ALLE 14 TAGE NEU!

MarktEcho NORD

Aktuelles aus Stadt und Land

Tel. 04393-971355 Fax: 04393-971356 • Email: info@markt-echo-nord.de • Nr.01 SE • KW02/2017

Winterwanderung

mit Grünkohlessen im Wildpark Eekholt

Was ist erholsamer nach den Festtagen, als in winterlich klarer Luft und zauberhafter Landschaft eine beschauliche Wanderung mit Fütterung der Wildtiere zu unternehmen? Der Wildpark Eekholt bietet dieses an den vier aufeinander folgenden Sonntagen gleich im ersten Monat des neuen Jahres an. Nehmen Sie sich einen Nachmittag lang eine Auszeit, genießen Sie die Natur mit den Eekholter Wildtieren und im Anschluss ein zünftiges Grünkohlessen in den Kiek-ut-Stuben. Im Wildpark Eekholt gibt es auf der Winterwanderung viel Spannendes zu entdecken: die quirligen Fischotter (tägliche Fütterungen um 10:30 und 15:00 Uhr), das kapitale Rot-, Dam- und Blesswild, grunzende Wildschweine, die faszinierenden Wölfe (tägliche Fütterung um 15:30 Uhr) und unsere beiden handaufgezogenen Füchse (tägliche Fütterung um 13:00 Uhr). Die Hirsche können von den Besuchern aus der Hand gefüttert werden. Gerne werden auch mitgebrachte Äpfel als Leckerbissen für die Tiere angenommen. Alle Wildtiere sind draußen und können gut beobachtet werden. Das wärmende Lagerfeuer lädt während des Rundgangs zu einer Verschnaufpause ein, bevor es nach dem Rundgang in das (verpachtete) Restaurant „Kiek-ut-Stuben“ im Eingangsbereich des Wildparks geht. Hier erwarten das Pächterehepaar Pieper und sein Team die Winterwanderer zu einem zünftigen Holsteiner Grünkohlessen (11.90 €). **Anmeldungen werden unter Tel. 04327/887 oder info@kiekutstuben.de erbeten. Genießen Sie einen schönen Nachmittag mit vielen Naturbegegnungen! Sonntag,15.01., 22.01., 29.01.17, Beginn um 14.30**

Schöner Wohnen im Garten mit unseren Terrassendächern und Kaltwintergärten

Jetzt: 20 % Winterrabatt

Servicebüro Bad Segeberg
Konrad-Adenauer-Ring 10 c
23785 Bad Segeberg
0 40 / 65 72 57 32 - www.nelsonpark-td.de

Fliesen Schacht
Fliesen auf über 1000 m²
Wittorfer Str. 127a
24539 Neumünster
www.fliesen-schacht.de
Tel. 0 43 21 / 9 83 70

WTT Nord GmbH Wärme- und Tanktechnik
- Tankreinigung
- Tankanlagenbau
- Haase-Tank Service
- Tankdemontagen
- Heizungsbau
- Heizungsmodernisierung
- Heizungswartung
- Öl - Gas - Solar

Kostenlose Rufnummer: 0 800 - 9 88 66 73

WTT Nord GmbH
Ottostr. 2
24145 Kiel / Wellsee
Telefon 0431/7 17 83 15
Fax 0431/7 17 83 25
E-Mail info@wttnord.de
Internet www.wttnord.de

VORTANZ TAXI
Taxenfahrer/innen
(auch Nachtfahrer/in)
Voll-/ oder Teilzeit,
sowie auf 450,- Euro Basis gesucht.
Unterstützung beim Erwerb des Taxischeins möglich!
04193 - 9 11 77

Garten ♦ Forst ♦ Haus- und Hoftechnik ♦ Flaschengasverkauf
Reimer Loose GmbH
Ihr Geschäft für Haus-, Hof- und Gartenbedarf
Hunde- und Katzenfutter
BELCANDO • BEWI DOG • BEWICAT • LEONARDO SIKU
und BRUDER Schlepper • LEGO • ROLLY TOYS • WIKING
Am Klint 8 • 24623 Großenaspe • 04327 – 490
www.reimer-loose.de

FEK Unsere kostenlose Veranstaltung für Sie:
16.01.17 19:00 - 21:00 Uhr
Krampfadern
Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es – welche sind sinnvoll?
Alexander Selch
Ltd. Arzt – Abteilung Gefäßchirurgie
Konferenzräume in der Cafeteria
Anmeldung unter 04321 707690

23.01.17 19:00 - 21:00 Uhr
Schlaganfall
Auf die ersten Stunden kommt es an!
Andreas Witt
Ltd. Oberarzt
Klinik für Neurologie und Psychiatrie
Konferenzräume in der Cafeteria
Anmeldung unter 04321 707690

JÖRG GRAGERT GMBH
Ihr Partner für:
• Sanitärinstallation • Badmodernisierung • Heizungsarbeiten
• Wartung & Sanierung von Heizkesselanlagen • Klimatechnik
Ulzburger Straße 644 · 22844 Norderstedt
Tel. 040 - 53 53 00 90 · Fax 040 - 53 53 00 91 · Notdienst 040 - 53 53 00 92
www.gragert-sanitaer.de · office@jght.de

Machen Sie Ihr Unternehmen bekannt!
www.Oekologische-Branchen.de
Ihr Eintrag zahlt sich aus! suchen & finden

BERA HAUS
DAS MASSIVE ENERGIESPARHAUS
- Individuelle Bauprojekte
- An- und Umbauten
- Sanierungen

Bernd Konrad - Maurermeister
Arne Konrad - Zimmermeister
BERA-HAUS Bernd Konrad
Gartenweg 26
24623 Großenaspe
0 43 27-856 0172 - 404 58 32
www.BERA-HAUS.de
info@BERA-HAUS.de

IHRE ANZEIGE IM MarktEcho NORD
Aktuelles aus Stadt und Land
Tel: 0 43 93 / 97 13 55 • Fax: 97 13 56

TORSTEN KLINGER Versicherungsfachmann (BWV)
Itzehoer Versicherungen
Starker Service – ganz nah dran
Itzehoer vor Ort
... und gut.
Hauptstraße 12, 24623 Großenaspe
Tel. (04327) 140 88 88
klinger@itzehoer-vl.de
www.klinger.itzehoer-vl.de

MOBILER ESSENSTISCH

FEK MED Krankenhaus-Service Gesellschaft mbH
Kostenfreie Rufnummer: 0800 210 60 60
Essen macht Spaß!
Wir bieten Ihnen:
5 Menüs zur Auswahl sowie ein breites Spektrum an Diäten
Wir berücksichtigen:
Ihre individuellen Wünsche und Abneigungen
Wir liefern Ihnen:
ein frisch gekochtes heißes Mittagessen, auf Porzellantellern angerichtet
Frau Elster steht Ihnen montags bis freitags von 8.00-13.00 Uhr für Fragen und für Bestellungen zur Verfügung.
FEK-MED Krankenhaus-Service Gesellschaft mbH
Friesenstraße 11 · 24534 Neumünster · met@fek.de

BOOSTEDT LIVING
ERSTBEZUG: 735,- € WARM
WENIG BARRIEREN – VIEL GEMEINSCHAFT
LEBENSQUALITÄT IM GRÜNEN
Zu vermieten: Bungalow 78 m²
Inkl. Garten & Gemeinschaftsfläche
Telefon 0172/4569630
www.boostedt-living.de

Gesund, barrierefrei und modern ...

Musik • Comedy • Theater

DETAILS FINDEN SIE AUF
www.markt-echo-nord.de
Veranstaltungen

29. Januar 2017 **Beginn: 18.00 Uhr**
Die Lochis
Konzert, Sparkassen Arena Kiel, 0431 - 98 210 226

05. Februar 2017 **Beginn: 19.00 Uhr**
Ina Müller
KonzertSparkassen Arena Kiel, 0431 - 98 210 226

14. Februar 2017 **Beginn: 20.00 Uhr**
Der kleine Prinz
Musical, Kieler Schl, 0531 34 63 72 und www.paulis.de

17. Februar 2017 **Beginn: 20.00 Uhr**
Carolin Kebekus
Comedy, Sparkassen Arena Kiel, 0431 - 98 210 226

16+17. Februar 2017
VR Classica Neumünster
Sport, Holstenhallen Neumünster

23. Februar 2017 **Beginn: 20.00 Uhr**
André Rieu
Konzert, Sparkassen Arena Kiel, 0431 - 98 210 226

26. Februar 2017 **Beginn: 19.00 Uhr**
Tao
Show, Sparkassen Arena Kiel

04. März 2017 **Beginn: 19.30 Uhr**
Körner
Konzert, MAX Nachttheater Kiel, 0431 - 91416

10. März 2017 **Beginn: 19.30 Uhr**
Kastelruther Spatzen
Konzert, Sparkassen Arena Kiel, 0431 - 98 210 226

26. März 2017 **Beginn: 19.30 Uhr**
New Model Army
Konzert, Max Nachttheater, 0431 - 9 14 16

01. April 2017 **Beginn: 20.00 Uhr**
Lord Of The Lost
Konzert, Die Pumpe, Kiel, 0431 - 91416

08. April 2017 **Beginn: 20.15 Uhr**
Erik Cohen
Konzert, Orange Club, Kiel, 0431 - 91416

21. April 2017 **Beginn: 20.00 Uhr**
David Garett
Konzert, Sparkassen Arena Kiel, 0431 - 98 210 226

24. April 2017 **Beginn: 19.30 Uhr**
Florian Silbereisen
Konzert, Sparkassen Arena Kiel, 0431 - 98 210 226

05. Mai 2017 **Beginn: 20.00 Uhr**
Helmut Lotti
Konzert, Sparkassen Arena Kiel, 0431 - 98 210 226

06. Mai 2017 **Beginn: 18.00 Uhr**
Die Schlagernacht
Open Air, Kalkberg Bad Segeberg

20. + 21. Mai 2017
OTTO - Holdrio Again
Comedy, MUK Lübeck, 0451/7904-122

12. Dezember 2017
Xavier Naidoo
Konzert, Sparkassen Arena Kiel

Viele weitere Termine finden Sie auf www.markt-echo-nord.de

Angaben ohne Gewähr

SPORTFREUNDE STILLER
STURM & STILLE

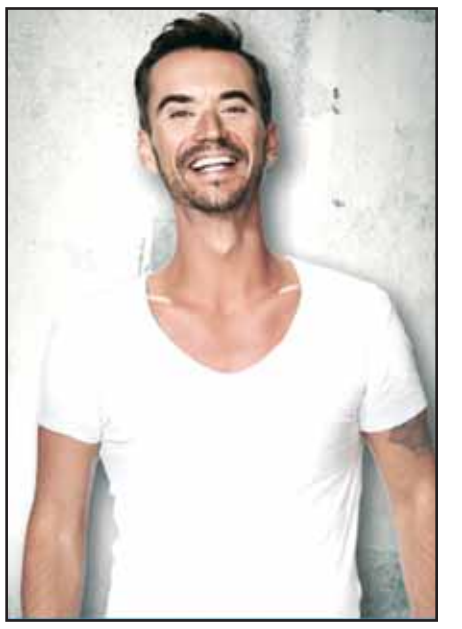
Wo fängt man bloß an? Zwanzig Jahre sind es jetzt immerhin! Eine Ewigkeit fast in einer Zeit, in der viele Bands gefühlt noch nicht einmal mehr den letzten Ton ihrer ersten Single überleben…

Die Sportfreunde Stiller gibt es immer noch. Im zwanzigsten Jahre ihres Bestehens, nun mit ihrem siebten Studioalbum. Ein Album, das Medizin ist. Süße Medizin. Sie wirkt gegen Zaudern, Zweifeln und Zögern. Gegen Pessimismus, Mutlosigkeit, Engstirnigkeit, Traurigkeit und Lieblosigkeit. „Sturm & Stille“ heißt es und wird am 07. Oktober 2016 veröffentlicht. Sowohl der Albumtitel als auch der gleichnamige Song „Sturm & Stille“ beschreiben das, was diese Band um Peter Brugger, Florian „Flo“ Weber und Rüdiger „Rüde“ Linhof seit 1996 an den Punkt gebracht hat, wo sie heute stehen. Heute fest verwurzelt in sich selbst und einer Zusammengehörigkeit, die eine Qualität und Stärke aufweist, wie nie zuvor. Eine Qualität auch, die heute die „Sportfreunde Stiller“ von den „Sportis“ der Anfangsjahre unterscheidet. Fester Bestandteil auf Playlisten und in den Charts, egal ob im Radio oder auf Partys. Eine Band mit Loyalität und Haltung. Zu sich selbst, zum jeweils anderen, zu den Menschen ihres Umfelds, zu ihren Fans und eben auch im nicht musikalischen Kontext. Wenn es darum geht, soziale Verantwortung zu zeigen und die Stimme zu erheben. Gerade heute. Am 11.12.16 gastieren die Sportis zum allerersten Mal an der Flensburger Förde und werden mit Sicherheit stürmisch begrüßt! Tickets auch unter 0461 – 588 120 sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Florian Silbereisen präsentiert:
DAS GROSSE SCHLAGERFEST
DIE PARTY DES JAHRES

So ein SCHLAGERFEST gab es noch nie! Florian Silbereisen feiert auch in Kiel die neue „Lust auf Schlager“ mit der größten Tournee, die er jemals gestartet hat: DAS GROSSE SCHLAGERFEST – DIE PARTY DES JAHRES!

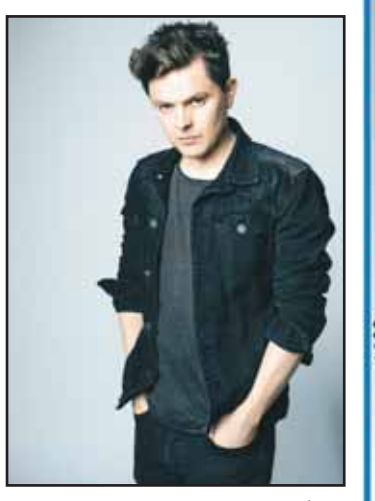
Der Showmaster lädt auch ein zur ganz großen Party mit den größten Schlager-Hits aller Zeiten von „Marmor, Stein und Eisen bricht“ bis „Ich war noch niemals in New York“, von „Biene Maja“ bis „Moskau“. Zum allerersten Mal wird es auch Stehplätze geben – in einer exklusiven V.I.P.-Area direkt an der Bühne! So kann man die Stars beim SCHLAGERFEST ganz nah erleben und mit ihnen die eine oder andere Polonaise starten. Unter dem Motto „Jetzt geht’s richtig los!“ ist Mitsingen und Mitfeiern nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht. Montag, 24.04.2017 - 19:30 Uhr, Sparkassen-Arena-Kiel, Karten sind ab sofort im Ticketcenter der Sparkassen-Arena-Kiel und im KN-Ticketshop in der Kundenhalle der Kieler Nachrichten (Fleethörn) sowie an allen angeschlossenen Vorverkaufsstellen erhältlich. , Tickethotline: 0431 - 98 210 226 (Mo.-Fr. 9 bis 18 Uhr, Sa. 9 bis 13 Uhr) tickets@sparkassen-arena-kiel.de und unter www.sparkassen-arena-kiel.de



Michael Patrick Kelly im Deutschen Haus

Kaum ein Musiker hat eine so faszinierende Lebensgeschichte, wie Michael Patrick Kelly. Schon mit 10 Tagen war er auf der Bühne und wurde schnell zum Kinderstar.

