInnen ihre eigenen Motive mitbringen und damit drucken. Ansonsten sind individuelle Drucke nämlich erst ab einer Mindestabnahmezahl von 10 Stück ökonomisch sinnvoll.
Falls jemand mal eine Sonderanfertigung vor Augen hat, aber künstlerisch mit zwei linken Händen ausgestattet ist, berät Antonia bei der Gestaltung.

Bei Links im Hof trifft klassisches Handwerk auf künstlerischen Anspruch, verbunden mit einer großen Leidenschaft für soziale und nachhaltige Projekte.

links | im | hof
siebdruckwerkstatt

Siebdruckwerkstatt Links im Hof • Grasweg 8
24118 Kiel • Tel. 0431 - 53 63 98 25 • **www.linksimhof.de**

KIELS TIERGEHEGE

Was gibt es Schöneres, als an einem sonnigen Winternachmittag in die dicken Stiefel zu steigen, das Laub bei jedem Schritt knistern zu hören und die frostige Nase für einen ausgedehnten Spaziergang in die klare Luft zu halten? Wie wäre es also mit einem Ausflug in eines der Tiergehege der Stadt?
Vom Damwild über Rotwild, Bisons, Wisente, Muffelwild bis hin zu Soay-Schafen, Grauen Heidschnucken und vielen mehr – die vom Kieler Grünflächenamt gepflegten Tiergehege haben einiges zu bieten. Über 200 Tiere von einheimischen und in Schleswig-Holstein eingebürgerten Wildtierarten lassen sich in den fünf über die Stadt verteilten Forst- und Wiesenflächen bei einem entspannten Spaziergang bewundern – und das zu jeder Jahreszeit.

www.kiel.de/tiergehege

Fotos: LH Kiel / Bodo Quante; pixabay; wikipedia

Tiergehege Tannenberg

Geprägt von weitläufigen Wald- und Wiesenflächen sowie kleineren Bächen und Weihern, erstreckt sich das größte Tiergehege Kiels auf knapp 40 Hektar. Besonders bekannt ist es für seinen „Hallenwald“, bestehend aus zum Teil 120 Jahre alten Buchen. In dem Waldgebiet zwischen Projensdorfer Straße, Industriebahn und Hochbrückenauffahrt läuft das Wild uneingezäunt frei herum. Wenn im Winter die natürliche Nahrung im Wald knapper wird, kann es schon mal vorkommen, dass das neugierige Damwild, Muffelwild oder Sikawild beim Spaziergang etwas näher kommt. Trotzdem bittet das Grünflächenamt darum, die Tiere nicht zu füttern – sie werden ausreichend versorgt.

Tiergehege Suchsdorf

Zwischen dem Nord-Ostsee-Kanal und der Kronshagener-Ottendorfer Au liegt das Tiergehege Suchsdorf. Neben den großen Pötten kann man hier Dam-, Muffelwild und Schottischen Hochlandrindern beim Grasen zusehen. Die rotbraunen, zottigen Rinder mit den breit ausladenden, lang geschwungenen Hörnern fühlen sich auf den ausladenden Weiden wie zuhause. Von dem schönen, fast ebenerdigen Rundweg aus, hat man einen tollen Ausblick sowohl auf die Tiere, als auch den Nord-Ostsee-Kanal. Die Kieler Tiergehege sind ganzjährig geöffnet und ziehen jährlich etwa 150.000 Besucher*innen an – Familien, Freunde und Paare ebenso wie zahlreiche Kindergärten und Schulklassen. Auf Wunsch bietet das Grünflächenamt fachkundige Führungen für Gruppen an.

Tiergehege Hammer

Rund um den Kuhlensee, zwischen Ihlkatenweg und Ihlseeweg, befindet sich das Tiergehege Hammer. Auf 15,2 Hektar leben hier Damwild, Rotwild, Muffelwild und seit neuestem auch Dexter-Rinder und Graue Heidschnucken zusammen. Auch kleinere Spezies sind hier zu finden. So beherbergt die weitläufige Grünanlage unter anderem einen großen Waldameisenhaufen und ein Insektenhotel. Vor Sturm und Regen bieten Wetterhütten Schutz. Liebhaber der Flora finden auf den ausgedehnten Flächen einige Pflanzenarten der Roten Liste. Es empfiehlt sich daher, das Botanik-Buch mitzunehmen – auch bei frostigen Temperaturen!

