Ausgabe 1/2018

Fundstück

Beilage der Norddeutschen Hausbesitzer Zeitung

2018
mit uns durch-starten!

Das ist unser Jahr!

Ballast abwerfen
Entlastung für Körper und Geist

Gutes Gefühl
Anderen helfen, sich selber finden

Wenn man einen Immobilienpartner hat, der von Anfang bis Eigentum an alles denkt.

Mehr Infos in Ihrer Sparkasse
oder unter s-immobilien.de

sparkasse.de

Wenn's um Geld geht

Liebe Leserinnen und Leser,

der Titel unseres Frühjahrs-Fundstücks kommt nicht von ungefähr. So wie der kleine Bursche auf der Titelseite durchstarten möchte, wollen wir Sie dazu anregen, etwas zu tun, um 2018 richtig durchzustarten. Denn nur wer etwas tut, hat auch Erfolg. Wer aber Erfolg hat, wird am Jahresende sagen können: Das war mein, das war unser Jahr. Der Schlüssel dazu kann Sport und Bewegung sein. Oder sich ehrenamtlich für andere einzusetzen. Zum Beispiel in der Flüchtlingsbetreuung. Wie schön es sein kann, Menschen, die aus Not zu uns kamen, wieder eine Perspektive zu geben, lesen Sie in einer Reportage, die wir Ihnen gern ans Herz legen möchten. Sie finden sie auf Seite 8.

Mit besten Grüßen

Für den Verlag

Sönke Bergemann

Für die Redaktion

Volker Sindt

INHALT IMPRESSUM

Inhalt

GERN BEWEGEN
Seite 4

LOCKER BLEIBEN
Seite 6

GUTES GEFÜHL
Seite 8

Impressum

Das Magazin Fundstück erscheint als Beilage der Norddeutschen Hausbesitzer Zeitung.

Herausgeber
Haus & Grund Kiel, Haus-, Wohnungs- und Grundeigentümerverein von Kiel und Umgegend e.V.
Vorsitzender: Götz Bormann
Geschäftsführer: Sönke Bergemann
Sophienblatt 3, 24103 Kiel
Telefon: 0431 66 36 123, Telefax: 0431 66 36 180
E-Mail: info@haus-und-grund-kiel.de
Internet: www.haus-und-grund-kiel.de
Vereinsregister-Nr. 502 VR 1959,
Amtsgericht Kiel, Finanzamt Kiel

Verlag, Herstellung und Vertrieb
Haus & Grund Kiel – Verlag & Service GmbH
Stresemannplatz 4, 24103 Kiel
Telefon Redaktion: 0431 66 36 218
Telefax Redaktion: 0431 66 36 107
Telefon Vertrieb: 0431 66 36 121
Telefax Vertrieb: 0431 66 36 25 121
E-Mail: info@haus-und-grund-kiel-verlag.de
Internet: www.haus-und-grund-kiel-verlag.de
Geschäftsführer: Sönke Bergemann
Redaktionsleitung (verantw.): Volker Sindt
Handelsregister: Amtsgericht Kiel HRB 11053 KI

Druck
Kieler Zeitung GmbH & Co. Offsetdruck KG
Radewisch 2, 24145 Kiel

Anzeigenvermittlung
Merle Schneider
Telefon: 0431 66 36 202
Telefax: 0431 66 36 107
E-Mail: info@nhz-online.de
Internet: www.nhz-online.de

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion. Belegexemplare erbeten.

Fotos: iStock, St. Anna, akz-o

Über unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos freuen wir uns sehr, wir übernehmen jedoch keine Haftung. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Artikel nach eigenem Ermessen zu kürzen.

Hinweis: Gewerbliche Anzeigen müssen nicht bedeuten, dass darin beworbene Artikel von der Redaktion empfohlen werden.

Mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

Unser Garten – zu jeder Jahreszeit ein Vergnügen!

Oskar Petersen
Garten-und Landschaftsbau

T 0431 - 799 880 - OWWW.OSKAR-PETERSEN.DE

Frühlingserwachen statt Winterschlaf

Hier können Sie ganz preiswert Energie tanken

Die Natur erwacht, doch wir fühlen uns jetzt oft schlapp und müde. Der Winterschlaf geht in die berühmte Frühjahrsmüdigkeit über. Etwa jeder zweite Deutsche erlebt das Jahr für Jahr. Hier haben wir Tipps gesammelt, mit denen Sie jetzt neue Energie tanken können. Damit es 2018 auch gesundheitlich Ihr Jahr wird. Übrigens: Erst recht im Frühjahr gilt die Regel: Schlechtes Wetter kennt der Schleswig-Holsteiner nicht – Höchstens unpassende Bekleidung.

Ballast abwerfen

Der Frühling ist die ideale Zeit, um sich von Überflüssigem zu befreien! Das gibt uns ein wunderbares Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit. Beginnen Sie mit Ihrem Kleiderschrank: Zuerst einmal werden alle dicken Winterpullis für die nächsten Monate weggepackt. Noch mehr Platz schafft gründliches Ausmisten: Dafür brauchen Sie drei Kisten. In die erste kommt alles, von dem Sie sich sofort trennen können – weil es nicht passt, weil Sie es noch nie getragen haben oder weil Schnitt und Farbe wohl nie wieder modern sein werden. Alles aus dieser Kiste wird verschenkt, verkauft oder kommt in die Kleiderspende. In die Zweite gehört alles, woran Sie wirklich hängen: Die Lieblingsjeans, die einen tollen Po zaubert, der Pulli, in dem Sie die Liebe Ihres Lebens getroffen haben und zeitlose Basics wie ein weißes Hemd. Alles aus dieser Kiste darf zurück in den Schrank. In die dritte Kiste kommt der Rest. Und jetzt heißt es streng sein: Alles, was Sie aus dieser Kiste in den nächsten vier Monaten nicht anziehen, kommt weg.