In den 90er Jahren steigerte sich ›Paddys‹ Popularität immens: Mit der Kelly Family wurde er vom Straßenmusiker zum Stadion-Act. Als ›Music-Man‹ und Produzent der Band schrieb Michael Patrick Kelly einen Großteil der Songs, wie z.B. den Welthit ›An Angel‹. Der überwältigende Erfolg zahlte sich in mehr als 20 Millionen verkauften Tonträgern und 48 Gold- und Platinauszeichnungen aus. 2004 kehrt der charismatische Singer-Songwriter dem Showgeschäft den Rücken und begibt sich als Mönch auf eine sechsjährige Sinnsuche in ein Kloster. Zurückgezogen von der Öffentlichkeit studiert er Philosophie und Theologie. Seine behutsame Rückkehr zur Musik dokumentiert er auf seinem Soloalbum ›RUAH‹, welches Songs enthält, die er im Kloster geschrieben hat. 2017 wird Michael Patrick Kelly so präsent sein wie schon lange nicht mehr: Er wird bei Sony Music ein neues Album veröffentlichen, bei der vierten Staffel von ›Sing meinen Song‹ (VOX) mitwirken und im Sommer und Herbst international auf Tournee gehen. Im Zuge dessen kommt er am 07.12. nach Flensburg und wird ein grandioses Konzert im Deutschen Haus spielen! Donnerstag, 07.12.2017 – Deutsches Haus Flensburg, Einlass 19.00 Uhr, Beginn 20.00 Uhr, Tickets: 43/39/35 € zzgl. Gebühren unter 0461 - 588 120, www.mittendrin-gmbh.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



LORD OF THE LOST 2017 wieder in Kiel

Nach dem sensationellen Charterfolg ihres 5. Studioalbums namens „Empyrean“ (VÖ 29.07.16 – Platz #9) geht es für Lord Of The Lost im Fruhjahr 2017 wieder auf Headliner Tour.

Mit scheinbar unstoppbarer Energie sturmt bereits seit 2009 mit Lord Of The Lost ein frischer Wind zwischen den Genregrenzen von Metal, Rock und Industrial und eingängigen Pop-Refrains in diversen Duster-Facetten. Überraschten die St. Paulianer 2015 noch akustisch, mit klassischem Ensemble, auf Ihrer „A Night To Remember“-Tour, ist es nun wieder an Zeit fur die gewohnt energetische und schweißtreibende Show des Quintetts, die mit dem Motto „Raining Stars“ im Gesamtkonzept akustisch und optisch ganz im Zeichen des dystopischen Sci-Fi-Epos „Empyrean“ steht. Komplettiert wird jeder Konzertabend von der Melodic Metal-Band Aeverium und von der Neuentdeckung Scarlet Dorn, die auf dieser Tour zum ersten Mal live zu erleben sein wird.

Samstag 01.04.17, Die Pumpe, Kiel, Einlass 19.00 Uhr, Beginn 20.00 Uhr, präsentiert von EMP, Metal.de, Slam Magazin, Sonic Seducer, TätowierMagazin und Wacken Radio, Tickets: 22,- € zzgl. Gebühren 0431 – 9 14 16, www.mittendrin-veranstaltungen.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Körner - Gänsehaut Tour 2017

Wer gegen den Strom schwimmt, braucht immer auch Rückenwind. Denn Anderssein ist nicht nur eine Frage des Charakters, sondern verlangt den Glauben und das Vertrauen, seinen eigenen Weg zielstrebig weiterzugehen.

Obwohl der Sänger und Songschreiber Körner zwar das Pop-ABC beherrscht, folgt der Wahl-Münchener keinem Klischee oder einer funktionierenden Schablone. Seine Musik bezeichnet er selbst als Pop-Poesie. Was nach intellektuellem Pathos klingt, ist bei Körner vielmehr ein freimütiges Plädoyer für Musik mit Köpfchen die aus dem Herzen kommt. Im Vordergrund stehen seine ausdrucksstarken Texte, doch während lyrische Dichtung zumeist die Frucht des Leidens ist, setzt Körner auf positive Gefühle - und dennoch sind es Botschaften mit Tiefgang. Samstag 04.03.17 – MAX NACHTTHEATER, Kiel Einlass 18.30 Uhr, Beginn 19.30 Uhr, Tickets: 15,- € zzgl. Gebühren unter 0431 – 9 14 16, www.mittendrin-veranstaltungen.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

HELMUT LOTTI - Die Comeback Tour Fr. 05.05.17 - Sparkassen-Arena-Kiel

Helmut Lotti ist ein Wanderer zwischen den Welten. Seit über 25 Jahren überwindet er als innovativer Musik-Botschafter erfolgreich sämtliche Genre- und Kulturgrenzen. 2016 feiert der internationale Superstar nach einer musikalischen Auszeit mit „The Comeback Album“ seine langerwartete Rückkehr - sehen Sie Helmut Lotti live in Kiel am 05.Mai 2017!

Karten sind im Ticketcenter der Sparkassen-Arena-Kiel und im KN-Ticketshop in der Kundenhalle der Kieler Nachrichten (Fleethörn) sowie an allen angeschlossenen Vorverkaufsstellen erhältlich.
Tickethotline: 0431 - 98 210 226 (Mo.-Fr. 9 bis 18 Uhr, Sa. 9 bis 13 Uhr) tickets@sparkassen-arena-kiel.de. »Es hat lange gedauert, ich war ja auch beschäftigt – aber irgendwann fing es wieder an zu kribbeln. Die Bühne fehlte mir und ich begriff, dass meine Karriere ein Geschenk ist. Gleichzeitig kam mir der Gedanke, dass ich einer Welt, die in Flammen zu stehen scheint, etwas zurückgeben wollte. Ich wollte ein Album machen, das Hoffnung verbreitet und Trost spendet.« Aus der eindeutigen Entscheidung heraus: ›Ja, ich möchte Helmut Lotti sein‹ erwuchs die Konsequenz, „The Comeback Album“ bewusst groß zu arrangieren. »Mehr Orchester, mehr Bläser – ich wollte quasi noch mehr Lotti hineinlegen. Um die 100 Menschen haben auf dem Album mitgewirkt. Entscheidend war auch die Zusammenarbeit mit dem britischen Musiker, Komponisten und Arrangeur Andrew Powell.

www.markt-echo-nord.de
Einfach online hochladen!
Geben auch Sie Ihre VERANSTALTUNG bekannt!
MarktEcho NORD
Aktuelles aus Stadt und Land

New Model Army zu Gast in Kiel

New Model Army 1980 von Justin Sullivan in Bradford, England gegründet, wurde NEW MODEL ARMY anfangs von Northern Soul, Punk Rock und der geladenen politischen Situation dieser Zeit inspiriert.

Es folgte eine lange, kreative und ereignisreiche Reise. Die Band wurde erheblich von Post-Punk, Folk-Rock, Political-Rock, Gothic und Metal beeinflusst, jedoch ohne sich

jemals unter oder einordnen zu lassen. Nach Millionen verkauften Platten, Kollaborationen mit den weltweit größten Produzenten wie Glyn Johns, Tom Dowd, Andy Wallace, Bob Clearmountain oder Joe Barresi, ist NEW MODEL ARMY die fast religiöse Treue ihrer Fans sicher.
Nach dem ersten Teil der „WINTER“-Tour, mit den wahrscheinlich besten Shows ihrer Karriere, kann es NEW MODEL ARMY kaum erwarten ihre Tour in 2017 fortzusetzen. Sonntag 26.03.2017 - MAX Nachttheater Kiel, Einlass 18:30 Uhr, Beginn 19:30 Uhr, Tickets: 27,- € zzgl. Gebühren 0431 - 9 14 16, www.mittendrin-gmbh.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Dehn Touristik präsentiert: Die Reiseschmiede 2017

Neumünster. Zu den wohl ältesten gewerblichen Unternehmen in Schleswig-Holstein gehört die Firma Heinrich Dehn in Neumünster.

Bereits im Jahre 1818 wurden von einem Fuhrunternehmer namens Friedrich-Jürgen-Heinrich Dehn mit sogenannten "Wochenwagen" - das waren Pferdegespanne, die einmal pro Woche verkehrten - Güter und Personen von Schleswig nach Kiel und Eckernförde befördert. Heute gehört der traditionsreiche Busreiseveranstalter zu den wenigen Unternehmen, die sich mit dem Siegel „Top-Reiseveranstalter“ schmücken dürfen. Joachim Dehn zeigte sich über die Auszeichnung sehr erfreut: „Ich bin außerordentlich stolz, als erster Schleswig-Holsteinischer Busreiseveranstalter dieses Zertifikat entgegenzunehmen. Eine Auszeichnung, die die Leistung unseres Unternehmens und das Engagement unseres gesamten Teams würdigt. Ich danke allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die zu diesem hervorragenden Ergebnis beigetragen haben und ganz besonders natürlich unseren Reisegästen, die Ihren Urlaub mit Dehn Touristik verbracht haben.“ Am 28. + 29. Januar 2017 präsentiert Dehn Touristik jetzt die „Reiseschmiede 2017“, eine Informations- & Hausmesse im Forum der Holstenhallen Neumünster. Reisevorträge und Präsentationen stehen hier im Mittelpunkt, doch auch das Rahmenprogramm kann sich sehen lassen. Freuen Sie sich auf das Neumünsteraner Unterhaltungsprogramm. Um 12:30 Uhr spielt der Mädchenmusikzug Neumünster auf. Um 15:00 Uhr sorgt der Shanty-Chor "von der Waterkant" für Stimmung. Kleine und lokale musikalische Leckerbisse folgen. Im großen Gastrobereich kann nach Herzenslust geschmaust werden und es konnten auch reiseunabhängige, regionale Aussteller für die Messe gewonnen werden. Nehmen Sie an der großen Reise-Tombola teil und gewinnen Sie tolle Preise. Oder wie wäre es mit einer kostenlosen Stadtrundfahrt? Wählen Sie zwischen Tour 1: KulturRaum Neumünster mit dem lokalen Bildhauer Wilhelm Bühse und Besuch eines Ateliers oder Tour 2: Neumünster op Plattdüütsch – Rundfahrt mit dem lokalen Stadtkenner Horst Budelmann Abfahrtszeiten: (11:30, 13:30, 15:30 Uhr Anmeld. + Ticket am Info-Stand auf d. Messe). Sie wissen noch nicht, wo die Reise hingeht? Dann genießen Sie die Reiseschmiede mit zahlreichen Reisevorführungen und Präsentationen. Und vielleicht gibt es auch für Sie das richtige Reiseschnäppchen. Das Dehn Touristik Team freut sich auf Sie, seien Sie dabei! Für weitere Informationen melden Sie sich gerne bei:
Dehn Reisen , Friedrichstraße 10-12 in 24534 Neumünster, Tel.: 04321 - 12055
www.dehn-touristik.de

Die Schlagernacht 2017 am Kalkberg

Schlager-Musik vom Feinsten vor der beeindruckenden Kulisse des Kalkbergs – das ist die Schlagernacht 2017 in Bad Segeberg. Schlag auf Schlag werden insgesamt 12 Kunstler ihre Hits aus funf Jahrzehnten auf der Freilichtbuhne präsentieren.

Dass der Bad Segeberger Kalkberg nicht nur ein grandioser Schauplatz fur die alljährlichen Karl-May Spiele ist, hat er schon bei vielen Open-Air-Konzerten bewiesen. Am 06. Mai 2017 können sich davon wieder alle Schlagerfans überzeugen: zusammen mit hochkarätigen Stars aus der Szene wird die Schlagernacht des Jahres auf der Freilichtbühne in Bad Segeberg gefeiert. Bei einer Schlagernacht durfen Songs wie „Er gehört zu mir“, „Marleen“ oder „Ich bin wie du“ natürlich nicht fehlen – dafür sorgt das Schlagerikone Marianne Rosen-berg in ihrer gewohnt mitreißenden Art. Auch Bernhard Brink bringt eine riesige Portion Musikerfahrung mit auf die Bühne am Kalkberg – seit 40 Jahren wirbelt der Gute-Laune-Garant über die Bühnen der Nation. Ihm folgt Mary Roos, die mehrfach erfolgreiche Eurovision-Teilnehmerin mit Songs wie „aufrecht geh'n“. Mit der Geschichte des Deutschen Schlagers tourt sie derzeit erfolgreich mit Wolfgang Trepper durch ganz Deutschland. Die Höhner, die wie keine andere Band Folk- und Popfeeling mit klaren Statements verbinden, sorgen dann für die Hymnen des Abends mit „Viva Colonia“, „Wenn nicht jetzt, wann dann“ und „Die Karawane zieht weiter“. Jede Menge Hits zum Mittanzen und -singen. Aber auch die neue Generation der Schlagerstars findet bei der Schlagernacht in Bad Segeberg eine Bühne: Die Schwei-zer Sängerin Beatrice Egli begeistert seit ihrem Nr. 1-Hit „Mein Herz“ ihr stetig wachsendes Millionenpublikum. Neu im Schlagergeschäft - aber ein alter Hase auf der Bühne - ist dagegen Maite Kelly. Sogar ein Duett mit Roland Kaiser hat der beliebte Popstar schon aufgenommen.

TAO - Die Kunst des Trommelns in der Sparkassen-Arena-Kiel

Kiel. Explosiv und dennoch klassisch. Ursprünglich und trotzdem modern.

Millionen Zuschauer konnte das japanische Trommel-Ensemble TAO bereits bei Gastspielen weltweit begeistern. TAO verbindet in einer perfekten Performance die jahrhundertealte, überlieferte Wadaiko-Kunst mit Elementen der POP-Musik, eingebunden in eine minutiös darauf abgestimmte Choreografie. TAO hat japanische Trommelkunst neu definiert und sind die unbestrittenen Meister dieser alten japanischen Kunstform. Die weltweite Presse jubelt und ist sich einig: Die Show der TAO Trommler ist atemberaubend, fesselnd und überwältigend. 26.02.2017 - 19 Uhr, Sparkassen-Arena-Kiel, Karten sind ab sofort im Ticketcenter der Sparkassen-Arena-Kiel und im KN-Ticketshop in der Kundenhalle der Kieler Nachrichten (Fleethörn) sowie an allen angeschlossenen Vorverkaufsstellen erhältlich. Tickethotline: 0431 - 98 210 226 (Mo.-Fr. 9 bis 18 Uhr, Sa. 9 bis 13 Uhr)
tickets@sparkassen-arena-kiel.de

Foto: TAO Entertainment Ltd

»Neue Fantasiewelt Wald eröffnet!«

Nach 6 Monaten Bauzeit können sich die Besucher des ErlebnisWaldes Trappenkamp jetzt auf eine neue Attraktion freuen: Im Waldhaus wurde am Wochenende die neue »Fantasiewelt Wald« eröffnet.

Auf über 400 qm können 2-8 jährige Kinder jetzt klettern, toben, spielen, sich verstecken und vieles mehr. Nach der Rundum-Sanierung ersetzt die moderne Spielanlage jetzt die alte Holzspielhalle. Es gibt einen Kleinkindbereich, ein Baumhaus, einen Tropenwald, eine Höhle, ein Spielhaus, Kletternetz, Balancierhölzer, einen Irrgarten und auch die obere Plattform für die Feier von Kindergeburtstagen (bitte anmelden) steht wieder zur Verfügung. Die Anlage ist von einer Fachfirma aus Bremen geplant und gebaut und nach neuesten pädagogischen und sicherheitstechnischen Anforderungen gestaltet.

Exklusive Brautmode

BRAUT- UND ABENDMODE
in großer Auswahl
für Standesamt,
Brautmütter,
Festgäste, Ball- u.
Cocktail, Events
und alle festlichen Anlässe

RUSCH bei uns finden Sie Ihr Traumkleid in Uetersen

Großer Wulfhagen 28
25436 Uetersen
Tel.04122-1626

www.brautmoden-rusch.de

So sieht die Braut umwerfend aus

Eine Heirat ist in jedem Alter aufregend. Und heute treten viele auch jenseits der 35 oder 40 vor den Traualtar - weil beispielsweise anfangs die Karriere im Vordergrund stand, der Traumpartner erst später auftauchte oder der erste Versuch schief ging.

Trotzdem wünscht sich natürlich jede Frau, an ihrem großen Tag jugendlich frisch und umwerfend auszusehen. Rund sechs Monate vor dem Termin sollte man sich auf die Suche nach dem Hochzeitskleid machen. Klassisches Weiß passt immer, allerdings kann es auch ein wenig "hart" wirken. Outfits in Creme oder Champagner schmeicheln dem Teint oft mehr und lassen jünger wirken. Im Trend liegt derzeit zarte Spitze, weniger angesagt sind üppige Rüschen oder Volants.(djd).

Foto: djd/Elasten-Forschung /jh-photo.de-Fotolia

„Madsinos Puppenrevue“ präsentiert eine neue spannende Geschichte

„Der kleine Kobold Wommel“

Es ist wieder soweit, der Kasper präsentiert eine spannende Geschichte für Kinder ab 2 Jahren.