Tiergehege Hasseldieksdamm

Das Tiegehege Hasseldieksdamm erlebt man am intensivsten bei einem ausgiebigen Spaziergang auf dem Rundweg. Auf den weitläufigen Wiesen des 12,7 Hektar großen Geheges und in dem kleinen urigen Waldgebiet laufen Heidschnucken, Auerochsen, Bisons, Wisente und sogar Sikawild frei herum. Zahlreiche Sitzgelegenheiten laden zu Verschnaufpausen bei einem mitgebrachten Becher Tee und einer Stulle oder Keksen ein – den Rucksack mit der Wegzehrung also nicht vergessen. Das Tiergehege zwischen Skandinaviendamm, Melsdorfer Straße und Hofholzallee ist barrierefrei zugänglich.

Tiergehege Uhlenkrog

Wer gerne wandert, kennt das Tiergehege Uhlenkrog. Es liegt direkt am Wandernetzwerk entlang der Struckdieksau und ist auch vom Zentrum Hassees sehr gut zu erreichen. Kiels kleinstes Tiergehege liegt mitten im Wohngebiet des Stadtteils Hassee und besteht hauptsächlich aus Grünland. Knicks, Baumgruppen und sehr alte Obstbäume prägen die Umgebung ebenso wie der große naturbelassene Weiher. Das Tiergehege Uhlenkrog ist das Zuhause des weißen Damwilds und der Soay-Schafe, die vermutlich älteste, noch lebende Schafrasse der Welt. Soay-Schafe sind vergleichbar mit den Hausschafen der Bronzezeit – wild, wetterhart und unabhängig vom Menschen.

Kiel.
Sailing.City.

Natur ganz nah
Die Kieler Tiergehege

Ganzjährig und kostenlos: Besuchen Sie unsere Tiergehege. Hier finden Sie insgesamt über 200 Tiere – überwiegend einheimische und eingebürgerte Wildtierarten.

Tiergehege Tannenberg: 40 ha I Wildschweine, Mufflons, Damaraziegen
Tiergehege Hammer: 15,2 ha I Heidschnucken, Dexterrinder, Rotwild
Tiergehege Hasseldieksdamm: 12,7 ha I Wisente, Bisons, Auerochsen
Tiergehege Suchsdorf: 3,6 ha I Hochlandrinder, Damwild, Muffelwild
Tiergehege Uhlenkrog: 2,7 ha I Soayschafe, Weißes Damwild
... und viele Tierarten mehr.

kiel.de/tiergehege

Kinder suchen Pflegeeltern

Kinder brauchen Sicherheit, Verlässlichkeit, gute Versorgung, Verständnis und Geborgenheit. Diese Grundbedürfnisse können die leiblichen Eltern manchmal vorübergehend oder auch dauerhaft nicht erfüllen. In solchen Fällen brauchen Kinder einfühlsame Pflegeeltern – Menschen, die sich vorstellen können zeitweise oder auf Dauer für ein fremdes Kind zu sorgen.

Die potentiellen Pflegeeltern sollten:

- **Freude am Zusammenleben mit Kindern und Jugendlichen haben**
- **Zeit und Platz für ein Kind haben**
- **In gesicherten wirtschaftlichen Verhältnissen leben**
- **Über viel Geduld, Einfühlungsvermögen und Belastbarkeit verfügen**
- **Bereit sein, eng mit den Herkunftseltern und dem Pflegekinderdienst zusammen zu arbeiten**

Die Motivation, ein Pflegekind aufzunehmen ist dabei sehr unterschiedlich: Einige möchten ihre Familie vergrößern. Die eigenen Kinder sind aus dem Haus und man möchte Kindern, die es nicht so gut haben, unmittelbar und direkt helfen. Auch bei unerfülltem Kinderwunsch besteht auf diesem Weg die Chance auf eine eigene Familie. Grundsätzlich ist es zwar gut, Erfahrung mit Kindern zu haben, es ist jedoch kein Muss entweder bereits Eltern zu sein, oder eine pädagogische Ausbildung vorweisen zu können.

Der Pflegekinderdienst der Landeshauptstadt Kiel sucht ständig Menschen, die sich diese Aufgabe vorstellen können. Er hilft ihnen bei der Entscheidung, ein Pflegekind aufzunehmen und begleitet die Familien während der gesamten Zeitspanne des Pflegeverhältnisses bei allen Fragen rund um das Pflegekind.
Um erste Fragen abzuklären genügt ein Anruf. Und wer möchte, kommt zu einem der monatlichen Informationsabende. Anschließend werden die Absichten und die damit verbundenen Erwartungen besprochen.