Fröhliche Farben, belebende Düfte

Mit Farben lässt sich nachweislich unsere Stimmung beeinflussen. Das haben mehrere psychologische Studien belegt. Energie geben uns vor allem Gelb- und Rottöne. Sie müssen jetzt nicht gleich die Wände Ihrer Wohnung streichen – obwohl das natürlich auch eine Möglichkeit ist. Für einen Gute-Laune-Kick zwischendurch reicht aber auch schon ein bunter Tulpenstrauß, ein farbenfroher Desktop-Hintergrund auf dem PC oder ein Kleid in Sonnenfarben. Auch Düfte beeinflussen unser Unterbewusstsein und damit unsere Laune: Zitrone, Rosmarin und Basilikum beleben, Rose, Lavendel und Vanille helfen dabei, zu entspannen. Verreiben Sie ein paar Tropfen ätherisches Öl zwischen den Händen, legen Sie diese vors Gesicht und atmen Sie tief ein. Oder geben Sie ein paar Tropfen ins Badewasser oder die Bodylotion.

Kleine Auszeiten

Dem Alltag kurz zu entfliehen, gibt uns neue Kraft. Der Frühling ist perfekt für einen Städtetrip übers Wochenende: Die Temperaturen sind angenehm fürs Sightseeing, die Metropolen noch nicht überlaufen, Flüge und Hotels oft günstig. Vielleicht in Richtung Süden, wo der Sommer schon ein bisschen näher scheint, nach Rom, Barcelona, Madrid oder Nizza zum Beispiel? Aber auch

Amsterdam, Kopenhagen, Prag und Paris sind im Frühling lockende Ziele.

Ihnen fehlen Zeit und Geld für einen Spontanurlaub? Gönnen Sie sich kleine Auszeiten über den Tag: Das gute alte Mittagsschläfchen ist besonders effektiv gegen Müdigkeit. Aber nicht länger als 30 Minuten, sonst fallen Sie in Tiefschlaf und der Effekt kehrt sich ins Gegenteil. Auch eine meditative Phantasiereise kann wirken wie ein Mini-Urlaub für den Geist: Betrachten Sie intensiv ein Bild von einem Ort, an dem Sie gerne wären, z.B. eine gemütliche Hängematte am Strand. Schließen Sie dann die Augen und stellen Sie sich mit allen Sinnen vor, dort zu sein: Wie riecht es? Wie fühlen sich Wind und Wärme auf der Haut an? Was hören Sie – die Wellen, rauschende Palmenblätter?

Leckeres Essen

Leicht, frisch und gesund – so geht das perfekte Frühlings-Menü! Die Natur hält jetzt saisonale, vitaminreiche Köstlichkeiten bereit, die unserer Gesundheit richtig guttun: Spargel, Rhabarber, Bärlauch und andere frische Kräuter. Gegen die Frühjahrsmüdigkeit empfehlen wir einen Tag in der Woche nur mit frischen natürlichen Lebensmitteln. Spinat, Weißkohl, Radieschen, Feldsalat, Chicorée, Äpfel, Kartoffeln und Joghurt, Fleisch, Fisch kommen an diesem Tag auf den Tisch. Der Frühling ist außerdem die ideale Zeit, Neues auszuprobieren. Der Verzicht an diesem einen Tag in der Woche auf Fastfood und Fertiggerichte, Süßigkeiten oder Alkohol gibt dem Körper neue Kraft. Guter Nebeneffekt: Wer eine Zeit lang an Salz, Zucker und Zusatzstoffen spart, schärft sein Geschmacksempfinden.

Frische Luft und mehr Bewegung

Tanken Sie jetzt Sonnenlicht und Sauerstoff, wo es nur geht: Unter Lichteinfluss produziert der Körper den Glücks-Botenstoff Serotonin und hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Das wirkt wie ein natürlicher Wecker. Und Sauerstoff gibt den Körperzellen Energie. Also morgens so schnell wie möglich: Vorhänge beiseite ziehen, Fenster öffnen, tief einatmen. Nutzen Sie zudem jede Gelegenheit, z.B. den Weg zum Bäcker oder zur Arbeit und die Mittagspause, für einen kleinen Spaziergang oder einen Ausflug mit dem Fahrrad. Denn Bewegung im Freien versorgt das Gehirn mit Sauerstoff und erhöht die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System auf Trab gebracht. Vielleicht haben Sie ja jetzt auch Lust, neue Sportarten auszuprobieren? Im Trend liegen aktuell Wandern, Trampolinspringen und – vor allem in den Stadtparks – Yoga-Events unter freiem Himmel. Es kann auch Spaß machen, Sportarten wiederzuentdecken, die Sie aus Ihrer Kindheit kennen: Roller, Inline-Skates oder Skateboard fahren, Federball und Tischtennis spielen, sich auf dem Einrad ausbalancieren… Sie werden sich gleich ein paar Jahre jünger fühlen!