Der Tischlermeitser Hans Hobelbein erwartet Besuch von seiner Schwester. Dies gefällt seinem kleinen frechen Kobold Wommel jedoch überhaupt nicht. Wommel spielt der Schwester viele kleine Streiche, bis diese vor lauter Verzweiflung die Werkstatt verlässt.
Der Tischlermeister muss in den Wald und Holz holen. Wommel darf mit, doch mit einemmal taucht der Räuber Schwarzbart auf und klaut das Holz. Gelingt es Wommel gemeinsam mit den Kindern dem Räuber das Handwerk zu legen?

Die Auflösung gibt es am:
Sonntag den, 15.01.2017 um 15:30 Uhr &
Freitag den, 20.01.2017 um 16:00 Uhr im Mehrgenerationenhaus (Hürsland 2) in Neumünster.

Spieldauer ca. 50 Minuten | Karten gibt es eine halbe Stunde vor Beginn der Vorstellung an der Tageskasse (p.P. 7,-) Ermässigungskarten mit 1,- Rabatt sind in Kitas erhältlich.

ASAHI
Kinder-Karate macht Spaß…
Mach mit
und Du wirst Karate-Kid.
- Ab 5 Jahre -
Sportschule Asahi · Gotenstr. 32
Neumünster · Tel. (04321) 21800
www.asahinms.de

Kinder lieben Sitzkissen

Kinder lieben gemütliche Sitzmöbel - zum Musik hören, Lesen, Spielen und Entspannen. Ein bunter Klecks für jedes Kinderzimmer und gleichzeitig eine bequeme Sitz-Alternative zum Stuhl oder dem harten Fußboden ist beispielsweise das "Medikiss" Bodensitzkissen. Dank seiner Füllung aus EPS-Granulat passt es sich jeder Körperhaltung ideal an und gibt überall die gewünschte Unterstützung. Sitzt der Nachwuchs beim Spielen beispielsweise gerne auf dem Boden, hält es bei kühlem Untergrund zudem schön warm. Das Granulat aus geschäumtem Polystyrol (EPS) ist schadstofffrei und recycelbar. (djd).

ECHO ECKE

Sammelplätze für Weihnachtsbäume

Das Technische Betriebszentrum (TBZ) der Stadt Neumünster bietet auch 2017 wieder den Neumünsteranern den Service, ausgediente Tannenbäume an ausgewiesenen Sammelplätzen abzulegen. Insgesamt stehen 133 Sammelplätze zur Verfügung, um die Wege möglichst kurz zu halten. Die Abholung der Weihnachtsbäume erfolgt vom 4. Januar 2017 an. Bitte legen Sie die Bäume - ohne Lametta, Weihnachtsschmuck und Fuß - auf den ausgewiesenen Plätzen ab. Nach dem 20. Januar 2017 werden die Weihnachtsbäume nicht mehr abgeholt, sondern können kostenpflichtig bei den Sammelplätzen der Stadt Neumünster und beim Abfallwirtschaftszentrum Wittorferfeld abgegeben werden. Die Gebühr für Bioabfälle je Pkw-Kofferraum bis zu 300 Liter beträgt drei Euro. Alle Sammelplätze finden Sie auf www.neumuenster.de

Die KINOBühne präsentiert:

„Wüstenkönige – die Löwen der Namib“ und „Tiermythen: Im Auge des Löwen“ Dieser Naturfilmabend zeigt zwei aktuelle Preisträgerfilme des GreenScreen-Festivals aus Eckernförde. Im Fokus ein faszinierendes Tier: Der Löwe! Das GreenScreen-Festival findet das nächste Mal vom 13. bis zum 17. September 2017 statt. Es gehört mittlerweile zu den größten Naturfilmfestivals der Welt.
Dienstag, 31.1.2017, 17:30 Uhr und 20:00 Uhr, 4,- €.

Konzert: 50 Jahre Kodály-Quartett – Die Jubiläumstournee

Seit seiner Gründung an der Franz Liszt Musikakademie gehört das Kodály Quartett zu den bedeutendsten Streichquartetten weltweit. Deutsch-ungarischer Kulturaustausch mit Kompositionen von Mozart, von Dohnányi und Dvorák. 23.1.2017, 20:00 Uhr, 18,-, 16 / 14 €

Fachvortrag „SHeff-Treff“ Neumünster

Mit einer modernen Brennwertheizung lässt sich im Vergleich zu einem 15 bis 20 Jahre alten Standardkessel jährlich bis zu zehn Prozent an Energie sparen. Darüber informiert Joachim Knofius von der Gesellschaft für Energie und Klimaschutz Schleswig-Holstein (EKSH) aus Kiel am Mittwoch, 25. Januar 2017, von 18 bis 20 Uhr im Energie-Ausstellungszentrum SHeff-Z an den Holstenhallen in Neumünster. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldungen für den SHeff-Treff werden online bis 25. Januar 2017, um 14 Uhr erbeten: www.sheff-z.de

Polizeinachrichten

Einbrecher festgenommen

Neumünster (ots) -Bereits am frühen Freitagmorgen wurde ein Einbruch aus einem Mehrfamilienhaus in der Dürerstraße gemeldet. Eine Anwohnerin hatte Geräusche aus dem Keller gehört und kurz nach 5 Uhr die Polizei informiert. Zwei Funkstreifenwagen trafen nur wenige Minuten später am Einsatzort ein und beobachteten einen Mann, der sich mit Taschen beladen auf einem Fahrrad rasch entfernte. Der 35-Jährige konnte an der Ecke Plöner Straße / Sachsenring vorläufig festgenommen werden. In den Taschen fanden die Beamten Diebesgut aus den Kellerräumen. Die Kriminalpolizei übernahm die Ermittlungen und erwirkte einen Durchsuchungsbeschluss für die Wohnung des polizeilich bekannten Tatverdächtigen. In der Wohnung des 35-jährigen Neumünsteraners fanden die Beamten weitere Gegenstände, die mit hoher Wahrscheinlichkeit aus Einbrüchen stammen. So konnte eine Baumaschine bereits einer Straftat in Berlin und Zahntechniker-Gebissabdrücke Kellereinbrüchen in Boostedt zugeordnet werden. Die Beamten stellten unter anderem teils hochwertige Angelrollen sicher, aber auch 20 Lkw-Werbemodelle (Ehrmann) in Originalverpackung, sowie Schmuck, Werkzeuge, ein Kamerastativ mit schwarzem Köcher, eine Playstation.

Einbrecher festgenommen

Mehr als 75.000 Euro Bargeld fanden Zollbeamte einer Lübecker Kontrolleinheit des Hauptzollamts Kiel am 5. Dezember 2016 bei der Überprüfung eines PKW auf dem Rastplatz Buddikate an der Autobahn 1. Die beiden 31- und 22-jährigen aus Irak und Syrien stammenden Insassen des Fahrzeugs waren auf dem Weg von Holzminden nach Lübeck, um dort einen Freund namens "Machmut" zu besuchen.

Wertschutz
Tel: 04322-5838
SEIT 1897 TRESOR BAUMANN

Landesbeste Auszubildende kommt aus dem Klinikum Bad Bramstedt

Am 30. November 2016 wurden in den Holstenhallen Neumünster die landesbesten Auszubildenden aus den Abschlussprüfungen 2016 durch die IHK Schleswig-Holstein geehrt.

Das Klinikum Bad Bramstedt freut sich zum dritten Mal innerhalb von vier Jahren, nach 2013 und 2014, über das herausragende Abschneiden einer Auszubildenden. In den Holstenhallen Neumünster ehrte die Industrie- und Handelskammer durch Friederike C. Kühn, Präsidentin der IHK Schleswig-Holstein, und Ministerpräsident Torsten Albig die 96 landesbesten Auszubildenden aus Schleswig-Holstein für ihre überdurchschnittlichen Leistungen. Insgesamt haben in Schleswig-Holstein mehr als 4.000 Auszubildende ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. In diesem Jahr wurde die besondere Leistung von Christiane Stöhring gewürdigt. Die 26-jährige hat ihre Ausbildung als Kauffrau im Gesundheitswesen bereits nach zweieinhalb Jahren – üblich sind drei Jahre – mit der Note „Sehr gut“ im Klinikum Bad Bramstedt abgeschlossen. „Wir sind sehr stolz, dass Frau Stöhring ihre Ausbildung als Jahresbeste des Landes Schleswig-Holstein abschließen konnte“, so der Personalleiter Joachim Lindemann, der sich über die Auszeichnung von Christiane Stöhring freut und zu ihrer Leistung gratuliert

Meyer Menü
LIEFERT LECKER
Kita-, Schul-, Betriebs- und Seniorenverpflegung
23795 Bad Segeberg · Tel. 04551-3003
Tel. 0800-150 150 5 · www.meyer-menue.de

Mehr als die Hälfte hat nicht vorgesorgt

Je früher man sich um den Abschluss einer Sterbegeldversicherung kümmert, desto geringer ist der monatliche Aufwand. Denn die Beitragszahlung wird bei einem früheren Eintritt in den Vertrag auf einen längeren Zeitraum aufgeteilt. Nach spätestens drei Jahren besteht bei der LV 1871 etwa voller Versicherungsschutz. Bei Unfalltod entfallen Wartezeit und Staffelung ganz. Auch im Alter ist es noch möglich, eine Sterbegeld-Police abzuschließen - nämlich bis zum Alter von 90 Jahren. Alle weiteren Informationen findet man unter www.vorsorgeweitblick.de. (djd).

Die Vorsorge mit einer Sterbegeldversicherung kann die Hinterbliebenen entlasten - moralisch und vor allem auch finanziell. Foto: djd/LV 1871/thx

Tanzstudio Birgit Prasse
Rendsburger Str. 59-61
24534 Neumünster
Tel. (0 43 21) 555 20 29
TANZ Tanzstudio Birgit Prasse
Neue Kurse ab Januar!
VERSCHENKEN SIE DOCH MAL EINEN GUTSCHEIN
www.tanzstudio-birgit-prasse.de

Alster und Elbe statt Côte d'Azur

In Monte Carlo von einer Party zur nächsten eilen, auf Du und Du mit dem internationalen Jetset? Da winken die meisten Bundesbürger dankend ab - selbst wenn sie das nötige Kleingeld dafür hätten. Stattdessen wäre etwa im Fall eines hohen Lotteriegewinns Hamburg die beliebteste Traumstadt für einen luxuriösen Zweitwohnsitz, das ergab eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag von West-Lotto. Die Elbmetropole teilt sich den ersten Platz mit Barcelona, beide Städte erhielten jeweils 30 Prozent der Stimmen. Die High-Society-Hochburg Monte Carlo hingegen liegt mit nur zwölf Prozent abgeschlagen auf dem vorletzten Platz.(djd).

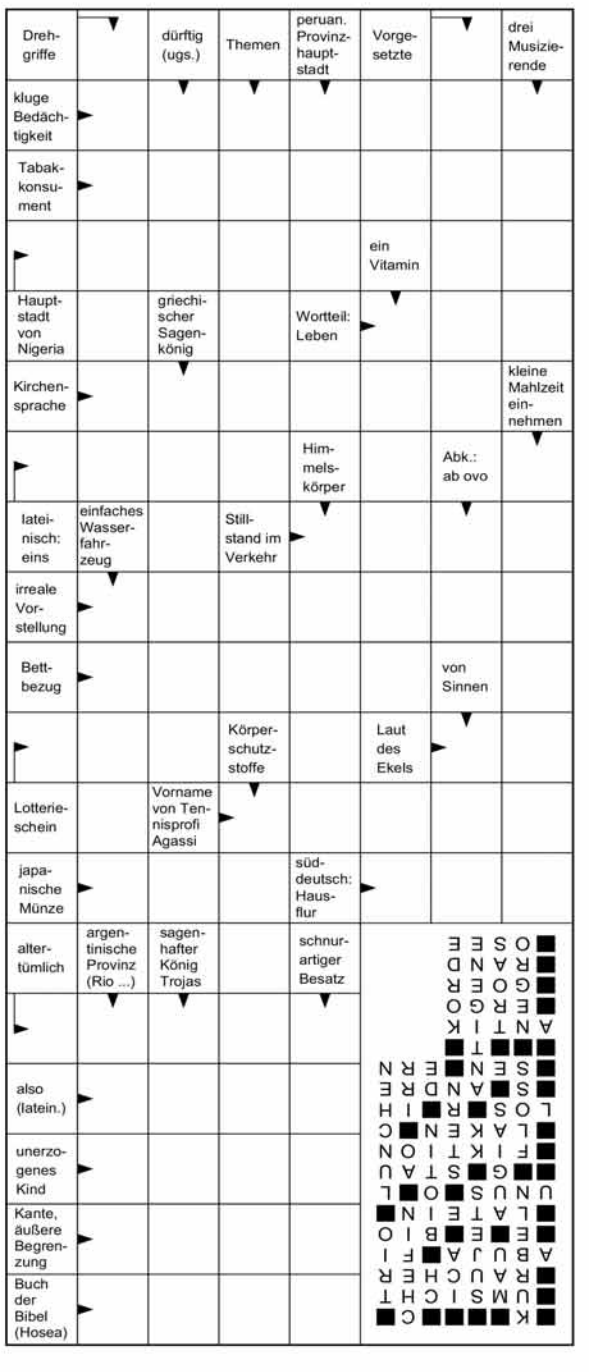
die preiswerte Alternative
Bestattungsinstitut Heinrich Frigo-Mosca
Rendsburger Straße 46
Sie erreichen uns jederzeit unter
Tel. 1 44 46

Wer viel sitzt, sollte auch eine ergonomische Haltung achten - nicht nur im Büro, sondern auch auf dem Sofa. Foto: djd/Basica

Aktivität tut dem Rücken gut

Ständig sitzen, fahren oder stehen - für den Bewegungsapparat sind unsere modernen Lebensbedingungen alles andere als optimal. Von vier Deutschen haben Schätzungen zufolge drei mindestens einmal in ihrem Leben mit Kreuzschmerzen zu kämpfen. Schon mit einfachen Änderungen ihres Lebensstils könnten Betroffene viel erreichen. Für einen schmerzfreien Rücken gilt es, einseitiger Belastung, Fehlhaltungen und Bewegungsmangel aktiv zu begegnen. Damit das Gewebe seine Beweglichkeit behält, kann zusätzlich eine Entsäuerung mit basischen Mineralstoffen aus der Apotheke hilfreich sein. Nach Ansicht der Oberstaufener Heilpraktikerin Mathilde Füssl-Witwer können Muskel- und Gelenkbeschwerden auf eine Übersäuerung hindeuten: „Überschüssige Säure wird im Bindegewebe zwischengelagert. Dadurch verliert es seine Elastizität. Das begünstigt Gelenkbeschwerden.“ Zur Unterstützung der Entsäuerung empfiehlt die Ernährungsexpertin eine zwei- bis dreimonatige Kur mit dem Basenprodukt „Basica Vital“. Unter www.basica.de kann man mit einem kurzen Test eine erste Orientierung bekommen. djd-p

Drehgriffe		dürftig (ugs.)	Themen	peruan. Provinzhauptstadt	Vorgesetzte		drei Musizierende
kluge Bedächtigkeit	▶						
Tabakkonsument	▶						
	▶				ein Vitamin		
Hauptstadt von Nigeria		griechischer Sagenkönig		Wortteil: Leben	▶		
Kirchensprache	▶						kleine Mahlzeit einnehmen
	▶			Himmelskörper		Abk.: ab ovo	
lateinisch: eins	einfaches Wasserfahrzeug		Stillstand im Verkehr	▶			
irreale Vorstellung	▶						
Bettbezug	▶					von Sinnen	
	▶		Körperschutzstoffe		Laut des Ekels	▶	
Lotterieschein		Vorname von Tennisprofi Agassi	▶				
japanische Münze	▶			süddeutsch: Hausflur	▶		
altertümlich	argentinische Provinz (Rio ...)	sagenhafter König Trojas		schnurartiger Besatz			
	▶						
also (latein.)	▶						
unerzogenes Kind	▶						
Kante, äußere Begrenzung	▶						
Buch der Bibel (Hosea)	▶						



Verspannte Nacken lockern

Ständiges Sitzen, die Arbeit am PC-Bildschirm und zu wenig Bewegung im Alltag: Keine Überraschung, dass fast jeder Vierte in Deutschland an schmerzhaften Nackenverspannungen leidet. Mehr als das - hartnäckige Spannungskopfschmerzen können sich in der Folge entwickeln. Dabei lässt sich ohne viel Aufwand selbst etwas für das eigene Wohlbefinden tun: Nur fünf Minuten tägliches Liegen auf dem Yellow-Head Classic werden empfohlen, um die verspannten Nackenmuskeln sanft zu dehnen und so zu lockern. Wer also jemanden kennt, der immer wieder an Nackenschmerzen leidet, kann ihm mit diesem Lagerungskissen ein nützliches Geschenk machen. Mehr Infos gibt es unter yellow-head.de. djd-p

Bei Verspannungen lautet die Empfehlung, täglich fünf Minuten auf dem Lagerungskissen zu liegen. Foto: djd-p/Yellow-Head GmbH

Wie gesund ist Kochsalz?