In einem Interview berichtet eine Pflegemutter von ihren Erfahrungen und erklärt:

„Ich wünsche mir, dass viel mehr Menschen den Mut aufbringen, ein Kind in Pflege zu nehmen. Man muss ins kalte Wasser springen und es einfach versuchen. Als Pflegeeltern braucht man viel Geduld, Gelassenheit und natürlich viel Liebe – ohne wenn und aber. Wir haben unsere Kinder mit offenem Herzen aufgenommen.
Manchmal ist es schwer, das will ich nicht bestreiten. Aber die Kinder geben einem unwahrscheinlich viel wieder. Die Angst, es nicht zu schaffen, ist unbegründet. Man wächst mit der Aufgabe und kriegt von allen Seiten viel Unterstützung. Unsere Familie, Freunde und unsere Chefs – alle machen toll mit. Lotta und Finn sind Enkelkinder, Geschwister, Freunde und Nachbarn.
Es besteht kein Unterschied zwischen Pflegekind oder leiblichem Kind. Wir führen ein ganz normales Familienleben: Mit Freunde treffen, Hausaufgaben machen und auch mal Geschwistergezänke.“

Einzelgespräche statt Infoveranstaltung: Wie wird man eine Pflegefamilie?

Eine Informationsveranstaltung im KulturForum war bereits im November geplant. Diese musste jedoch coronabedingt entfallen. Stattdessen bietet der Pflegekinderdienst nun Einzelgespräche über die Voraussetzungen für die Aufnahme von Pflegekindern und über die unterschiedlichen Pflegeformen an.

Für Nachfragen und Terminvereinbarungen für persönliche Einzelgespräche sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unter der Kieler Telefonnummer 901-3640 oder per E-Mail an pflegekinderdienst@kiel.de erreichbar.

Darüber hinaus bietet der Pflegekinderdienst der Landeshauptstadt Kiel Informationen zum Thema auf seiner Internetseite kiel.de/pflegekinderdienst.

Informationen zum Thema Pflegefamilien:

Landeshauptstadt Kiel/Pflegekinderdienst
Edda Lilienfein
Speckenbeker Weg 53b-d
23113 Kiel
Tel.: 0431/901-3640
E-Mail: pflegekinderdienst@kiel.de
www.kiel.de/pflegekinderdienst

Auf einer Herrentoilette ist Absperrband befestigt, um die Abstandsregeln einhalten zu können. Fotografiert am 28. Oktober 2020.

„We'll be back - Live long and prosper“ (Wir kommen zurück - Lebe lang und erfolgreich) steht auf der Programmvorschau-Tafel des Studio-Kinos in Kiel. Fotografiert am 18. März 2020.

DER FOTOGRAF FRANK MOLTER DOKUMENTIERT SEIT MÄRZ DEN AUSNAHMEZUSTAND

LOGBUCH PANDEMISCHER MOMENTE

Als Frank Molter im Februar 2020 in Melbourne Zeuge wird, wie ein Restaurant schließen muss, weil ein Mann aus China andere Gäste mit einem Virus angesteckt haben soll, denkt sich der Kieler nichts Großes bei dieser Szenerie. Zwei Wochen später sieht die Welt ganz anders aus. Das Virus – namens SARS-CoV-2 – aus dem australischen Schnell-Imbiss ist in Europa angekommen. Und selbst das Leben im beschaulichen Schleswig-Holstein wird plötzlich auf den Kopf gestellt. Auch das von Frank Molter

Angetrieben von dem Gefühl, Zeitzeuge von etwas noch nie Dagewesenem zu sein, schießt Molter am 15. März 2020 um 12:46 Uhr das erste Pandemie-Foto seines Lebens. Seitdem befindet sich der freiberufliche Fotograf auf einer persönliche Zeitreise. Mit dem Blick auf den neuen Alltag im Ausnahmezustand zwischen Nord- und Ostsee summieren sich in Molters Archiv bis heute Hunderte von Motiven – eingefroren als Logbuch pandemischer Momente im Norden der Republik.