Auf der Jagd nach dem großen Kick beim Laufen

Jeder Läufer will es: laufen im Flow. Aber was ist eigentlich genau darunter zu verstehen? Wie entsteht dieser besondere Zustand – dieses Glücksgefühl? Welche Auswirkungen hat es auf die Leistung und Zufriedenheit? Wie können wir mehr Schwung und Motivation in unser Leben bringen – und nicht nur beim Laufen? Dr. Michele Ufer aus Herdecke suchte Antworten auf diese Fragen. Der 45-jährige Sportpsychologe und Extremläufer machte sich auf den Weg zu einer außergewöhnlichen Forschungsreise: die Suche nach dem großen Kick beim Laufen. Seine Erlebnisse und Erkenntnisse hat er in seinem Buch „Flow-Jäger – Motivation ... beim Laufen“ zusammengefasst. Ufer sammelte einmaliges Datenmaterial, das auch für weniger extreme Ausdauersportler von Relevanz sein dürfte (www.michele-ufer.de). Manche Leute sagen, Ufer sei ein Coach, der anderen Menschen helfe, außergewöhnliche Dinge und Leistungen zu stemmen, von denen sie selbst nicht glauben würden, dass sie die schaffen können. Andere sehen in ihm den Sportpsychologen, den Mental-Coach, den Motivationstrainer – oder einfach den Extremsportler. akz-o

Wir schenken den ersten 10 Käufern die Mehrwertsteuer!*

*Angebot gilt für alle frei wählbaren SEAT-Neuwagen mit Verweis auf diese Anzeige. Nur solange der Vorrat reicht.

freunde-fuers-auto.de

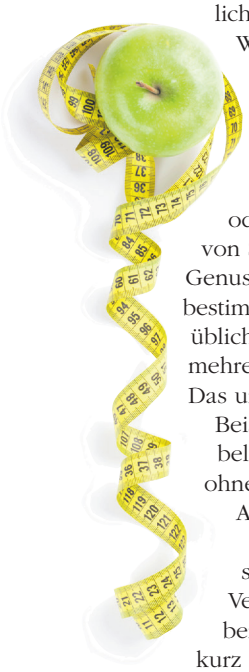
10x in Schleswig-Holstein und Hamburg

SEAT | Kath. GRUPPE

Autohaus Kath GmbH Friedrichsorter Straße 74, 24159 Kiel
Marc Rakow, **T** 0431 39967-43, marc.rakow@kath-gruppe.de
Nico Bink, **T** 0431 39967-68, nico.bink@kath-gruppe.de

Ein Unternehmen der Emil Frey Gruppe Deutschland

Fastenzeit



Es gibt viele Worte, die aus dem Althochdeutschen stammen und trotzdem heute noch fast unverändert gebräuchlich sind. Eines davon ist das Wort „Fasten“. Es ist nicht nur alt, für viele klingt es auch heute noch nach Mittelalter und Selbstkasteiung. Zu Recht, denn als Fasten wird die völlige oder teilweise Enthaltung von Speisen, Getränken und Genussmitteln über einen bestimmten Zeitraum hinweg, üblicherweise für einen oder mehrere Tage, bezeichnet. Das unterscheidet Fasten zum Beispiel von dem neuerdings beliebten „Sieben Wochen ohne“. Ohne Süßigkeiten oder Alkohol zum Beispiel.

Wenn wir uns nun schon ein wenig in die Vergangenheit gewagt haben, wollen wir doch ganz kurz die unterschiedlichen Zwecke des Fastens darstellen.

Am bekanntesten ist wohl das religiöse Element, unter anderem in der christlichen Fastenzeit. Jeder, der sich auch nur im Entferntesten mit Karneval beschäftigt hat, weiß, dass spätestens am Aschermittwoch alles vorbei ist – was auch immer. Die Muslime begehen einen Fastenmonat, den Ramadan. Neben der Vorbereitung auf große Feiertage verschiedener Religionen gibt es auch ein politisch geprägtes Fasten. Es wird heute meist etwas dramatischer genannt: Hungerstreik. Einer der berühmtesten politischen Fastenden war Mahatma Gandhi. Die meisten denken aber an Abnehmen bzw. Kontrolle des Körpergewichts.

Die Fastenzeit begann in diesem Jahr bereits vor Erscheinen dieses Fundstücks, und zwar am 14. Februar und endet am 31. März. Dass sich das immer verschiebt, liegt daran, dass im christlichen Glauben die 40-tägige Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Karsamstag stattfindet.

Ach so, wie war es denn bei Ihnen am diesjährigen Aschermittwoch? War, wenn nicht alles, so doch das eine oder andere vorbei oder ging alles so weiter wie gewohnt?

Trendsportarten

Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben. Und mit diesen Trendsportarten wird das Sportprogramm zum puren Vergnügen – nicht nur für junge Menschen. DAK-Sportwissenschaftler Uwe Dresel erklärt die neuen Trendsportarten:

Bogenschießen

Diese olympische Disziplin hilft bei orthopädischen und psychischen Problemen. „Die Arbeit mit Pfeil und Bogen hat einen guten Einfluss auf die Körperwahrnehmung“, erläutert Uwe Dresel. „Die Rumpfmuskulatur wird gestärkt und Sie trainieren Stabilität und den aufrechten Stand.“ Die Sportart verbessert außerdem die Konzentrationsfähigkeit und sorgt für Entspannung. Deshalb ist Bogenschießen ideal für Gestresste. Nicht zuletzt stärkt der Sport das Selbstwertgefühl. Auch Ungeübte stellen schnell Erfolge fest und erleben das Glücksgefühl, wenn der Pfeil direkt ins Gelbe, die Mitte der Zielscheibe, trifft. Kurse werden häufig in regionalen Sportvereinen und -verbänden angeboten.