Mediziner empfehlen häufig, den Salzverzehr einzuschränken. Doch das allgemeine Risiko des Kochsalzverzehrs wird nach Ansicht von Professor Dr. Andrew Mente von der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der kanadischen Universität Toronto überschätzt. Gleichzeitig würden die Gefahren einer zu geringen Kochsalzaufnahme eindeutig unterschätzt werden. Dabei bezieht er sich auf verschiedene Analysen, in denen die Daten von über 63.000 Personen mit Bluthochdruck und von knapp 70.000 Menschen mit normalem Blutdruck einbezogen wurden. Die gemeinsam ausgewerteten Ergebnisse stammten aus vier wissenschaftlich fundierten Studien. Infos: www.vks-kalisalz.de djd-p

www.markt-echo-nord.de

Neu beim PSV – Orientalischer Tanz

Vom 10.01. – 14.02.2017 findet ein 6wöchiger Einsteigerkurs im Orientalischen Tanz in der Sporthalle der Wichernschule, Meisenweg 45, statt.

Wenn Sie Lust am Tanzen, jedoch kein Interesse an Tanzarten wie Wiener Walzer, Ballett oder Hip Hop haben, sondern auf etwas mit mehr Hüftschwung, dann ist Orientalischer Tanz genau das richtige für Sie! Er beugt Rücken- und Gelenkschmerzen vor und bringt den Kreislauf in Schwung.

Jede Trainingseinheit besteht aus Aufwärmen, Erlernen der Grundbewegungen und Figuren des orientalischen Tanzes sowie Schrittkombinationen. Es wird zu verschiedenen Rhythmen und Geschwindigkeiten getanzt und am Ende ergeben einfache Figuren eine Mini-Choreografie. Die Kursgebühr für Nichtmitglieder betragen 30,00 €, Mitglieder des PSV zahlen eine ermäßigte Gebühr.

Infos und Anmeldung montags vormittags oder donnerstags nachmittags unter Tel. 04321/6 86 86 oder psvnms@t-online.de

Professionelle Arbeit vom Fachmann

MK
BAUBEDARF NORD GmbH
Oderstraße 52 - 24539 Neumünster - Tel.: 04321-8091
www.alles-fuer-den-bau.de

Entspannter verreisen

Smart Home-Systeme können zur Sicherung der eigenen vier Wände eingesetzt werden

Viele Hausbesitzer haben ein ungutes Gefühl, wenn sie ihr Heim längere Zeit unbeaufsichtigt leer stehen lassen. Denn Einbruch oder Feuer könnten Hab und Gut gefährden. "Wer sich bei der nächsten Reise nicht ständig Sorgen um die eigenen vier Wände machen will, der kann ein Smart Home-System für die Überwachung und Sicherung der eigenen vier Wände einsetzen", rät Martin Schmidt, Bauen-Wohnen-Autor beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Viele Hausautomationssysteme können demnach nicht nur den Komfort im Haus verbessern, sondern lassen sich auch mit Sicherheitskomponenten und Programmfunktionen zur vollwertigen Alarmanlage ausbauen.

Ganz ohne zusätzliche Komponenten kann ein Smart Home-System wie "TaHoma" von Somfy beispielsweise Anwesenheit simulieren. Dazu werden einfach die Funktionen zur Steuerung von Rollläden und Licht genutzt. In Abhängigkeit von Sensoren oder über eine Zeitsteuerung öffnen und schließen dann die Läden und die Beleuchtung schaltet sich in verschiedenen Zimmern an und aus. So wirkt das Haus bewohnt und viele Einbrecher starten erst gar nicht den Versuch einzudringen. Falls das doch geschieht und ein Außenbewegungsmelder sie erfasst, fahren sofort die Rollläden herunter und die Beleuchtung Wichtig ist, dass das System eine Rückmeldung über den ausgeführten Befehl gibt und über einen Öffnungsmelder anzeigt, falls doch ein offenes oder gekipptes Fenster vergessen wurde.Zusätzlich in "TaHoma" einbinden lassen sich Kameras sowie Rauchmelder. Stand der Technik ist, dass man Informationen des Systems auch per E-Mail oder Push-Benachrichtigung aufs Smartphone bekommen und mobil die Bilder der Kameras im Haus empfangen kann. Rauchwarnmelder, d können außer der Alarmmeldung auch andere Schutzmaßnahmen auslösen. Im Ernstfall werden dann automatisch alle Rollläden hochgefahren und die Türen entriegelt, um den Bewohnern die Flucht und der Feuerwehr den Weg zum Brandherd einfacher zu machen. Auch eine Benachrichtigung aufs Handy ist möglich, sodass die Hausbesitzer auch von unterwegs sofort alle nötigen Schritte einleiten können. (djd). Fotos: djd/somfy

Über Rollladen- und Lichtsteuerung kann ein Hausautomationssystem Anwesenheit simulieren.

Bauunternehmen Dirk Kage - Hier werden individuelle Hausträume wahr

Das mittelständisches Bauunternehmen wurde im Dezember 1994 von Dirk Kage als Einzelunternehmen mit 4 Angestellten und Sitz in Hohenlockstedt gegründet.

Nach der GmbH-Gründung im Herbst 1995 hat sich bis heute die Mitarbeiterzahl auf ca. 150 Angestellte erhöht. Alle Angestellten werden ständig fachbezogen weitergebildet, wodurch die Bauvorhaben immer reibungslos realisiert werden können. Da das Bauunternehmen Dirk Kage ein in die Zukunft blickendes Unternehmen ist, bildet man regelmäßig in verschiedenen Gewerken aus. In diesem Jahr wird das Unternehmen von 14 Azubis tatkräftig unterstützt. Wenn Sie einen zuverlässigen Partner für Ihr Bauvorhaben suchen, dann werden Sie bei Dirk Kage fündig. Hier betreut man Sie von der Planung bis zum Einzug und steht Ihnen immer mit Lösungen und Anregungen zur Seite. Ob Sie sich für eines der vorgeschlagenen Kage-Häuser aus den aktuellen Katalogen entscheiden oder Ihre individuelle, freie Planung verwirklichen möchten: Jedes Haus wird perfekt auf Sie, Ihre Wünsche und die Gegebenheiten auf Ihrem Grundstück zugeschnitten. Aus gutem Grund baut man bei Dirk Kage über 20 Jahre ausschließlich Massivhäuser. Jedes Haus wird aus Überzeugung Stein auf Stein gebaut und das komplett bis ins Dachgeschoss. Die eigenen Mitarbeiter sind vorwiegend in den Gewerken. Maurer- und Zimmererarbeiten beschäftigt Kage Bau verfügt über eine Planungsabteilung mit hauseigenen Planern und Architekten und baut als Generalunternehmer jedes Haus in Eigenregie.

Nachhaltiger Wärmeschutz statt schnelle Schönheitsreparaturen

Beim Sparen an die nächste Generation denken - das wollen viele bei der Vorsorge für die Zukunft. Doch welche Geldanlage lohnt sich heute wirklich noch? Tobias Schellenberger, Geschäftsführer des IVPU - Industrieverband Polyurethan-Hartschaum e.V., erklärt, warum sich vor allem Investitionen in die eigenen vier Wände gleich mehrfach lohnen.

Welche Vorsorge bietet die beste Sicherheit fürs Alter?

- Die meisten Finanzanlagen sind mit Risiken verbunden und fürs sichere Sparbuch gibt es historisch niedrige Zinsen, die nicht einmal die Geldentwertung ausgleichen. Daher erstaunt es nicht unbedingt, wenn sich in Umfragen zur Altersvorsorge immer wieder zeigt, dass viele Deutsche das eigene Heim für die bessere Alterssicherung halten. **Woran liegt das?**- Die Bundesbürger sehen zum Beispiel das mietfreie Wohnen als einen Baustein der Absicherung für spätere Jahre. Die Qualität und damit der Wert der Immobilie spielen dabei eine wichtige Rolle.

Welche Rolle spielt dabei eine energetische Sanierung?

- Wohngebäude mit einem Baujahr von vor 1979 sind laut der Deutschen Energie-Agentur (dena) zufolge für über zwei Drittel des Endenergieverbrauchs für Raumwärme und Warmwasser verantwortlich. Die Zahl illustriert das Einsparpotenzial, das ältere Häuser nutzen können, wenn sie auf den Effizienzstandard eines neueren Bauwerks gebracht werden. Die Ausgaben für eine energetische Sanierung der Gebäudehülle zahlen sich gleich mehrfach aus: in Form von Energieeinsparungen für Raumwärme etwa und durch das bessere Abschneiden auf dem Energieausweis, der bei der Bewertung von Immobilien heute immer wichtiger wird.

Bietet eine Sanierung noch andere Vorteile?- In einem gut gedämmten Haus verbessert sich auch die sogenannte thermische Behaglichkeit. Für die Bewohner bedeutet das schlicht und einfach, dass sie sich in den eigenen vier Wänden wohler fühlen. Gedämmte Dächer und Wände geben Wärme nach innen an den Raum ab und die Bauteile kühlen nicht aus. (djd).

Fotos: djd/Industrieverband Polyurethan-Hartschaum e.V.

Musterhaus
IN NORDERSTEDT
Tannenhofstraße 67 | 22848 Norderstedt
Öffnungszeiten:
Sa. + So. | 11 - 16 Uhr
oder nach Vereinbarung.
DIRK KAGE Bauunternehmen
Wir bauen den Norden
www.kagebau.de

Peter Dahmcke GmbH
Dachdeckerei und Bauklempnerei
Haben Sie noch Fragen? – Wir beraten Sie gern
24558 Wakendorf II (bei Henstedt-Ulzburg)
Tel. (04535) 2515 • Fax (04535) 2414
info@dahmcke.de · www.dahmcke.de
• Steil- und Flachdach • Abdichtungen
• Fassadenbekleidungen • Rinnenarbeiten

RÜCHEL AKUSTIKBAU GmbH
WIR PLANEN, BERATEN UND REALISIEREN FÜR SIE
in hoher Qualität, zuverlässig und termingerecht
Akustikbau | Trockenbau | Innenausbau
www.ruechel-akustikbau.de

MALEREI + GERÜSTBAU
REIMERS GMBH
www.malereireimers.de • E-mail: info@malereireimers.de
24534 Neumünster Christianstraße 76
Tel.: 04321 / 2 41 89 Fax: 2 99 66

Heizung Jörn Prieß
Installateur- & Heizungsbauermeister
Beratung - Planung - Montage
Störungsdienst
Sanitär
Öl- und Gasheizung
Brennwerttechnik
Solaranlagen
Wärmepumpen
Stückholzheizung
Pellets- u. Hackschnitzel-Heizung
24643 Struvenhütten
Tel. 041 94 - 98 78 48

Oekologische-Branchen.de
Suchen & Finden

Zimmererarbeiten
Dachsanierung
Dacheindeckungen
Innenausbau
Carport
Gauben & Vordächer
Fenster & Türen
Zimmerei KLUGE GbR
Meisterbetrieb
Florian Kluge
Patrick Kluge
Zimmerermeister
An der Hudau 25
24576 Bad Bramstedt
Tel. 04192 - 819 98 65
Fax 04192 - 819 98 64
info@zimmereibetrieb-kluge.de
www.zimmereibetrieb-kluge.de

ACHTUNG, SCHIMMEL! Bei Befall mit den schädlichen Sporen sollte man sofort handeln

In der nasskalten Jahreszeit ist die Gefahr des Schimmelbefalls besonders groß, selbst neuere Gebäude mit guter Isolierung sind anfällig für die schädlichen Sporen. Das wirksamste Mittel gegen Schimmel: Man sollte Räume nicht auskühlen lassen, starke Temperaturschwankungen vermeiden und richtig lüften. Die Fenster nicht dauerhaft gekippt halten, sondern mehrmals täglich zehn Minuten stoßlüften.

Anfällige Stellen sollte man im Auge behalten und sofort handeln, wenn sich erste Spuren von Schimmel zeigen. Betroffen sind häufig Fugen und Fensterrahmen in Bad und Küche, Heizkörpernischen, Fensterlaibungen und schlecht isolierte Außenwandflächen, die durch Möbel, Vorhänge oder Bilder verdeckt sind und nicht hinterlüftet werden. Ein sicheres Indiz sind schwarze Punkte und Verfärbungen. Bei Schimmelbefall sollte man in jedem Fall sofort handeln. Mit dem "Schimmel Vernichter" von Mellerud beispielsweise lässt sich auch hartnäkkiger Schimmel auf Fliesen, Fugen oder Wänden nachhaltig entfernen. Das chlorhaltige Produkt vernichtet nicht nur die Sporen, sondern wirkt zusätzlich bleichend.

Für Küche, Schlaf- oder Kinderzimmer gibt es alternativ den chlorfreien und geruchsneutralen "Schimmel Entferner". Er vernichtet ebenfalls die Schimmelsporen, die angelösten Rückstände bleiben aber sichtbar und werden hinterher mit Bürste oder Schwamm entfernt. Sobald die Schimmelsporen abgetötet sind, gilt es, die Ursache zu finden und zu beseitigen. Also beispielsweise Möbel und Einrichtungsgegenstände besser zu positionieren, konsequent zu lüften und für das richtige Innenraumklima zu sorgen. Dabei kann auch der Einsatz von Luftentfeuchtern helfen. Mehr Tipps gibt es unter www.spezialisten-schimmel.de, Fragen werden unter der Hotline 02163-95090-999 oder per E-Mail an schimmelhotline@mellerud.de beantwortet.(djd).