Der Beginn seines Projektes kam für Frank Molter reflexartig. „Während des Frühlings-Lockdowns brachen plötzlich so viele Aufträge weg. Aber nichts tun und jammern, das ist nicht mein Ding. Und da lag ja ganz offensichtlich ein Thema auf der Straße, was aus meiner Sicht dokumentiert werden musste“, sagt der 47-jährige Soloselbständige im Rückblick. In Corona freien Jahren normalerweise als Unternehmens-, Reportage und Agenturfotograf gebucht, nutzte Molter seine Zeit, um „ein persönliches und authentisches Zeitdokument zu erstellen“. Ungeschönt. Kurz um: „Zeigen, was ist“, erklärt der Fotograf.

Mal auf eigene Faust nach eingehender Recherche unterwegs, mal im Auftrag für die Nachrichtenagentur dpa erlebt Molter mit seiner Kamera skurrile Situationen. „Gespenstisch war es, als ich am Strand von St. Peter-Ording knapp eine Stunde lang keine Menschenseele getroffen habe. Und das bei bestem Wetter“, erzählt Molter. Er trifft auf seinen Reisen einen Pastor bei einem Open-Air-Gottesdienst, besucht ein wegen der Grenzschließung getrenntes Senioren-Liebespaar an der dänischen Grenze oder beobachtet Menschen in einer Kneipe, die sich wegen der Plexiglasscheiben nicht mehr sehen können. Währenddessen überschlagen sich die Ereignisse in einem Tempo, das vielen Menschen Angst macht.

Schulen und Sportstätten werden geschlossen. Das Land Schleswig-Holstein ist für Touristen dicht. Personen in Alten- und Pflegeheimen dürfen ihre Angehörigen nicht mehr sehen.

Trotz der spürbaren Verunsicherung und den Einschränkungen beobachtet Molter, wie das Leben – wie immer – in kleinen Schritten weiter geht. Nur eben anders. Molter: „Ich frage mich auch heute noch, was die Pandemie mit uns macht. Wie verändern ‘Social Distancing‘ und Ausgehverbote unsere sozialen Kontakte und das Miteinander?“ Corona hat sich auf alle Bereiche des Lebens ausgewirkt und ist für viele Berufsgruppen, einschließlich Fotografen, zu einer Reihe von Prüfungen und Schwierigkeiten geworden. Der Frage, was aus Künstlern und anderen Soloselbständigen wird, wenn Veranstaltungen abgesagt werden müssen oder unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattfinden, geht Molter in einer Portraitserie nach. In kurzen Texten kommen direkt Betroffene aus den unterschiedlichsten Bereichen zu Wort.

Der Kieler Fotograf hatte geplant, Ende 2020 erste Arbeiten aus seinem Projekt in einer Gemeinschaftsausstellung zu zeigen. Der Winter-Lockdown durchkreuzte alle Pläne. Nun plant Molter, sein „Logbuch pandemischer Momente“ Anfang 2021 im Rahmen einer Einzelausstellung zu zeigen. Außerdem wird ein Bildband zu diesem Thema erscheinen. Finanzieren kann der Kieler einen Teil seines Projektes mit Hilfe der Förderung durch den Landeskulturverband Schleswig-Holstein (Kulturhilfe). Außerdem wurde der Finanzdienstleiter TGI aus Schwentinental auf das Projekt aufmerksam und unterstützte es spontan mit 500 Euro.

„Selbst mit einer Ausstellung und einem Bildband wird mein Projekt noch nicht abgeschlossen sein. Niemand kann vorhersehen, was noch alles passieren und wie lange uns Corona noch beschäftigen wird“, sagt Molter. Seine Motivation ist auf jeden Fall ungebrochen: „Es gibt noch so viele Geschichten zu erzählen“. Zum Beispiel die, ob die „alte“ Normalität jemals zurückkehren wird? Und was das überhaupt bedeutet.

Der Monitortechniker Ravi Rai posiert mit einem Stecker. Der Auftragskalender des 47-Jährigen war für 2020 prall gefüllt… dann kam Corona.
Fotografiert am 30. November 2020.

Ein Kieler Café bedient seine Kunden mit Getränken und Speisen mittels einer eigens konstruierten Rutsche. Fotografiert am 11. April 2020.

Der Kieler Multi-Künstler Maschine sitzt in seinem Studio in seiner Wohnung. Aufgrund der abgesagten Veranstaltungen begann der Moderator seine Late Night Show von zu Hause aus zu streamen. Fotografiert am 9. Juli 2020.