Zumba

Wenn die heißen Latinorhythmen erklingen, kommt der Körper von ganz allein in Schwung. Zumba vereint Grundschritte lateinamerikanischer Tänze wie Mambo oder Cha-Cha-Cha und Elemente aus dem klassischen Fitnesstraining. Aber keine Angst: Auch wer sonst einen Bogen um jede Tanzfläche macht, blamiert sich dabei nicht. Denn die Choreografie ist simpel – und trotz Trainings in der Gruppe findet jeder sein eigenes Tempo, je nach Laune und körperlicher Verfassung. Der ganzheitliche Sport fördert die Fitness und bringt durch den Mix aus Konditions- und Koordinationstraining auch die grauen Zellen auf Trab. Für völlig Ungeübte und Menschen ab 65 Jahre gibt es eine leichtere Variante des Trendsports: Zumba Gold.

Aqua Bouncing

Wassergymnastik bekommt Konkurrenz: Der neue Sporttrend heißt Aqua Bouncing. Dabei werden kleine Trampolins mit Saugnäpfen im Schwimmbecken versenkt und dann geht es los: In den nächsten 45 Minuten stehen Scherensprünge, Hüpfer und Pirouetten auf dem Programm. Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene gibt es mittlerweile in vielen Schwimmbädern deutschlandweit.

Disc-Golf

Lust auf Golfspielen ohne teure Mitgliedschaft und englischen Rasen? Disc-Golf ist eine entspannte Möglichkeit, Sport an der frischen Luft zu treiben. Die Spieler lochen den Ball nicht ein, sondern werfen eine Frisbeescheibe in einen Korb aus Metall. Das Ziel ist es, einen Kurs von meist 18 Bahnen mit möglichst wenigen Würfen zu bezwingen. „Disc-Golf ist ein sportlicher Spaß für Familien und gemischte Gruppen“, erklärt Uwe Dresel. „Beim Spielen trainieren Sie Ihre Geschicklichkeit und bewegen sich in der Natur – am Strand, in den Bergen oder auf grünen Wiesen. Im Gegensatz zum klassischen Golf ist eine Disc-Golf-Ausrüstung schon für knapp 30,– € zu haben.

Tischtennis

Tischtennis ist der perfekte Sport für alle Altersgruppen. Umso besser, dass es vielerorts Tischtennisplatten gibt, die zu einer flotten Partie einladen. Beim Tischtennis trainieren Sie die Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur und fördern gleichzeitig Geschicklichkeit und Reaktionsvermögen. Der Sport beugt sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, weil er die Ausdauer fördert. Außerdem wirkt sich die Auge-Hand-Koordination beim Spiel positiv auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns aus.

Aus Lust an Bewegung

Mit dem Rad in Frühling und Sommer

Wenn Grafen, Herzöge und Co in früheren Jahrhunderten die Regierung einmal Regierung sein lassen wollten, schwangen sie sich nicht selten in den Sattel und ließen sich hoch zu Ross den Wind um die Nase wehen. Auch wir sollten uns gelegentlich auf alte Fortbewegungsmittel besinnen und der Hektik des Alltags den Rücken kehren. Bei einer Radtour durch das geschichtsträchtige Herzogtum Lauenburg beispielsweise kann man wunderbar Erholung finden und zugleich in längst vergangene Zeiten eintauchen.

Die wald- und seenreiche Region im Südosten Schleswig-Holsteins zieht mit ihren pittoresken Städtchen, historischen Handelsrouten, beeindruckenden Landschaften und abwechslungsreichen Freizeitangeboten seit jeher Aktive, Erholungssuchende und Naturliebhaber in ihren Bann. Besonders erlebnisreich präsentieren sich die zahlreichen Radwege. Mit rund 116 Kilometern nimmt der Radfernweg Alte Salzstraße die längste Strecke im insgesamt 1.000 Kilometer großen Radwegenetz ein. Im Mittelalter noch wichtigste Handelsroute für Salz, das sogenannte „weiße Gold“, haben mittlerweile Fahrradfahrer den idyllischen Pfad von Lüneburg nach Travemünde entlang des Elbe-Lübeck-Kanals erobert. Ebenso faszinierend und sehenswert stellen sich die thematischen und bewegungsreichen Tagesrundtouren dar.

TIPP!

› **www.herzogtumlauenburg.de**

Von Irland nach Hamburg

Donegal Austern! Atlantik Fisch liefert sie nicht nur. Das Hamburger Unternehmen beschafft sie dem eigenen Betrieb in Irland und liefert sie auch in Deutschland an Handel und Genießer direkt. Der Geschmack dieser Austern wird geprägt durch die Hochmoore Donegals, von denen das torfreiche Wasser durch kleinere Bäche und Flüsse in die Meeresbuchten des Nordwestens gelangt. Diese Geschmacksnote ist nicht verfälscht durch Einträge landwirtschaftlicher Düngemittel, Pestizide, Reifenabrieb in den Flüssen und Kernkraftwerks-Radioaktivität des europäischen Festlandes. Bekannte Namen irischer Austern werden vornehmlich aus Donegal vergeben. Gratisverkostungen in unserem Betrieb am Hamburger Kreuzfahrtterminal Altona, Grosse Elbstr. 139, Tel. 040 39 11 23. Mehr unter www.atlantik-fisch.de

Unser Anspruch: Zufriedene Kunden

In den Holstenhallen, auf dem großen Freigelände und der zentral gelegenen Stadthalle finden alljährlich über 800 der unterschiedlichsten Veranstaltungen statt. Die hohe Flexibilität der Hallen ermöglicht uns Tagungen von 10 bis zu 5.000 Personen mit großzügiger Ausstellungsfläche durchzuführen. Gastronomischer Full-Service, ausgefeilte Tagungstechnik und das reichhaltige Parkplatzangebot machen die Holstenhallen Neumünster GmbH zum attraktiven Partner und modernen Dienstleister für Ihre Veranstaltungen.