Schimmel versteckt sich oft hinter großflächigen Möbeln vor schlecht isolierten Außenwänden. Foto: djd/mellerud.de

Malereibetrieb
W. SCHAFFARCZYK
GmbH
William Schaffarczyk
...mehr als Farbe und Technik
24620 Bönebüttel
Tel. (04321) 49 21 46
Fax (04321) 49 21 47
Funktelefon 01 71-546 48 03
MalTEK
Mal- und Anstrichtechnik

ROHRREINIGUNG
Horst Laßen GbR
Friedrichstraße 36 • 24534 Neumünster
Sonn- und Feiertags 24 Stunden
NMS (0 43 21) ☎ 1 38 00
KIEL (04 31) ☎ 78 88 44
• Rohrortung
• Hochdruck-spülfahrzeug
• Kanalfernseh-untersuchung
• Dichtheitsprüfung
www.rohrreinigung-nms.de

proCom
Ihr Computer-Store
Endlose Gaming-Power für den Profi...
PC-System proGame SL+
-Mainboard Am3+ 970
-CPU AMD FX 8350 8x4,0GHz
-16 GB DDR3 1600 MHz
-GeForce GTX 1060, 6GB
-240 GB SSD Festplatte
-DVD Multi Brenner LG
-LAN 10/100/1000
-8 Kanal HD Audio
-USB 3.0
für unschlagbare 899,-
das beste Windows aller Zeiten Aufpreis:
Windows 10 119,-
Kieler Str. 39-41 - 24534 Neumünster - Tel. 04321-404960
www.procom-shop.de

Simone SPECK
Malermeisterin
Christianstraße 29
24534 Neumünster
Gemeinsam gestalten wir Ihr Leben neu.
Mit dem gesunden Wohlfühl-Effekt.
Telefon: 0 43 21 / 301 77 11 E-Mail: info@simone-speck.de
Telefax: 0 43 21 / 301 77 13 www.simone-speck.de

MarktEcho NORD online lesen
www.markt-echo-nord.de

Baumaschinen Service BS Seidel
Baumaschinen Reparaturen & Wartungen
Telefon: 04822 - 365 77 77
Mobil: 0172 - 28 82 530 · Fax: 04822 - 365 77 79
An de Au 6 · 25548 Mühlenbarbek
E-mail: BSSSeidel@aol.com

GESTIEGENES SICHERHEITSBEDÜRFNIS

Starker Anstieg der Einbruchszahlen: Staat hilft bei der Sicherung des Zuhauses

Die dramatisch angestiegenen Einbruchszahlen der letzten Jahre mit einem bundesweiten Plus von 9,9 Prozent allein 2015 sorgen bei den Bundesbürgern für Verunsicherung. Die wachsende Bedrohung und das gestiegene Sicherheitsbedürfnis haben nicht zuletzt dafür gesorgt, dass der Staat inzwischen entsprechende Maßnahmen fördert. Dies erfolgt auch 2017 wieder über das KfW-Programm "Altersgerecht umbauen". Voraussetzung für den Zuschuss ist, dass das Angebot von einem Fachunternehmen stammt und die Systeme bestimmte DIN-Normen erfüllen. Das Angebot muss zunächst bei der KfW eingereicht und von dieser genehmigt werden, erst dann kann die Maßnahme durchgeführt werden. Mehr Informationen zu den Förderungen gibt es beispielsweise unter www.abus.com.

Das Angebot an moderner Sicherheitstechnik ist groß - auf der Messe "Security" in Essen beispielsweise zeigten im Herbst 2016 rund 1.000 Aussteller ihre Neuheiten. Im Fokus stand auch dort der Schutz vor Einbrechern. Mechanische Haussicherheit ist die Basis eines guten privaten Einbruchschutzes. Einen Schritt weiter gehen mechatronische Systeme wie etwa die "Secvest"-Funkalarmanlage von ABUS. Sie kann verhindern, dass der Einbrecher überhaupt ins Gebäudeinnere gelangt. Setzt der Täter an einem mechatronisch gesicherten Fenster oder an einer Tür einen Hebelversuch an, lösen Präventionsmelder sofort Alarm aus

und bringen dem Angreifer zugleich etwa 1,5 Tonnen Widerstand entgegen.

Moderne Videoüberwachungstechnik wiederum sorgt bei diesen System zusätzlich dafür, dass man von unterwegs nachschauen kann, ob zu Hause alles in Ordnung ist. Mit speziellen Apps lässt sich auf Livebilder und Aufzeichnungen zugreifen - und sogar die Steuerung der Kameras aus der Ferne vornehmen. Überwachungskameras mit Videoaufzeichnung können nicht nur zur Aufklärung eines Vorfalls beitragen, sie haben zudem eine abschreckende Wirkung auf potenzielle Täter. In das System lassen sich nun bis zu sechs Kameras einbinden.

(djd). Foto: djd/ABUS

WTT Nord GmbH Wärme- und Tanktechnik
• Tankreinigung • Tankanlagenbau • Haase-Tank Service • Tankdemontagen
• Heizungsbau • Heizungsmodernisierung • Heizungswartung • Öl - Gas - Solar
WTT NORD
Kostenlose Rufnummer: 0 800 - 9 88 66 73
WTT Nord GmbH, Ottostr. 2, 24145 Kiel / Wellsee
Telefon 0431/7 17 83 15
Fax 0431/7 17 83 25
E-Mail info@wttnord.de
Internet www.wttnord.de

Fliesenverlegung M. Siemsen
Wir machen Träume wahr!
Fliesen
Platten
Mosaik
Matthias Siemsen
Waldweg 26 • 24598 Boostedt
Tel.: 04393 96 86 41 • Mobil: 0172 880 11 25
E-Mail: fliesenverlegung-siemsen@t-online.de

Rollläden · Markisen · Tore
schnell, preiswert, 1a Qualität
• Rollläden
• Wärmeschutz
• Schallschutz 34 db
• Einbruchschutz
NEU: Terrassendächer
ALBRECHT GMBH & Co KG
Markisen · Rollläden · Tore & mehr
Ein neues Tuch für Ihre Markise!
Neue Sunsilk-Nano-Stoffe!
WINTERGARTEN -BESCHATTUNG & Kassettenmarkisen
Eiderstedter Str. 24 • 24582 Bordesholm • Tel. 04322 - 55 94
Kiel Tel. 0431 - 57 03 700 • Schleswig Tel. 04621 - 99 25 61
www.albrecht-markisen.com

WARM VERPACKT UND ZUKUNFTSSICHER

Ziegelhaus: Niedrige Heizkosten, gutes Raumklima und eine wartungsarme Fassade

Mit der Wahl des Wandbaustoffs stellen Bauherren die Weichen für die Zukunft ihrer Immobilie. Ein Haus aus Ziegeln vereint - im wahrsten Sinne des Wortes - niedrige Heizkosten, gutes Raumklima und eine wartungsarme Fassade auf Dauer unter einem Dach.

Wie sich die Energiepreise künftig entwickeln werden, weiß niemand. Die Tendenz beim Strom zumindest geht klar nach oben. Bauherren sollten sich entsprechend wappnen. Da die Außenwände den größten Teil der Gebäudehülle bilden, ist hier ein guter Wärmeschutz langfristig besonders wichtig. Gleichzeitig wünschen sich angehende Hausbesitzer ein angenehmes und ausgeglichenes Raumklima - bei Kälte ebenso wie bei Hitze. Ziegel vereinen all diese Anforderungen in einem Produkt. Mauerziegel aus dem feuchtigkeits- und wärmeausgleichenden Naturmaterial Ton sind mit winzigen Poren durchsetzt. Diese abgeschlossenen Luftkammern halten die Wärme zuverlässig und hocheffizient im Haus.

Besonders ambitionierte Energiesparer greifen zu gefüllten Ziegeln: Ihre besondere Stärke ist die innen liegende Dämmung. Mit den Hochleistungsziegeln werden höchste Energiestandards sicher erfüllt. Und weil die Wärmedämmung schon integriert ist, kann auf eine zusätzliche äußere Dämmschicht verzichtet werden. Unter www.lebensraum-ziegel.de gibt es mehr Informationen über zukunftsfähigen Wärmeschutz und alle weiteren Vorteile eines Ziegelhauses.(djd).

Foto: djd/Lebensraum Ziegel/ tdx/Mein Ziegelhaus

Gartenstar22
Terrassendächer - Carport aus Aluminium & Holz
Tel.:0 41 01 / 69 61 045 Fax: 0 41 01 / 69 61 047
www.gartenstar22.de
AKTIONSRABATT -10%

Wand x Ausfall	alter Preis/neuer Preis Dach Stegplatte	alter Preis/neuer Preis Dach VSG Glas
300 x 250	~~1499,-~~ 1349,-	~~1899,-~~ 1709,-
300 x 300	~~1599,-~~ 1439,-	~~2199,-~~ 1979,-
300 x 350	~~1699,-~~ 1529,-	~~2499,-~~ 2249,-
300 x 400	~~1799,-~~ 1619,-	~~2999,-~~ 2699,-
400 x 250	~~1699,-~~ 1529,-	~~2399,-~~ 2159,-
400 x 300	~~1799~~ 1619,-	~~2699,-~~ 2429,-
400 x 350	~~1999,-~~ 1799,-	~~2999,-~~ 2699,-
400 x 400	~~2099~~ 1889,-	~~3699,-~~ 3329,-
500 x 250	~~2099,-~~ 1889,-	~~2799,-~~ 2519,-
500 x 300	~~2199,-~~ 1979,-	~~3099,-~~ 2789,-
500 x 350	~~2499,-~~ 2249,-	~~3699,-~~ 3329,-
500 x 400	~~2699,-~~ 2429,-	~~4699,-~~ 4229,-
600 x 250	~~2299,-~~ 2069,-	~~3099,-~~ 2789,-
600 x 300	~~2499,-~~ 2249,-	~~3499,-~~ 3149,-
600 x 350	~~2699,-~~ 2429,-	~~4199,-~~ 3779,-
600 x 400	~~2899,-~~ 2609,-	~~5299,-~~ 4769,-
700 x 250	~~2499,-~~ 2249,-	~~3599,-~~ 3239,-
700 x 300	~~2799,-~~ 2519,-	~~3999,-~~ 3599,-
700 x 350	~~2999,-~~ 2699,-	~~4599,-~~ 4139,-
700 x 400	~~3299,-~~ 2969,-	~~5999,-~~ 5399,-

10 Jahre Garantie!
- Sonderpreise für Montagen !
- alle Maße lieferbar !
- Kostengünstige Lieferung !
Terrassenüberdachung
Formschöne und kräftig dimensionierte Terrassenüberdachung komplett aus Aluminium mit Pulverbeschichtung -Lieferbar in Weiß oder Anthrazit- Innenliegende nicht sichtbare Entwässerung. Wasserablauf im Pfosten über Fallrohr integriert. Kräftige und stabile Pfosten in 11x11cm. Bedachung mit 16mm Qualitätsstegplatten mit beidseitiger Oberflächenvergütung. Wahlweise in Klar oder Opal Weiß. Bedachung auch mit VSG Sicherheitsglas (gegen Aufpreis) möglich.
B.500cm x T.300cm (Foto ähnlich)
~~2199,-~~ 10% Rabatt = 1979,-
Besuchen sie unsere Ausstellung !!
Öffnungszeiten : Mo.- Fr. 9,00 - 18,00 Uhr Sa. 9,00 - 13,00 Uhr
Gartenstar22 · Haderslebener Str. 11 · 25421 Pinneberg

JÖRG GRAGERT GMBH
Ihr Partner für: • Sanitärinstallation • Badmodernisierung • Heizungsarbeiten • Wartung & Sanierung von Heizkesselanlagen • Klimatechnik
Ulzburger Straße 644 · 22844 Norderstedt
Tel. 040 - 53 53 00 90 · Fax 040 - 53 53 00 91 · Notdienst 040 - 53 53 00 92
www.gragert-sanitaer.de · office@jght.de

Machen Sie Ihr Unternehmen bekannt!
www.Oekologische-Branchen.de
Ihr Eintrag zahlt sich aus! suchen & finden

Professionelle Arbeit vom Fachmann

Leistungsstarke Batteriespeicher

(djd). Für die Unabhängigkeit vom Stromanbieter werden zunächst eine Photovoltaikanlage und ein Batteriespeicher benötigt. Unternehmen wie Beegy liefern heute bereits Paketlösungen, die sich genau an die individuellen Bedürfnisse und baulichen Anforderungen anpassen lassen. Für einen besonders hohen Unabhängigkeitsgrad sorgen beispielsweise moderne Lithium-Ionen-Speicher mit einer Kapazität von 8,7 kWh. Das bedeutet: Vollaufgeladen kann das Gerät ein normales Einfamilienhaus rund 17 Stunden lang mit Strom versorgen. Mehr Informationen gibt es unter www.beegy.de.
Foto: djd/www.beegy.com

Die auf dem Dach produzierte Solarenergie wird gespeichert. Überschüssiger Strom geht an eine "Strom-Community", aus der man selbst im Bedarfsfall Energie beziehen kann.

Kochend heiß und trotzdem sicher

Eine kurze Unaufmerksamkeit mit schmerzhaften Folgen: Umfallende Wasserkocher verursachen jährlich Hunderte von Unfällen, vor allem Kleinkinder sind dabei gefährdet. Kochendes Wasser in der Küche stellt eine latente Gefahrenquelle dar - und doch können Eltern nicht in jeder Sekunde ihren Nachwuchs im Blick haben. Umso wichtiger ist es, in Sachen Sicherheit vorzubeugen, etwa mit Wasserhähnen, die serienmäßig über einen Verbrühschutz verfügen.
Armaturen für die Küche, die auf Knopfdruck und jederzeit kochend heißes Wasser spenden, erhöhen die Sicherheit gleich unter zwei Aspekten
: Zum einen wird damit der Wasserkocher und somit eine Gefahrenquelle überflüssig. Zum anderen verfügt der Spezialwasserhahn von Quooker über einen kindersicheren Bedienknopf und einen doppelwandigen Hahnauslauf, dessen Außenseite sich nicht erhitzt - ein vermeintliches Verbrühen wird somit weitgehend verhindert. Der Wasserstrahl selbst ist heiß. Da es sich dabei allerdings um feine Tröpfchen handelt, kann man die Hand zurückziehen, bevor man sich tatsächlich verbrennt. Unter www.quooker.de gibt es mehr Informationen zu dem System, das sich auch in vorhandenen Küchen nachrüsten lässt.
Komfort und Sicherheit gehen bei diesen Wasserhähnen Hand in Hand: Da sie jederzeit kochend heißes Wasser bereithalten, sparen sie Zeit und unterm Strich auch Energie im Vergleich zum Wasserkocher oder gar zu einem Wasserkessel. Gespeist wird der Hahn aus einem kompakten Wasserreservoir, das problemlos unter der Spüle Raum findet. Aus der Frischwasserleitung strömt Wasser ins Reservoir, wird dort elektrisch auf 110 Grad Celsius erhitzt und sorgt so für anti-bakterielles, keimfreies und gefiltertes kochendes Wasser.(djd).

Gerade bei Kindern im Haushalt bietet ein Kochend-Wasserhahn zusätzliche Sicherheit - neben dauerhaften Einsparungen bei Energie- und Wasserverbrauch.

GLASEREI DIRK NICKEL
Fenster- und Glaserarbeiten aller Art
NOTDIENST
Elmenhorstweg 6 · 24629 Kisdorf-Wohld
Tel. 0 41 94 / 82 09 oder 81 87 · Fax 82 08

Mit Mineralwolle behaglich durch den Winter

Wenn es in der dunklen Jahreszeit draußen richtig kalt ist, freut man sich auf die Wärme und Behaglichkeit daheim. So richtig gemütlich ist es jedoch nur, wenn die Wärme nicht durch Außenwände oder Dachflächen entweichen kann.

Hier kommen die positiven Eigenschaften der Mineralwolle zum Einsatz: Sie hält die Wärme in Haus oder Wohnung und sorgt so neben Behaglichkeit auch dafür, dass der Geldbeutel geschont wird. Denn unkontrolliertes Entweichen von Wärme treibt die Heizkosten in die Höhe. Neben dem Schutz gegen unkontrolliertes Entweichen von Wärme sorgt Mineralwolle auch dafür, dass Lärm von außen nicht stört - denn dank ihrer ausgezeichneten Eigenschaften bietet Mineralwolle effektiven Schallschutz und garantiert so für Ruhe in den eigenen vier Wänden. Mineralwolle dämmt nicht nur effizient, sondern sie gibt der Immobilie zusätzlich den bestmöglichen Brandschutz, denn Glas- und Steinwolle sind nichtbrennbar nach Baustoffklasse A 1. Wer sein Haus oder seine Wohnung fachgerecht mit Mineralwolle dämmt, kann sich entspannt zurücklehnen und gelassen die nächste Heizkostenabrechnung abwarten. Und der Winter? Der bleibt draußen! Unter www.der-daemmstoff.de gibt es mehr Informationen über die Mineralwolle als behaglichen und vielseitigen Dämmstoff.

Der Maler
Jens Schümann
☎ 04327/ 1235
Meisterbetrieb
Hauptstraße 22
24623 Großenaspe
• Malen • Tapezieren • Gerüstbau
• Wärmedämmung • Bodenbelege • Kreative Wandgestaltung

Fliesen - Kamine - Kachelöfen
Meisterbetrieb
Raik Hagemeister
Kieler Straße 5
24568 Kaltenkirchen
Tel. 0 41 91 / 91 03 60
Öffnungszeiten: Donnerstag - Freitag 15.00 - 18.00 Uhr
Samstag von 10.00 - 12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung
www.Kamine-Hagemeister.de
mail: ofen-hagemeister@alice-dsl.net

Großenasper Hausbau GH
Volker Preiskorn & Jens Schümann
• Ausführung sämtl. Maurer- u. Betonarbeiten
• Bauplanung und Betreuung
• Schlüsselfertiges Bauen
• Zimmerei u. Dachdeckerei
• Fliesenarbeiten
Wir bauen auch IHR TRAUMHAUS!
Am Alten Sportplatz 3 • Tel. 04327/ 14 05 81

Natürlich gesund durch den Winter

Auch wenn wir bei der Sauna in erster Linie an Entspannung denken – der regelmäßige Gang in die Sauna bewirkt noch viel mehr.