Der mehrfach ausgezeichnete Fotograf Frank Molter pendelt zwischen Auftragsfotografie (Reportage, Corporate, People) und freien Projekten. Die optische Vielfalt des Freiberuflers spiegelt sich in seiner flexiblen Bildsprache für Kunden aus der Wirtschaft und den Medien wider. Seit dem Abschluss seines Studiums in Deutschland, Spanien und Italien lebt der 47-Jährige wieder in Kiel.

www.frankmolter.de
frank_molter_fotografie

Wir schauen zurück auf ein Jahr, so wie wir es alle bisher noch nicht erlebt haben.

Von einem Jahr, das hauptsächlich durch einen bisher unbekannten Virus geprägt wurde, fällt der Rückblick wohl oder übel alles andere als amüsant aus.

Wirtschaft und einzelne Existenzen stehen vor schweren Herausforderungen. Der Verzicht auf kulturelle Veranstaltungen, wie Konzerte, Schauspiel, Ausstellungen und Messen, nehmen viele von uns mit großem Bedauern wahr. Hamsterkäufe von Toilettenpapier, Mehl und Hefe, bis die Regale leer waren, hatte es vorher auch noch nicht gegeben.

Trotzdem schauen wir zurück auf ein Jahr, das neben beängstigenden Meldungen, auch ein langersehntes Umdenken in vielen Bereichen bescherte.

Was für viele Arbeitgeber noch Anfang der Jahres undenkbar war, nämlich das Arbeiten im Homeoffice, ist mittlerweile selbstverständlich geworden und wird uns auch positiv in Zukunft begleiten.

Längstvergessene gemeinsame Spieleabende haben uns im engen Familienkreis wieder nähergebracht. Und obwohl wir uns nur noch wenig oder auch gar nicht mehr sehen durften, sind wir zusammengerückt, telefonieren häufiger miteinander, schreiben wieder Briefe und sind mehr denn je verbunden.

Jetzt blicken wir positiv auf das neue Jahr 2021 und wünschen Ihnen vor allem gute Gesundheit und – vielleicht gibt es in diesem Winter auch endlich wieder Schnee!

Impressum

VERLAG

Norddeutscher Medien Verlag
Beselerallee 55a
24105 Kiel
0431-88865410

Umsatzsteuer ID
DE234544716

HERAUSGEBERIN / CHEFREDAKTEURIN

Nadia Richardt

TEXTREDAKTION

Nadia Richardt, Annchristin Seitz,
Kay-Christian Heine

LEKTORAT

Jana Valerie Lemke

MEDIABERATUNG

Nadia Richardt

GESTALTUNG + PRODUKTION

BÜRO PAUL Grafikdienstleistungen.
Paul Berndt, info@bueropaul.de

DRUCK

KREATIV Druck & Medienagentur GmbH
Memellandstraße 2
24537 Neumünster

ABONNEMENT

Auf Anfrage

ERSCHEINUNGSWEISE

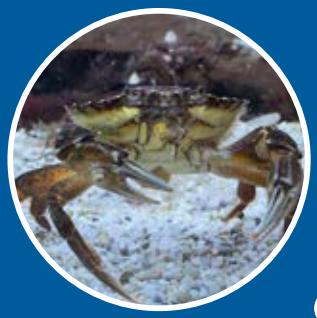
Die nächste JO. erscheint, wenn sie fertig ist.
Aller Voraussicht im Februar 2021.

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 die Meinung des Verfassers wider. Für unaufgefordert zugesandte Bild- und Textvorlagen wird keine Haftung übernommen.

AQUARIUM GEOMAR

Das Schaufenster zu maritimen Welten in Kiel



Aquarium GEOMAR
Düsternbrooker Weg 20
24105 Kiel

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

GEOMAR

Für Ihre innovative **ARBEITSUMGEBUNG**

Eine große Auswahl an langlebigen Produkten erlaubt es, Arbeitsumgebungen und öffentliche Räume zu gestalten, die den unterschiedlichsten Anforderungen gerecht werden. Besuchen Sie unsere Einrichtungsausstellung in der Droysenstraße in Kiel und überzeugen Sie sich selbst – wir sind mit Expertise und individuellen Arbeitsplatzlösungen für Sie da.

vitra.

hugo hamann

Hugo Hamann GmbH & Co. KG · Einrichtungsausstellung · Droysenstraße 21 · 24105 Kiel · T 0431 51 11-1 · info@buerokompetenz.de