Holstenhallen Neumünster GmbH
Justus-von-Liebig-Straße 2-4 · D-24537 Neumünster
Tel.: +49 (0)4321 - 910 0 · Fax: +49 (0)4321 - 910 114
info@holstenhallen.com · www.holstenhallen.com

OUTDOOR2018 jagd & natur
OUTDOOR
27. – 29. April 2018
www.outdoor-holstenhallen.com

KLASSIKER-TAGE · Schleswig-Holstein ·
Klassiker-Tage
26. + 27. Mai 2018
www.ktsh.de

NB NORD BAU18
63. NordBau Neumünster
5. – 9. September 2018
www.nordbau.de

Weitere Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie im Internet unter **www.holstenhallen.com**

Fern der Heimat gut aufgenommen

Für zwei Migranten war es ein gelungenes Integrations-Jahr

Auf dem Weg zum Alten- und Pflegeheim St. Anna in der holsteinischen Stadt Schwentinental dachten wir darüber nach, wie sich wohl Menschen an solchen Tagen fühlen müssen, die ihre Heimat unfreiwillig verlassen mussten. Freuen sie sich über unser Wetter oder empfinden sie es eher als Hohn, so fern ihrer sonnigen Heimat? Wie fühlen sie sich jetzt unter lauter fremden Menschen? Werden sie von den Heimbewohnern und den anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern akzeptiert? Das wollten wir herausfinden.

Wir hatten ein Treffen mit Moritz Wahl, dem Chef dieses großen Alten- und Pflegeheimes des Deutschen Ordens vereinbart. Die Absicht war, über zwei Praktikanten zu berichten, die seit einiger Zeit in seinem Haus tätig sind. War es für sie ein gutes Jahr oder wird es eines werden?

Praktikanten sind für sich genommen in dieser Einrichtung nichts Ungewöhnliches. Um die 20 sind es durchweg übers Jahr. Hinzu kommen noch inzwischen 14 Ausbildungsplätze. Das Besondere, und deswegen waren wir dort, ist die Anzahl von Praktikanten mit Migrationshintergrund. Sechs sind es inzwischen, die in dieser großen sozialen Einrichtung mit insgesamt 140 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ihren Dienst tun. In dem Büro des Chefs treffen wir an: Ihn selbst, Mustafa Aljomae aus Syrien und Shahab Kashan, letzterer vor rund vier Jahren aus dem Iran ausgereist. Der vierzigjährige Familienvater lebt schon etwas länger hier und ist inzwischen stolzes Mitglied in der Feuerwehr des Ortsteils Raisdorf. Dort fühlt er sich gut aufgehoben und von allen akzeptiert. Seine Mutter lebt noch im Iran, doch an eine Rückkehr sei, so sagt er, aus politischen Gründen nicht zu denken.

Der 18-jährige Mustafa hat noch nicht ganz so viel Schwentinental-Erfahrung. Aber er spricht dafür ein schon sehr gutes Deutsch. Seit Sommer ist er hier im Pflegeheim tätig. Erst im Rahmen eines der bereits erwähnten Praktika und jetzt als Altenpflegehelfer. Anfangs hatte er gar nicht so rechte Neigung zu dem Beruf, jedoch gab das Praktikum den Ausschlag, in diesem Hause eine Ausbildung zu beginnen. 23 Tage dauerte seine Flucht aus Syrien, wo seine Eltern immer noch in einem Vorort von Damaskus leben. Gelegentlich gibt es Kontakt, vorausgesetzt, die Stromversorgung funktioniert dort. Ziemlich viel sei kaputt, berichtet Mustafa Aljomae. Seine sonst auffällige Heiterkeit klingt dabei merklich ab.

Unsere drei Gesprächspartner machen insgesamt einen zufriedenen, heiteren Eindruck. Auch Geschäftsführer Moritz Wahl freut sich über dieses Beispiel gelungener Integration. In dem nicht immer einfachen Beruf der Altenpfleger gibt es bekanntlich erheblich Nachwuchsmangel. Seine beiden Schützlinge werden von den Bewohnerinnen und Bewohnern ausnahmslos wohlwollend und freundlich akzeptiert. Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es eben heraus. Unsere Frage, wie es ihnen in diesem Hause und mit dieser Arbeit gefällt, beantworten sie schon fast echt schleswig-holsteinisch kurz und bündig: Alles gut! So kann ein wichtiger Grundstein für eine funktionierende Integration von Flüchtlingen gelegt werden. Und alle haben etwas davon.Wenn das kein gutes Jahr sein sollte für eine wirksame und erfolgreiche Eingliederung. si

Zwischen den Meeren gibt es eine ganze Reihe idyllischer Altenheime. Egal, ob an der Küste oder im Hinterland, überall lässt es sich gut alt werden. Das Bundesland hat sich inzwischen auf speziell ältere Menschen eingestellt.

www.pflege.de

Unser Jahr

Träume nur und Du wirst sehen,
träume Deine eigne Welt.