Denn heute, wo wir die Kälte durch die Heizung und die Wärme durch Klimaanlagen ganz leicht ausgleichen können, ist unser Körper starke Reize nicht mehr gewöhnt. Das Saunabaden zusammen mit der anschließenden Abkühlung wirkt als Regulationstraining auf den Körper ein: Durch das gezielte wiederholte Setzen eines starken Wärme- und Kältereizes wird die Fähigkeit aller Blutgefäße in der Haut und in den Schleimhäuten trainiert, sich schnell zusammenzuziehen und wieder zu öffnen. „Dadurch lernt der Körper, sich schnell und wirkungsvoll an wechselnde Temperaturen anzupassen – und kühlt zudem nicht mehr so schnell aus“, erklärt Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch, der Leiter des Deutschen Instituts für Gesundheitsforschung aus Bad Elster. Fast noch wichtiger: Das regelmäßige Saunabaden sorgt dafür, dass die Schleimhäute deutlich besser durchblutet sind. „Deshalb ist der Organismus bei Menschen, die regelmäßig in die Sauna gehen, viel besser in der Lage, eindringende Krankheitserreger abzuwehren“, verdeutlicht Prof. Dr. Resch. Ist der Körper an die Regulation von Reizen gewöhnt, ist er aber nicht nur weniger anfällig für Erkältungen, er reagiert auch flexibler auf Stress und regeneriert schneller nach sportlicher Anstrengung. Für Menschen mit Atemwegsbeschwerden empfiehlt sich als optimale Ergänzung die Microsalt Anwendung mit hochwertigem Trockensalz. Sie bezweckt die gründliche Reinigung der Luftwege, regelmäßige Anwendungen können zudem das Immunsystem unterstützen. (spp-o)

GUT GESCHÜTZT GEGEN GRIPPE

Der Herbst ist da – und die nächste Grippesaison schon fast in Sicht. Diese kann insbesondere Mitgliedern der Generation 65plus gefährlich werden.

„Je höher das Lebensalter, desto schwerer fällt es dem Immunsystem, mit dem Influenza-Virus fertig zu werden“, erklärt Dr. Petra Sandow, Fachärztin für Allgemeinmedizin aus Berlin. Die Expertin gibt Tipps, wie sich nicht nur Senioren vor einer Infektion schützen können. Es gibt verschiedene Grippe-Impfstoffe, die auf die Bedürfnisse unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen zugeschnitten sind. Kinder von zwei bis sechs Jahren, denen Experten aufgrund einer chronischen Erkrankung eine Impfung empfehlen, können z. B. per Nasenspray immunisiert werden. Ältere Menschen profitieren von einem Impfstoff, der speziell auf ihr schwächeres Immunsystem abgestimmt ist. „Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten, welcher Grippeschutz sich für Sie und Ihre Familie am besten eignet“, empfiehlt Dr. Sandow. Die Monate Oktober und November eignen sich am besten für eine Grippeimpfung. „Doch auch später ist eine Immunisierung noch möglich“, sagt Dr. Sandow (weitere Infos unter www.guter-grippeschutz.de).

Foto: Seqirus/spp-o

Die Expertin hat noch weitere Virenschutz-Tipps für die kalte Jahreszeit: „Waschen Sie sich mehrmals täglich die Hände. Denn über sie wandern die Viren von Alltagsgegenständen über die Schleimhäute im Gesicht direkt in unseren Körper. Eine gesunde Ernährung stärkt das Immunsystem, ausreichend trinken hält die Schleimhäute abwehrbereit.“ (spp-o)

Sei schlau - geh in die Sauna!

Der Blick auf die Smart-Watch, die aktuelle Gesundheits-App auf dem Smartphone oder der Fitness-Tracker am Handgelenk zeigen es schnell:

Immer mehr Menschen lassen sich vom ganz persönlichen Assistenten dabei unterstützen, gesund und fit zu bleiben. Dies gilt schon lange auch für

eine der beliebtesten Formen, um die eigene Gesundheit zu stärken und den Körper zum Schutz vor einer ganzen Anzahl von Krankheiten fit zu halten: Regelmäßige Saunabesuche in Multifunktionskabinen, schlaue mobile Steuerungen und intelligente stylische Einbaulösungen bringen die gesundheitlichen Vorzüge einer Sauna komfortabel ins eigene Zuhause. Sie helfen uns nicht nur bei der morgendlichen Joggingrunde, auch für Regeneration und Entspannung in der eigenen Sauna werden smarte Steuerungen zu einem immer größeren Trend. Der Saunagang trägt dazu bei, dass wir unser Immunsystem stärken, er stimuliert das vegetative Nervensystem durch das Wechselspiel zwischen Heiß und Kalt und führt zur Entspannung von Körper und Geist (www.sauna-ral.de). Ein echter Gewinn für den Saunafan sind dabei die Möglichkeiten, die heute mit smarter Technik zur Verfügung stehen. Am modernen Touchscreen steuert er seine ganz individuellen Saunaprogramme – von finnisch trocken-heiß bis tropisch feucht-warm. Ganz nach Tagesform und Gusto wählt er bei Multifunktionskabinen aus mehreren Badeformen aus: Sowohl Saunaformen als auch Infrarot-Wärme stehen bereit. Er startet die Aufwärmphase per Sauna-App schon von unterwegs und wenn er nach Hause kommt, ist die Sauna vorbereitet für den ersten Gang! (spp-o) *Foto: Gütegemeinschaft Saunabau/spp-o*

AOK zur Pflegereform 2017: Mehr Unterstützung für pflegebedürftige Menschen

AOK Die Gesundheitskasse. Ihre Gesundheitskasse informiert

Neumünster. Ab 1. Januar 2017 wird Pflegebedürftigkeit neu definiert und ein verändertes Begutachtungsinstrument eingeführt. In der Folge werden unter anderem die bislang drei Pflegestufen durch fünf Pflegegrade abgelöst. Doch was bedeutet das für Menschen, die bereits pflegebedürftig sind, und für deren Angehörigen? „Jeder, der Ende 2016 Leistungen der Pflegeversicherung bezieht, bekommt diese auch ab 2017 mindestens in gleicher Höhe. Großzügige Bestandsschutzregelungen sorgen dafür, dass kein Pfle-geleistungsempfänger schlechter gestellt wird“, so AOK Niederlassungsleiter Frank Albers aus Neumünster. Eine weitere gute Nachricht: Pflegebedürftige, die bereits eine Pflegestufe haben, brauchen sich um nichts zu kümmern und müssen auch keinen neuen Antrag stellen. Die Pflegekasse leitet sie zum 1. Januar 2017 nach gesetzlich vorgegebe-nen Regeln ohne erneute Begutachtung ins System der Pflegegrade über. Pflege-bedürftige mit ausschließlich körperlichen Beeinträchtigungen bekommen anstelle der bisherigen Pflegestufe den nächst höheren Pflegegrad, etwa statt Pflegestufe 1 den Pflegegrad 2. Versicherte, bei denen zusätzlich eine eingeschränkte All-tagskompetenz besteht, erhalten den übernächsten Pflegegrad, zum Beispiel statt Pflegestufe 1 den Pflegegrad 3.

In der neuen Pflegebedürftigkeit ist der Grad der Selbstständigkeit entscheidend:Was kann ein Mensch noch alleine und wobei benötigt er Unterstützung.AOK/hfr.

Auch für Bewohner in Heimen gibt es Verbesserungen: Ab 1. Januar 2017 zahlen sie mit den Pflegegraden 2 bis 5 einen Eigenanteil, der einheitlich für das jeweilige Heim ist und in der Höhe für die einzelnen Pflegegrade nicht mehr variiert. Bisher war der Eigenanteil von der Pflegestufe abhängig. Dazu kommen die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Investitionen. Eine Besitzstandsschutzregelung stellt sicher, dass der Eigenanteil, den Heimbewohner an die Einrichtung zahlen, ab Ja-nuar 2017 nicht höher ist als im Dezember 2016. . AOK/hfr. Für mehr Informationen wenden Sie sich an Ihre AOK Gesundheitskasse.

Studie: Im Alter wird das Geld knapp

Fast alle Deutschen träumen davon, im Alter nicht mehr auf jeden Cent achten zu müssen. Doch die Realität sieht anders aus, wie eine aktuelle Studie zeigt.

Obwohl die Generation der heutigen Rentner finanziell noch vergleichsweise gut da-

steht, kommen 43 Prozent nach eigenen Angaben nicht mit ihrem Geld aus. Auch für Bundesbürger mit Immobilieneigentum wird das Leben im Alter finanziell nicht wesentlich einfacher. „Sie müssen zwar keine Miete zahlen, doch das im eigenen Haus oder in der eigenen Wohnung gebundene Vermögen bringt ihnen keinen zusätzlichen Nutzen. Der laufende Unterhalt der häufig in die Jahre gekommenen Immobilie muss zusätzlich aus der oft kleinen Rente finanziert werden“, weiß Friedrich Thiele, Vorstand der

Deutschen Leibrenten. Allerdings bietet sich für Senioren mit Immobilieneigentum eine Lösung für ihre finanziellen Probleme, mit der sie sich gleichzeitig auch für ein langes Leben wappnen: die Immobilien-Leibrente. Sie ermöglicht es Ruheständlern, das im eigenen Haus steckende Vermögen schon zu Lebzeiten nutzbar zu machen, ohne dass sie aus ihrer vertrauten Umgebung ausziehen müssen. Das eigene Haus oder die Wohnung wird zwar verkauft, die ehemaligen Eigentümer bleiben jedoch lebenslang mietfrei darin wohnen. Zugleich erhalten sie eine monatliche Rentenzahlung. Möglich ist auch eine Einmalzahlung, mit der seniorengerechte Umbauten finanziert werden können. Zudem werden Ruheständler bei der Immobilien-Leibrente von der laufenden Instandhaltung entlastet. (spp-o) Fotos: WavebreakmediaMicro/fotolia.com/fuse/thinkstockphotos.de, Deutsche Leibrenten/spp-o

Diabetes in der Familie - bin ich gefährdet?

Wer Diabetes nur als Wohlstandskrankheit ansieht, der irrt. Denn nicht ausschließlich Übergewicht und zu wenig Bewegung können dafür verantwortlich sein, dass sich die sogenannte Zuckerkrankheit entwickelt - auch die Gene sind laut wissenschaftlichen Erkenntnissen des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung (DZD) mit verantwortlich.

Diabetes kann auch in der Familie liegen. Haben etwa Großvater oder Onkel die Zuckerkrankheit, sollte man frühzeitig mit seinem Hausarzt darüber sprechen.

Fotos: djd/Wörwag/Colourbox

Demnach haben Menschen mit familiärer Belastung, die zusätzlich ein Risikogen in sich tragen, das höchste Risiko, an einem Typ-1-Diabetes zu erkranken. Aber auch der Typ-2-Diabetes kann erblich veranlagt sein. Aus diesem Grund sollten Menschen, in deren Familie es zahlreiche Fälle von Diabetes gibt, frühzeitig mit ihrem Hausarzt sprechen. Dr. Helga Zeller-Stefan, Fachärztin für Innere Medizin, Ernährungsmedizin und Diabetologie, Diabetes-Zentrum Essen, erklärt: "Betroffene sollten rechtzeitig auf Diabetes getestet werden. Diese Überprüfung sollte man regelmäßig, beispielsweise jährlich machen lassen."

Allerdings würde die erbliche Veranlagung für einen Typ-2-Diabetes ohne die auslösenden Faktoren eines ungesunden Lebensstils nicht zutage treten. Das bestätigt auch das Deutsche Zentrum für Diabetesforschung. Daher sind regelmäßige körperliche Tätigkeiten und eine ausgewogene Ernährung auch so wichtig. Dazu gehören laut Experten grundsätzlich keine besonderen Lebensmittel für Diabetiker, die in vielen Supermarkt- und Drogerieregalen zu finden sind. Dr. Zeller-Stefan: "Im Rahmen einer Ernährungsberatung beim Diabetologen oder bei einer Diabetes-Schulung erfahren Patienten, was sie am besten zu sich nehmen sollten."

(djd/p-el).

www.markt-echo-nord.de

Altenpension Knoop
Kompetente Pflege und Betreuung rund um die Uhr in familiärer Atmosphäre.
Clara-Schumann-Str. 24 · 24558 Henstedt-Ulzburg
Telefon 0 41 93 / 20 29
Fax 0 41 93 / 9 54 17
www.altenpension-knoop.de
Mitglied im bpa Bundesverband privater Alten- und Pflegeheime e. V.

www.Atemfrisch.de
Fachadressen für Zahnmedizin
Zahnärzte • Zahnkliniken • Zahntechniker
Kieferchirurgen • Kieferorthopädie • Zahnpflege

Die Pflegereform
Bessere Leistungen, neue Bewertungen:

Ab Januar 2017 gelten neue gesetzliche Regelungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Die Reform soll Schluss machen mit dem in Minuten gemessenen Hilfebedarf, der wenig Spielraum lässt für das, was die Betroffenen im Alltag wirklich brauchen. Hier die wichtigsten Änderungen auf einen Blick:

- Keine Pflegestufen mehr: "Fünf Pflegegrade lösen die bisherigen drei Pflegestufen ab. Das neue Begutachtungssystem orientiert sich ausschließlich daran, wie stark die Selbstständigkeit beziehungsweise die Fähigkeiten eines Menschen bei der Bewältigung des Alltags beeinträchtigt sind und er deshalb der Hilfe durch andere bedarf", erklärt Melina Hülsmann von der IKK classic.
- Weniger Hürden: Im Zentrum der Neuregelungen steht die Gleichbehandlung von geistigen und körperlichen Einschränkungen. Zudem berücksichtigt der neue Pflegegrad 1 bereits geringe Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit und ermöglicht so einen leichteren Zugang zu den Pflegeleistungen. Künftig wird es daher mehr Anspruchsberechtigte geben.
- Leichter Übergang: "Die bisherigen Pflegestufen gehen mit Jahresbeginn automatisch in den entsprechenden Pflegegrad über. Dabei wird niemand schlechter gestellt", so die Expertin der Pflegekasse. Bei der ambulanten Pflege etwa steigen die Leistungen von bisher 123 bis 728 Euro pro Monat auf 125 bis 901 Euro.
- Bessere Prävention: Ein Ziel der Reform ist, die Selbstständigkeit der Pflegebedürftigen möglichst zu erhalten oder wiederherzustellen. Neu ist die Vielfalt der Empfehlungen, die der Gutachter dafür aussprechen kann: von Kursen zur Sturzprävention oder Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung über Hilfs- und Pflegehilfsmittel bis hin zu wohnumfeldverbessernden Maßnahmen.
- Sonderregelungen für Kinder: Bis 18 Monate werden Kinder pauschal einen Pflegegrad höher eingestuft als ältere Kinder und Erwachsene. In dieser Zeit wird keine neue Begutachtung nötig.

Informationen zum Thema Pflege findet man auch unter www.ikk-classic.de.

(djd).

Radfahren stärkt das Immunsystem

Rund 80 Prozent der Deutschen besitzen ein Fahrrad. Doch während es sich in den Sommermonaten als praktisches und umweltfreundliches Verkehrsmittel etabliert hat, wird es mit Einsetzen des ersten Frosts vielerorts zum Überwintern weggestellt.