Täglich wird sie neu erstehen,
täglich sie auch wieder fällt.

Fühle, was Dich da berührt.
Fühle, was Dich wirklich hält.

Prüfe, wohin Dich das führt.
Prüfe, ob es Dir gefällt.

Sage dann, kommt es zum Ende.
Sage, das war unser Jahr.

Und nach jeder Lebenswende
wird ein neuer Anfang wahr.

Volker Sindt

Sehr beliebt, und das nicht nur in der Damenwelt, sind die beiden hier in der nachmittäglichen Kaffeestunde. Vorher hat der Chef seine Mitarbeiter mit dem Dienstplan vertraut gemacht.

So wird es auch für andere „ihr Jahr"

Wer sich auf unsere Verfassung und die abendländische Kultur oder auf das Christentum und seine Grundwerte beruft, sollte bedenken, dass gerade die Unterstützung von Menschen in Not ein wesentlicher Punkt, wenn nicht sogar der Kern dieser europäischen Traditionen ist. Insofern muss es unsere Aufgabe sein, diese Herausforderungen in den nächsten Jahren zu meistern. Die wenigen ideologischen Scharfmacher sollen uns dabei nicht beeinflussen. Eine wirksame Integration hilft nicht nur, unsere Gesellschaft vor Schaden zu bewahren. Gemeinsam mit unseren „Neubürgern" bieten sich viele Chancen, die es sonst nicht gäbe. Ein Land, eine Gesellschaft, eine Nation ist so stark, so leistungsbereit und so leistungsfähig, wie seine Einwohner. Was zählt, ist Leistungsbereitschaft und christliche Nächstenliebe, Eigenschaften, die wir Deutschen uns immer gern zuschreiben.

Diese Nächstenliebe nur einmal jährlich beim Weihnachtsgottesdienst vor der Migrantenunterkunft, gemeinhin Krippe genannt, zu bekräftigen, reicht nicht. Man muss mehr tun. Unser Land hat aufmerksame und wertschätzende Bürger verdient.

www.Ferienwohnung4you.de

Ferien4You

ANDREAS PAULSEN

Die schönsten BäderWelten seit 1879

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG

1. PLATZ

Testsieger Badaussteller

Service

TEST Mai 2017
12 Filialisten

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

BESUCHEN SIE UNSERE BADAUSSTELLUNGEN

www.baederwelten.de

24109 **Kiel** · Wittland 14 - 18 · Tel. 0431 - 5863 0 | 23554 **Lübeck** · Bei der Lohmühle 7 Tel. 0451 - 486641 0 | 24537 **Neumünster** · Rendsburger Str. 80 · Tel. 04321 - 185 0 | 25746 **Heide** Feldstr. 1 - 3 · Tel. 0481 - 7896 0 | 22851 **Norderstedt** · Robert-Koch-Str. 23 · Tel. 040 - 52902 0

Gemeinsam mehr erreichen

Ehrenamt bringt und braucht Anerkennung

So, wie wir in unserem Land leben dürfen, würden es die meisten Menschen in der Welt gern. Aber auch bei uns gibt es Dinge, die nicht in Ordnung sind oder Menschen, die unserer Hilfe bedürfen. Dort einzusteigen, kann für alle dazu beitragen, dass 2018 ein gutes Jahr wird.

43 Prozent der Schleswig-Holsteinerinnen und Schleswig-Holsteiner engagieren sich immerhin schon ehrenamtlich. Das sind rund eine Million Menschen, die ihre Zeit und ihre Kraft zum Wohl ihrer Mitmenschen einsetzen.

Die Landesregierung will das bürgerschaftliche Engagement stärken. Bürgerinnen und Bürger sollen öffentliche Belange freiwillig und selbstbestimmt diskutieren und durch eigenes Handeln zum Gemeinwohl beitragen. Die Möglichkeiten dazu möchten wir weiter verbessern und ausbauen. Um das zu ermöglichen, hat das Sozialministerium die „Landesinitiative Bürgergesellschaft“ ins Leben gerufen. Hauptaufgabe der Initiative ist es, die Rahmenbedingungen für das bürgerschaftliche Engagement zu verbessern, zum Beispiel durch die Bildung von Netzwerken und die Entwicklung von Qualifizierungs- und Fortbildungsangeboten. Die Bürgergesellschaft zu stärken, ist eine andauernde Aufgabe, an der sich Bürgerinnen und Bürger, Politik, Verwaltung, Organisation, Verbände, Fachkräfte und Wirtschaft beteiligen. Dabei geht es nicht nur darum, die Bereitschaft von Bürgern zum ehrenamtlichen Engagement zu wecken.

Also warum nicht mal diesen Schritt wagen. Er muss nur irgendwann einmal getan werden.

In Schleswig-Holstein gibt es zahlreiche Einrichtungen, die an einem Ehrenamt Interessierte und Institutionen zusammenbringen, wo freiwilliges Engagement benötigt wird.

www.schleswig-holstein.de

Hier helfen Sie richtig!

Die kommunalen Freiwilligenagenturen sind Vermittler zwischen ehrenamtlich engagierten Menschen und Organisationen, die Menschen suchen, welche bereit sind, sich auf den unterschiedlichsten Gebieten zu engagieren.

Sie informieren und beraten Menschen, die an einem ehrenamtlichen Engagement interessiert sind, individuell über die vielfältigen Aufgaben und Einsatzfelder und helfen dabei, dass die Interessierten eine für sie ansprechende Möglichkeit des Engagements finden können.