Regelmäßiges Radfahren im Winter stärkt nachweislich das Immunsystem - vorausgesetzt man trägt die passende Funktionskleidung. Foto: djd/www.pd-f.de/Kay Tkatzik

Die Initiative RadKULTUR des Ministeriums für Verkehr Baden-Württemberg beispielsweise weist darauf hin, dass regelmäßiges Radfahren in der kalten Jahreszeit das Immunsystem stärkt und damit das Risiko einer Erkältung deutlich senken kann. Fahrradfahren hat sogar einen doppelt wirksamen Effekt: Man meidet den engen Kontakt zu anderen Menschen in öffentlichen Verkehrsmitteln und bewegt sich gleichzeitig an der frischen Luft. Es gilt jedoch einige Vorkehrungen zu treffen, um sich den Witterungsverhältnissen optimal anzupassen. (djd-p/el).

Neue Behandlungsmöglichkeit kann Patienten eine Alternative bieten

Hohe Werte des schlechten LDL-Cholesterins im Blut steigern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Dies gilt vor allem für Hochrisiko-Patienten, die bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben. Auch

Diabetiker und all jene, die aufgrund einer genetisch bedingten Stoffwechselstörung krankhaft erhöhte Werte des schädlichen Fettstoffs im Blut aufweisen, gelten als besonders gefährdet. Um zu verhindern, dass sich gefährliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden, die schließlich zu einem Gefäßverschluss im Gehirn oder am Herzen führen, müssen LDL-Zielwerte möglichst niedrig sein. Diese sind für die Betroffenen mit herkömmlichen Behandlungsmöglichkeiten oft schwer zu erreichen. Eine neue Wirkstoffklasse soll ihnen nun das Lipidmanagement erleichtern. Nähere Infos zur innovativen Antikörper-Behandlung hält das Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de unter www.rgz24.de/ldl-cholesterin-pcsk9 bereit. (djd).

Foto: djd/Sanofi/thx

Mo.- Fr. ab 8 -18.30 Uhr
nach Vereinbarung
Industriestraße 1
24598 Boostedt
Telefon (04393) 97 13 65
Handy (0 15 20) 92 58 517

Senioren- u. Pflegeeinrichtung
Haus Hog'n Dor Homfeldt OHG
Magret & Martina Homfeldt
Westerrönfeld · Norderstedt · Neumünster
Gemeinsam für Ihr Wohlbefinden
Familienunternehmen seit über 30 Jahren
Unsere Pflegeangebote: Kurzzeitpflege, vollstationäre Pflege, beschützter Dementenbereich, Pflege von Beatmungspatienten, Aufnahme div. Krankheitsbilder, Urlaubs- und Verhinderungspflege, Aufnahme aller Pflegestufen 0 bis 3+, Chorea Huntington Wohngruppe
Unsere Dienstleistungen: 2-3 Mittagsmenüs, Frühstücks- und Abendbrotbuffet, Restaurant & Café Friesenstube, Festsaal, Friseursalon, Fußpflege, hauseigene Wäscherei u. v. m.
Klaus-Groth-Straße 37
24534 Neumünster
Tel. 04321/20046-0
nms@haushogndor.de
www.haushogndor.de

TORSTEN KLINGER Versicherungsfachmann (BWV)
Itzehoer Versicherungen
Starker Service – ganz nah dran
Itzehoer vor Ort
... und gut.
Hauptstraße 12, 24623 Großenaspe
Tel. (04327) 140 88 88
klinger@itzehoer-vl.de
www.klinger.itzehoer-vl.de

Garten ♦ Forst ♦ Haus- und Hoftechnik ♦ Flaschengasverkauf
Reimer Loose GmbH
Ihr Geschäft für Haus-, Hof- und Gartenbedarf
Hunde- und Katzenfutter
BELCANDO • BEWI DOG • BEWICAT • LEONARDO SIKU
und BRUDER Schlepper • LEGO • ROLLY TOYS • WIKING
Am Klint 8 • 24623 Großenaspe • 04327 – 490
www.reimer-loose.de

Klezgoyim – Klezmermusik in Boostedt

Klezgoyim gibt es seit 1993. 2 Bremer Klarinettisten erkennen, dass ihre musikalischen Möglichkeiten weiter reichen als die klassische Ausbildung ihnen zugestehen will.

Vom aus den USA nach Europa überschwappenden Klezmerrevival inspiriert suchen sie Gleichgesinnte. Diese, ebenfalls bald mit dem Klezmervirus infiziert, sind schnell gefunden und allerlei wunderbare Klezmermelodien laufen ihnen zu. In Form alter Aufnahmen, auf Festivals, bei Kollegen, überall treffen sie auf Hora, Doina, Freilech und Bulgar. Kaum aus dem Probenraum zurück ans Tageslicht lassen sich die ersten Auftritte nicht vermeiden, die Begeisterung und Anteilnahme seitens des Publikums überrascht sogar die Jubelstürme gewohnte Schlagzeugerin der Band. Einmal losgetreten reisst die Lawine der Begeisterung alle scheinbaren Grenzen des Genres mit sich und so etabliert sich Klezgoyim als Band, die in keine Klezmerschublade passen will. Ob Türkisches, Griechisches, Bulgarisches, Bremisches, Melodien vom Balkan oder vom Prenzlauer Berg – mühelos verbindet Klezgoyim verschiedenste klezmerkompatibele Musikstile zu einem völlig eigenen Gebräu – süffig, anregend, berauschend!

Ob Konzert, Hochzeit, Tanzworkshop oder Geburtstagsparty, ob Bar Mizwa oder Nachtbar, ob sitzend oder schwitzend: Klezgoyims Musik ist ein Erlebnis das alle erreicht. Start: 05. März 2017 19:00, Ort: Hof Lübbe, Dorfring 32, Boostedt, Eintritt: 12,00 €

Nigel Nagel Neue Nägel
Inh.: Andrea Ganzon
Mo.- Fr.
ab 8 -18.30 Uhr
nach Vereinbarung
Industriestraße 1
24598 Boostedt
Telefon (04393) 97 13 65
Handy (0 15 20) 92 58 517

Ihre Anzeige im
MarktEcho NORD
Aktuelles aus Stadt und Land
Einfach anrufen oder faxen:
Tel: 04393 / 97 13 55 • Fax: 97 13 56

GeoPark Nordisches Steinreich auf der Mineralien Hamburg

Auf der viertgrößten Mineralienmesse weltweit präsentierte der GeoPark Nordisches Steinreich sein umfangreiches Angebot und warb damit für die Region.

Der GeoPark war damit ein Teil der hochkarätige Sonderschauen und spannende Aktionen für die ganze Familie. Unter dem Motto „Die Anden zu Gast in Hamburg“ wurde im Rahmen einer großen Sonderschau eine Auswahl legendärer Schätze Südamerikas präsentiert. Als weiteres Highlight punktete die Sonderschau über den deutschen Mineralogen Reinhard Anton Brauns, der als Pionier der Gesteinsforschung gilt. Zwischen Ausstellern aus 35 Nationen konnte der GeoPark den 20.000 Besuchern zeigen, dass die Geologie hier im GeoPark mindestens so spannend ist, wie die der Anden. Die faszinierenden großen Mineralien der Sonderschau wetteiferten mit den kleinen feinen Mineralien, die bei den Exkursionen des GeoParks Nordisches Steinreich in den Kiesgruben oder an der Ostseeküste gefunden werden. „Wenn die nächste Saison so gut wird, wie das Interesse auf der Messe vermuten lässt, können wir sehr zufrieden sein“ sagt Kerstin Pfeiffer, die Leiterin des GeoParks.

Prüfung in der BT-Aikido-Jugend-Abteilung

Das letzte Training nutzten 3 Jugendliche aus der BT-Aikido-Jugend, um sich der ersten Prüfung auf einen farbigen Gürtel zu stellen. Clara-Marie Metzlaff, Sabrina Schmidt und Hamayon Nazari, die derzeit ältesten in der Jugendabteilung stellten sich dem kritischen Auge des Prüfers Matthias Ahrens, 3. Dan Aikido.
Schnell wurden noch einmal die Regeln der Etikette besprochen, wann man sich zu wem verbeugt und was ansonsten zu berücksichtigen ist.
Zunächst galt es, die Fallschule aus dem Kniestand und dann aus dem Stand exakt vorzuführen.
Nachdem alle drei in dieser Disziplin erfolgreich waren, galt es, zunächst die Standtechniken und in einem weiteren Durchgang die Bodentechniken vorzuführen. Manchmal war noch eine deutsche Erklärung der abgefragten Form notwendig, die japanischen Begriffe sind so schon sehr fremd, in der Anspannung der Prüfung noch umso „fremder“. Insgesamt machten alle drei Aspiranten ihre Sache sehr gut und konnten sich nun entspannt der adventlichen Kekes- und Naschrunde zuwenden.
Sie freuen sich nun, wenn sie vor dem ersten Training im Januar ihren verdienten Gelbgurt von ihrem Trainer Kurt Nießner, 3.Dan Aikido, überreicht bekommen.
Übrigens: Sowohl in der Jugend als auch bei den Erwachsenen sind Plätze frei, vielleicht eine gute Chance für die guten Vorsätze für 2017. Näheres unter www.aikido-bad-bramstedt.de
Die BT-Aikidoka gratulieren den neuen Gelbgurten und danken dem Prüfungspartner Jan-Dominik Mayer für seinen Einsatz.(Matthias Ahrens, Abtltr)

Hamayon bei der Fallschule
Foto: Kurt Nießner

Mordhorst Auto GmbH
CITROËN
Neuwagen • Gebrauchtwagen
• Reparatur aller Fabrikate
• 24 h-Abschleppdienst
• ADAC-ClubMobil-Vermietung
• HU- und AU-Service
AUTO DIENST
DIE MARKEN-WERKSTATT
Am Alten Sportplatz 12 · 24623 Großenaspe
Telefon 04327 / 140000 · mail@auto-mordhorst.de

LESERREISE Mallorca
Jetzt schon an Ihren Urlaub denken!

Zur Vermietung stehen auf der Insel Mallorca / Portocolom
• 3 Doppelzimmer
• 2 Badezimmer
• 1 Einbauküche
• 1 Wohnzimmer
- Esszimmer
• 1 große überdachte Terrasse
• 1 Speisekammer
• 1 Dachterrasse
• 1 Außentoilette
• 1 Grill und Pool 18 x 6m (Gemeinschaft)
• Außenholzofen

Beschreibung:
Die Wohnung ist voll ausgestattet und befindet sich in einer Finca mit 2 Wohneinheiten (Erdgeschoss + 1. Etage)
Die Finca steht auf einem 3000 qm umzäunten Grundstück.
Jede Wohneinheit kann mit bis zu max. 6 Personen belegt werden.

Ausstattung:
WIFI, Kamin, Ventilatoren, Zeltralheizung, Satelliten Fernseher, Tischtennis, Volleyball, Dart, Außenmöbel, Parkplatz, Handtücher und Bettwäsche, Waschmaschine. Haustiere erlaubt, tropisch angelegter Garten, Rasen, Brunnen, Wasserfälle,
etc. 700m vom Meer und 900m vom Golfplatz entfernt. Flughafentransfer möglich.

MarktEcho NORD Aktuelles aus Stadt und Land
Infos unter:
www.reisen-mallorca.markt-echo-nord.de

VR CLASSICS NEUMÜNSTER 16. bis 19. Februar 2017

VR Classics - Dressur-Weltcup - internationaler Springsport - Familientreffen

Neumünster – Die Holstenhallen sind vom 16. - 19. Februar 2017 wieder Gastgeber für eines der ältesten und schönsten internationalen Turniere in Europa - die VR Classics.

Seit mehr als 30 Jahren ist der FEI Weltcup Dressur hier zuhause, seit über 65 Jahren wird in den Holstenhallen Springsport pur zelebriert mit dem Großen Preis der Volksbanken und Raiffeisenbanken als absoluter Höhepunkt. Und es wird auch 2017 spektakulär. Neumünsters VR Classics sind Treffpunkt der gesamten Reitsportszene und Schauplatz für den von den Volksbanken Raiffeisenbanken und easyCredit präsentierten Show-Wettkampf der Reit- und Fahrvereine, den Jugend Team Cup und die Championate der Pferdestadt Neumünster. Eines wird 2017 neu sein: Erstmals kommt im FEI World Cup Dressage ein neuer Kür-Bewertungsbogen zum Einsatz, den die internationale Richterin Katrina Wüst entwickelt hat. „Die Grundanforderungen einer Kür seitens der FEI sind wie ein Auto ohne Extras, aber viele Reiter wissen gar nicht genau, was die Note für den Schwierigkeitsgrad erhöht und welche Lektionsfolge eine Standardsituation ist. In der Vergangenheit haben die Richter auch viel zu wenig Augenmerk auf die oft sehr schwierigen Übergänge gelegt, sie haben nur auf die Ausführung der folgenden Lektion geachtet," so Katrina Wüst. Die ersten Tests - bereits im Jahr 2015 - verliefen vielversprechend, nun wird auch im „Hexenkessel" Neumünster mit dem neuen Bogen gerichtet. Isabell Werth gewann 2016 mit Weihegold FRH in Neumünster - im August zählten das in Schleswig-Holstein geborene Traumpferd und die erfolgreichste deutsche Dressurreiterin zur Gold-Equipe in Rio und gewannen auch Einzelsilber.

Karten für die VR Classics

Der Kartenvorverkauf für die VR Classics läuft bereits. Tickets für das internationale Spring- und Dressurturnier gibt es unter der Ticket-Hotline-Rufnummer (04321) 755 421 oder per e-mail an tickets@reitturnier.de. Vom 1. Dezember bis zum 14. Februar können auch wieder im Caspar-von-Saldern Haus, Haart 32 in 24534 Neumünster Tikkets gekauft oder vorbestellte Tickets abgeholt werden. Das Ticketbüro ist an folgenden Tagen geöffnet: Di. & Mi. 09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 17:00 Uhr, Do. 09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 18:00 Uhr

Sicher zum Wintertraining

Nicht nur für Turnierreiter, auch für viele ambitionierte Hobbyreiter beginnt nun wieder die Hallensaison.

Schlechtes Wetter und die früh einsetzende Dunkelheit machen der Outdoor-Reiterei oft einen Strich durch die Rechnung. Wer sein Pferd dennoch regelmäßig bewegen und trainieren will, muss seinen Vierbeiner verladen und in eine Reithalle fahren. Gerade im Winter muss der Transport besonders sorgfältig vorbereitet sein. Mit diesen Tipps ist man sicher unterwegs:

- Damit die Pferde auch bei Dunkelheit ohne Angst in den Hänger steigen, sollte der Innenbereich gut ausgeleuchtet und mit einem Frontausstieg ausgestattet sein.

- Auf nassen, verdreckten Rampen können Pferde leicht wegrutschen. Deshalb darauf achten, dass der Boden trokken und sauber ist.

- Neben Transportgamaschen zum Schutz der Beine sollten die Pferde ausreichend eingedeckt werden, damit sie sich nicht verkühlen. Pferde, die bereits ein dichtes Winterfell haben, benötigen nur eine leichte Decke. Geschorene Pferde frieren dagegen schneller.

- Im Hänger darf zwar keine Zugluft herrschen, dennoch muss auf ausreichende Luftzirkulation geachtet werden. Wer Fenster und alle Abdekkungen hermetisch verschließt, unterbindet die Frischluft-Zufuhrt. Dadurch bildet sich vermehrt Kondensat, was zu Atemwegsproblemen bei Pferden führen kann. Text: (djd).

- Da Pferde bei kalten Temperaturen weniger trinken, ist die Gefahr der Austrocknung höher als im Sommer. Wer längere Strecken fährt, sollte sie deshalb öfter mit temperiertem Wasser tränken.

- Pferde, die direkt aus dem Hänger in die Halle kommen, benötigen eine besonders lange Aufwärmphase, bis alle Muskeln und Gelenke geschmeidig sind.

- Ebenso viel Zeit sollte man ihnen nach dem Training zum Trockenreiten gönnen. Auf keinen Fall darf das Pferd schwitzend transportiert werden. Abschwitzdecken halten die Muskulatur warm und transportieren überschüssige Flüssigkeit nach außen.

- Bei verschneiten oder vereisten Straßen darf das Training getrost ausfallen. Lieber mal einen Tag nichts tun, als sich und seinen vierbeinigen Freund in Gefahr bringen.

Wenn Bello Ärger macht

Viele Hundebesitzer kennen diese Situation: Ihr Hund läuft unvermittelt auf die Straße oder erschreckt beim Spaziergang im Feld einen Jogger.