Des Weiteren beraten und begleiten die Freiwilligenagenturen Initiativen, Vereine, Verbände und Organisationen, helfen Ihnen bei Veränderungen und bei der Gewinnung von interessierten freiwilligen Mitarbeitern sowie bei der Entwicklung von Konzepten und Qualitätsstandards.

Schwellenangst mag verständlich sein, sie ist aber unbegründet. Die kommunalen Freiwilligenagenturen helfen dabei, dieses Hemmnis zu überwinden.

› www.engagiert-in-sh.de/index

Zimmer frei?!

Sie haben ein Zimmer, eine Wohnung oder gar ein ganzes Haus in der Region Kieler Förde frei? Nutzen Sie die touristische Erfolgskurve in Schleswig-Holstein und werden Sie zum erfolgreichen Gastgeber für Feriengäste, Geschäftsreisende oder Kreuzfahrtgäste, auch zur Kieler Woche! Die steigende Tendenz zum Deutschlandurlaub – bringen ein großes Potenzial an Gästen und sind Grund genug, als Anbieter von Übernachtungsmöglichkeiten auf den Erfolgszug „Gastgeber“ im Tourismus einzusteigen. Kiel-Marketing e.V. unterstützt Sie in allen Belangen und Leistungen zum Thema „Ferienvermietung“ und kann dabei auf die Erfahrungen aus über 120 Jahre touristischer Beratung zurückgreifen. Neben einem Netzwerk mit ca. 400 Mitgliedsunternehmen, bieten die Tourismus-Experten Beratung über besondere Herausforderungen, über Erwartungen und Überlegungen des Urlaubsgastes sowie eine erfolgreiche und moderne Vermarktung.

Für Fragen und weiterführende Informationen, melden Sie sich gerne unter Tel. 0431 679 10 15, via Mail: m.koehler@kiel-marketing.de oder www.kiel-marketing.de

Ein Leben retten

Vorsätze beginnen mit Entscheidungen

Im neuen Jahr wollen wir alles besser machen: Mehr Sport treiben, weniger mit dem Handy spielen, uns sozial engagieren. Oftmals bleibt es jedoch bei den guten Vorsätzen, ohne dass sich in unserem Leben etwas ändert. Haben Sie sich auch schon einmal vorgenommen, einen Organspendeausweis auszufüllen und ihn dann wieder beiseite gelegt? Zugegebenermaßen sollte man sich zunächst über das Thema informieren und darüber nachdenken, bevor man seine Entscheidung trifft. Dann im Organspendeausweis das Kreuzchen zu setzen, geht ganz schnell und unbürokratisch. Unabhängig davon, ob dies ein „Ja“ oder ein „Nein“ zur Spende ist. Ein gutes Drittel der Bevölkerung hat laut Umfragen bereits einen Organspendeausweis ausgefüllt. Er ist ein wichtiges Dokument. Im Ernstfall sorgt er für Klarheit und dass die eigene Entscheidung auch umgesetzt werden kann. Zudem entlastet er die Angehörigen. Denn wenn zu Lebzeiten keine Entscheidung zum Thema Organspende getroffen und dokumentiert wurde, müssen die Angehörigen nach dem vermuteten Willen des Verstorbenen entscheiden. In einer Situation der Trauer und des Verlustes ist das eine zusätzliche große Belastung.

Statistisch gesehen, sterben täglich drei Patienten, denen eine Organtransplantation hätte helfen können. Ein Grund mehr, sich am Jahresanfang die Zeit zu nehmen, um über das Thema Organ- und Gewebespende nachzudenken. akz-o

Infotelefon Organspende
Tel. 0800 90 40 400 (gebührenfrei),
montags bis freitags von 9.00 bis 18.00 Uhr

Organspendeausweise bestellen?
infotelefon@organspende.de

Gerüstbau Vogel
KIEL 64 98 40
... mit uns sicher nach oben!

Oma und Opa ausgeliehen

Leihomas und Leihopas sind die häufigsten Formen der aktiven Kinderpatenschaft. Vielerorts entstehen immer mehr Projektmodelle, die die Kommunikation zwischen „Alt und Jung“ fördern. Leihomas und Leihopas sollen keine kostenlose Alternative zur Kinderbetreuung oder zum Babysitter sein. Sie sind ehrenamtliche Paten, die für festgelegte Zeiten und Perioden die Verantwortung für ein Kind übernehmen, mit diesem die Freizeit gestalten oder Hausaufgaben machen. Die Betreuung muss nicht zu Hause stattfinden, auch in Mehrgenerationenhäuser sind die Seniorinnen und Senioren aktiv.

In Deutschland nimmt die Zahl der Patenschaftsvermittlungen zwischen den Generationen immer weiter zu, und immer mehr Eltern und Kinder suchen Großelternpaten, da die eigenen Großeltern entfernt wohnen oder verstorben sind.

TIPP!

Befindet sich in der Nähe des Wohnortes keine Lokalorganisation, können ebenso das nächstgelegene Lokale Bündnis für Familie, Seniorenbüros, Wohlfahrtsverbände oder Mütterzentren sowie Kindertagesstätten Informationen bieten oder zwischen den Paten und Patenkindern vermitteln.

› **www.familien-wegweiser.de/wegweiser/stichwortverzeichnis**

Buntes Programm

Jährlich finden über 900 Veranstaltungen in den Räumlichkeiten und auf dem großen Freigelände der Holstenhallen Neumünster GmbH statt. Hierzu stehen bis zu 14.000 m² zusammenhängende Hallenfläche und weitere 89.000 m² Freigelände zur Verfügung. Neben den „hauseigenen“ Veranstaltungen wie der OUTDOOR vom 27. bis 29. April 2018, den Klassiker-Tagen Schleswig-Holstein am 26. + 27. Mai 2018 und der NordBau vom 5. bis 9. September 2018 finden wieder zahlreiche interessante Veranstaltungen in den Holstenhallen statt. Eine Premiere erleben die Holstenhallen im April: Am 21. April 2018 findet die „NordGrill – BBQ zwischen den Meeren“ statt. Mit der NordGrill findet ein Event rund um das boomende Thema „Grillen“ statt. Bei der 1. offiziellen Landesgrillmeisterschaft S.-H. haben die Besucher die Möglichkeit, sich über verschiedenste Grilltechniken zu informieren. Eine begleitende Ausstellung mit namenhaften Ausstellern, sowie diverse Foodtrucks und ein buntes Bühnenprogramm laden zum Verweilen, Genießen und „Durchprobieren“ ein. Weiterhin lädt das Schleswig-Holstein Musikfestival zum Besuch ein.
Mehr Infos: www.holstenhallen.com

Kinder-Schutz

Das Kieler Kinderschutz-Zentrum des Deutschen Kinderschutzbundes ist eine Beratungseinrichtung. Sie bietet kostenlos und auf Wunsch auch anonym Hilfen für Kinder, Jugendliche und Eltern bei Misshandlung und Vernachlässigung. Ehrenamtliches Engagement bildet die Basis für die Arbeit des Kinderschutzbundes. Mit einem solchen Engagement, sei es durch eine Mitgliedschaft oder aber sogar durch aktive Mitarbeit, ist viel für das Wohl unserer Kinder zu erreichen.

› **www.kinderschutzbund-sh.de**

PREISLISTE BITTE ANFORDERN!

VERSAND UND LIEFERUNG TÄGLICH FANGFRISCH UND LEBEND:

IRLAND DONEGAL AUSTERN ★ KÖNIGSKRABBEN ★ HUMMER EUROPA + AMERIKA LANGUSTEN ★ FLUSSKREBSE ★ TASCHENKREBSE ★ EXOTISCHE FISCHE ★ BIO-FISCHE

ATLANTIK FISCH HAMBURG

Tel. 040-39 11 23 I Fax -390 6215 I eMail: atlfisch@aol.com I www.atlantik-fisch.de

ABHOLMARKT + Bistro I Große Elbstr. 139 I 22767 Hamburg

VERKAUF | VERMIETUNG | INVESTMENT

VON POLL IMMOBILIEN®

IHR IMMOBILIENSPEZIALIST IM KREIS KIEL, PLÖN, OSTHOLSTEIN, UND RENDSBURG-ECKERNFÖRDE

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN

VON POLL IMMOBILIEN®

GUTSCHEIN

FÜR EINE UNVERBINDLICHE BEWERTUNG IHRER IMMOBILIE

Shop Kiel
Dänische Straße 12 | 24103 Kiel
T.: 0431 - 98 26 04 0
kiel@von-poll.com

Shop Plön
Johannisstr. 1a | 24306 Plön
T.: 04522 - 76 56 97 0
ploen@von-poll.com

Shop Eckernförde
Rathausmarkt 7 | 24340 Eckernförde
T.: 04351 - 88 38 12 0
eckernfoerde@von-poll.com

Leading REAL ESTATE COMPANIES OF THE WORLD™

www.von-poll.com

Natürlich schön wohnen

MASSIVHOLZMÖBEL IN IHRER SCHÖNSTEN FORM

Made in Germany

Aufwändige Fingerzinken wirken wie handwerklich gefertigt.

Mit Butterfly-Technik im Handumdrehen 100 cm mehr Platz.

Leichtgängige Mechanik auf Rollen.

Platzsparend verborgen unter der Tischplatte.

MASSIVHOLZ-MÖBEL NATÜRLICH SCHÖN

Holz ist der beständigste Rohstoff für Möbel aller Art und erfreut sich wachsender Beliebtheit. Jedes Vollholz-Möbel ist ein Unikat und überzeugt durch seine natürlichen Eigenschaften: es sorgt für ein **angenehmes Raumklima,** da es Feuchtigkeit aufnimmt und wieder abgibt, nicht elektrostatisch und **sehr umweltfreundlich** ist.

ERLEBEN SIE DIE VIELFÄLTIGEN PLANUNGSMÖGLICHKEITEN!

Das Janz Jubiläums-Jahr
90 Jahre
1928-2018

inter living **JANZ**
Möbel für mich gemacht

Möbel Janz GmbH
Schönberger Landstraße 59-61
24232 Schönkirchen

Tel. (04348) 9170-0
info@moebel-janz.de
www.moebel-janz.de

KUNDENZUFRIEDENHEIT
NOTE 1,4
★★★★★ 4,6/5,0
STÄNDIGE ZUFRIEDENHEITS-MESSUNG 2018
SERVICE INSPEKTOR GmbH
Institut für bessere Kundenzufriedenheit

Wenn nicht anders angegeben sind alle Preise Abholpreise in Euro und verstehen sich ohne Dekoration. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modellabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung.

DEIN STÜCK HEIMAT

nordisch frisch!

Kieler Nachrichten

kn-online.de