Schnell können erhebliche Personen- und Sachschäden entstehen - etwa wenn der Jogger stürzt und sich verletzt oder ein Autofahrer wegen des Hundes bremsen muss und dadurch einen Unfall verursacht. Für solche Schäden haften die Halter der Tiere - und zwar in unbegrenzter Höhe und lebenslang. Richtet der Hund einen schweren Schaden an, kann das sehr teuer und sogar existenzbedrohend werden. Eine Tierhalter-Haftpflichtversicherung sollte daher ein Muss für jeden Hundebesitzer sein.

In Berlin, Hamburg, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen sind Hundebesitzer sogar gesetzlich verpflichtet, eine Haftpflichtversicherung abzuschließen. "Die Deckungssumme sollte möglichst hoch sein", rät Fachjournalist Martin Blömer vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Bei Anbietern wie der DEVK etwa beträgt die Versicherungssumme zehn Millionen Euro pauschal für Personen- und Sachschäden sowie eine Million Euro für Vermögensschäden. (djd).

B M Bernhard Meyer
Mietservice!
- Vertikutierer
- Mini-Bagger 1,4 t
- Gartenfräsen
- Rüttelplatten - Anhänger
NEU Verkauf von Mährobotern
Beratung, Verkauf u. Installation
- Service für das Fachhandelsprogramm
- Iseki Stützpunkt
Stihl Motorsägen
Kommunaltechnik • Gartengeräte
Neu/Gebrauchtmaschinen
Braaker Weg 2 • Tel. 04328/1600
24626 Willingrade (B 205)

HALLENBAU MALCHIN
Wir bauen Ihre Reithalle, Mehrzweckhalle oder Ihren Pferdestall zum günstigen Preis.
Tel.: 04346 / 36 97 43
Fax: 04346 / 36 97 44

Oekologische-Branchen.de
Suchen & Finden

Reitplatzbau - Reimer Hedt GmbH
Ihr Spezialist für:
- Reitplätze im Aussen- und Innenbereich
- Kompetente Erstellung von der Untergrund-Vorbereitung bis zur Tretschicht
- Abstimmung auf Ihre speziellen Bedürfnisse und Gegebenheiten
- Qualitätssicherung durch Bodeneinbau mit lasergesteuerten Planiergeräten
Reimer Hedt GmbH · Am Burndahl 3 · 25582 Hohenaspe
Tel.: 0 48 93/12 00 oder 0171/368 39 46 · Fax: 0 48 93/14 00
Erfolgreiche Profis bauen auf unsere Leistungen!
Lassen Sie sich von uns beraten. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein kostenloses Angebot.

Tierfutter und -zubehör
Gartenbedarf • Reitartikel
zu fairen Preisen
DIE GRÜNE HALLE
H.O. Reimers
Segeberger Str. 20e • 24576 Bad Bramstedt
Tel. 0 41 92/42 47
Mo.-Fr. 9-12 und 14-18 Uhr • Sa. 9-13 Uhr

KAUFE WOHNMOBILE UND WOHNWAGEN
☎ 0 39 44 - 36 1 60
www.wm-aw.de (Fa.)

LED-Arbeitsscheinwerfer: Hellwach durch die Nacht

Leistungsstarke Beleuchtungsanlagen sind nicht nur in der dunklen Jahreszeit von Bedeutung. Unter hellem LED-Licht-Einfluss reagieren Fahrer um 20 Prozent schneller, fühlen sich wacher und bleiben länger leistungsfähig.

Das haben Schlafforscher und das Fraunhofer Institut für Arbeitswissenschaft und Organisation herausgefunden. Wenn Nachtarbeit und Überstunden anstehen, sind Zusatzscheinwerfer nicht nur bei Geländewagen-Fahrern beliebt. Zusätzliche Arbeitsscheinwerfer verbessern die Sicht und erhöhen bei Bergungsarbeiten und im Rettungseinsatz die Produktivität. Speziell in der Agrarwirtschaft bei der Feldbearbeitung und bei Silofahrten leisten sie stets gute Dienste. Die bessere Ausleuchtung des Arbeitsbereiches erhöht vor allem die aktive Sicherheit im Nahbereich. Jeder zweite Landwirt ist heute bereits älter als 45 Jahre. Und die Anpassungsfähigkeit der Augen an die Dunkelheit nimmt mit steigendem Alter stark ab, 40-Jährige sehen deutlich schlechter als 20-Jährige. Im Auftrag eines Landmaschinen-Magazins wurden kürzlich 10 LED-Arbeitsscheinwerfer neuester Baureihen vom TÜV getestet, wobei der Ultra Beam LED II von Marktführer Hella als echtes Allround-Talent in den Einzelprüfungen bezüglich Lichtausbeute, Lichtverteilung und Energieeffizienz Pluspunkte sammeln konnte. Lob gab es für die Qualitätsmerkmale, (Wasser-)Dichtigkeit und die elektromagnetische Verträglichkeit, sodass das Modell als einer der Testsieger abschnitt. (trd/spp-o)

M & A
Söhnke Lüth
– Kfz-Meisterbetrieb –
Motorrad & Autoservice
Boostedter Straße 272 • 24539 Neumünster
Tel. 0 43 21 / 7 32 35 • Fax 0 43 21 / 7 79 04
info@m-a-service.de

Ihre Anzeige im MarktEcho NORD Aktuelles aus Stadt und Land
Einfach anrufen oder faxen:
Tel: 0 43 93 / 97 13 55 • Fax: 97 13 56
www.markt-echo-nord.de

Im Herzen von Wittorf
Wolf-Dieter Kugler
Autohaus + Tankstelle
Kfz-Meisterbetrieb • EU-Neuwagen
AUTO MOBIL MEISTERWERKSTATT
Mühlenstraße 31
24539 Neumünster
Tel. (0 43 21) 989170
Fax (0 43 21) 989171
E-Mail: w-d.kugler@t-online.de

Neuer Inhaber Hr. Kruspe
Autoservice Kruspe GmbH
Claus Tietgen
AUTOMOBILE • MOTORRÄDER
Rendsburger Str. 28 • 24534 Neumünster
Tel. 0 43 21 / 40 44 00 • www.autokruspe.de

Die Deutschen mögen es am liebsten Blau

Die persönliche Lieblingsfarbe der Deutschen ist Blau. Mit 19 Prozent liegt Blau eindeutig an der Spitze, gefolgt von Grün (14%) und Rot (13%). Der in der Summe beliebteste Farbbereich ist das Spektrum von Beige (10%) über Gelb (7%) bis Orange (6%). Das ergab eine bundesweite repräsentative Umfrage von 1.000 Bundesbürgern zwischen 16 und 75 Jahren im Auftrag des Deutschen Lackinstituts in Frankfurt (DLI). Die Ergebnisse der Umfrage zeigen auch, dass es deutliche geschlechtsspezifische Farbvorlieben von Frauen und Männern gibt. Kurz gesagt: Frauen mögen lieber Rot (22%), Männer stehen mehr auf Blau (23%). Am stärksten ist die Diskrepanz bei der Farbe Rot, die nur 4 Prozent der Männer als Lieblingsfarbe wählten. Dagegen ist bei 15 Prozent der Frauen Blau die beliebteste Farbe. Insgesamt bevorzugen Frauen ein Farbspektrum im Bereich Rot, Gelb, Beige und Orange. Männer hingegen fühlen sich mit Blau, Grau, Schwarz und Braun am wohlsten. Bei dem Anteil der Befragten mit der Lieblingsfarbe Grün hält sich die Vorliebe bei Männern und Frauen in etwa die Waage. (akz-o) *Foto: Deutsches Lackinstitut/akz-o*

Kleines Auto mit großem Gegenwert

Die Nachfrage nach Kleinwagen wächst stetig. Neben Anschaffungspreis und Kraftstoffeffizienz überzeugt die Kunden, dass Kleinwagen zunehmend komfortabler werden.

Um der wachsenden Nachfrage gerecht zu werden, stellt Ford jetzt den komplett

neu entwickelten KA+ vor und erweitert damit neben dem Bestseller Ford Fiesta das Angebot im Kleinwagen-Segment. Der komplett neu entwickelte fünftürige KA+ kann mit vielen attraktiven Details punkten. Ein besonders praktisches Staufach ist das MyFord Dock. Hier kann man Mobilgeräte wie Smartphone oder Navigationssysteme ablegen, befestigen und laden. Der Kofferraum hat ein Gepäckvolumen von 270 Litern, bei größerem Bedarf lässt sich die Rükkbank im Verhältnis 60/40 geteilt umklappen. Unter der Motorhaube des KA+ tritt eine neue, besonders effiziente 1,2-Liter-Version der Duratec-Motorenfamilie an. Der Euro 6-Vierzylinder-Benziner ist in zwei Leistungsstufen mit 51 kW (70 PS) oder 63 kW (85 PS) erhältlich. Das Triebwerk basiert auf derselben Grundkonstruktion wie der aktuelle 1,25-Liter-Motor des Fiesta und wartet mit variabler Nockenwellenverstellung (Ti-VCT) auf. Diese Technologie kommt den Fahrleistungen, der Kraftstoffeffizienz und dem Emissionsverhalten zugute. In Verbindung mit dem serienmäßigen manuellen Fünfganggetriebe spricht das neue 1,2-Liter-Aggregat sanft, aber agil auf Gaspedalbefehle an. Der Ford KA+ ist in Deutschland in acht frischen Farben und zunächst zwei Ausstattungsversionen ab 9.990,- € lieferbar und ab sofort im Han-

del.(spp-o)
Fotos: Ford - Werke GmbH /akz-o

Im Winter gibt's am meisten für den Alten

Die Mehrheit der deutschen Autofahrer ist sich unsicher, wie viel das eigene Fahrzeug noch wert ist. Spätestens wenn der Kauf eines neuen Autos und die Planung der Finanzierung anstehen, gilt es aber, einen Verkaufspreis für das alte Fahrzeug zu bestimmen.

Spätestens wenn der Kauf eines neuen Autos und die Planung der Finanzierung anstehen, gilt es, einen Verkaufspreis für das alte Fahrzeug zu bestimmen.
Foto: djd/AutoScout24/Fotomontage-iStock/V.Kramin - Fotolia

Das Fahrzeugalter, das man der Erstzulassung entnehmen kann, hat neben Marke, Modell und Zustand den größten Einfluss auf den Preis eines Gebrauchtwagens. Im ersten Jahr verlieren Gebrauchtwagen am

meisten an Wert, je nach Modell sind es um die 30 Prozent. Aber auch der Kilometerstand, der Rückschlüsse auf den Verschleiß gibt, wirkt sich deutlich auf den Preis aus. Und auch für viel Leistung müssen Autokäufer meist viel zahlen: Die PS beziehungsweise Kilowatt landen auf Rang drei. Der viertwichtigste Faktor hat nichts mit dem Auto selbst zu tun und dürfte die meisten überraschen: Der Monat, in dem das Auto verkauft wird, bestimmt ebenfalls mit, welcher Verkaufspreis erzielt werden kann. "In der Regel bewegen sich die Preise aus dem saisonalen Sommerloch und erreichen zum Jahresende hin im November und Dezember ihren Höhepunkt. Denn zum Jahreswechsel zahlen viele Arbeitgeber einen Bonus oder ein 13. Monatsgehalt", erläutert Sebastian Lorenz, Vice President Consumer bei AutoScout24, dem europaweit größten Online-Automarkt. (djd).

Die zehn Faktoren mit dem stärksten Einfluss auf den Preis
(neben Marke, Modell und Zustand; gerankt nach Wichtigkeit)

1.	Erstzulassung
2.	Kilometerstand
3.	Leistung (kw/PS)
4.	Monat, in dem das Auto verkauft wird
5.	Karosserietyp
6.	Wagenfarbe
7.	Verbrauch
8.	Emissionsklasse
9.	Allrad
10.	Getriebeart

Leckere Käse-Häppchen

Ein genussreicher Einstieg hebt die Qualität jeder Veranstaltung – in der Schweiz übernimmt diese Rolle der Apéro. Egal, ob an einer privaten Geburtstagsfeier oder einem geschäftlichen Anlass: Mit Schweizer Käse ist gleich zu Beginn für den entscheidenden Genuss- und damit Wohlfühlfaktor bei den Gästen gesorgt.

Milch und dem Handwerk der Schweizer Käsermeister. Gemäß einem strengen Branchenkodex ist Käse aus der Schweiz frei von jeglichen Zusatz- und Konservierungsstoffen – jeder Apéro ist somit ein rein natürlicher Genuss, Soulfood für jeden Genießer. Für einen garantierten Hingucker sorgt eine vielseitige Schweizer Käseplatte. Mit Schweizer

Für einen garantierten Hingucker sorgt eine vielseitige Schweizer Käseplatte.

Dabei steht immer der intensive, unverfälschte Geschmack der Käse-Spezialitäten im Mittelpunkt. Diesen verdanken sie der hervorragenden Käse Apéro-Ideen kann jeder Gastgeber einfach und ohne großen Aufwand eine Vielzahl von Häppchen anbieten. (akz-o) Foto:Käseausder Schweiz/akz-o

Für eine fröhliche Kaffeerunde: Latte macchiato und Espressoküchlein

Einen geselligen Nachmittag mit den Freundinnen verbringen und dabei ohne schlechtes Gewissen Kaffee und Kuchen genießen?

Wie einfach das geht, zeigen die Rezepte für den beliebten Latte macchiato und passend dazu die figurfreundlichen Espressoküchlein. Unter der Website finden registrierte Nutzer weitere Tipps und Rezepte: www.weightwatchers.de.

Espressoküchlein im Glas (8 Stück) 1 Ei trennen, Eigelb mit 90 g Halbfettmargarine und 75 g Zucker cremig rühren. 170 g Mehl, 1 EL Kakaopulver und 1 TL Backpulver mischen und mit 50 ml Espresso und der Zucker-Margarine-Mischung verrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Teig in 8 feuerfeste Kaffeegläser (Durchmesser 7 cm) füllen und im Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen. 50 ml Espresso mit 1 TL Whiskey verrühren. Espressoküchlein mit einem Holzspieß mehrmals einstechen und mit der Espresso-Whiskey-Mischung beträufeln. 110 ml Cremefine zum Schlagen steif schlagen, mit 1 EL Zucker und dem Mark einer Vanilieschote verfeinern und auf die Küchlein geben. spp-o

Wie trotz Zeitmangel eine ausgewogene Ernährung gelingt

Viele Familien kennen das Dilemma: Zwischen Job, alltäglichen Besorgungen und anderen Verpflichtungen ist die Zeit zum Kochen oft viel zu knapp.

Kaum sind Mama oder Papa daheim, kommen auch bereits die Kinder hungrig von der Schule und drängeln auf eine warme Mahlzeit. Der Vorsatz, sich ausgewogen und frisch zu ernähren, bleibt im hektischen Alltag bei vielen auf der Strecke. Eine Umfrage im Auftrag von Knorr bestätigt diesen Trend: Nur 40 Prozent der Bundesbürger kochen demnach täglich, jeder Vierte steht drei- bis fünfmal pro Woche am Herd und rund ein Drittel

(32,9 Prozent) bereitet seltener als zweimal wöchentlich eine gekochte Mahlzeit zu. Was also tun, wenn die Zeit knapp ist und der Magen knurrt? Küchenhelfer sind eine willkommene Lösung, um sich das Kochen einfacher zu machen. Bei den "Natürlich Lecker"-Produkten von Knorr etwa haben Verbraucher die Gewissheit, ein Produkt aus 100 Prozent natürlichen Zutaten zu verwenden und ohne schlechtes Gewissen genießen zu können. Viele weitere Rezeptideen gibt es unter www.knorr.de. (djd).

Schnell kochen mit natürlichen Zutaten: Ein Klassiker wie ein Geschnetzeltes Züricher Art lässt sich mit praktischen Küchenhelfern einfach zubereiten. Foto: djd/Knorr

Hofladen Bühse
Eigenes Rind- und Schweinefleisch aus natürlicher Haltung
Frühstück · Ferienwohnung · Fertiggerichte im Weckglas
Familie Bühse
Di. - Fr. 6.00 - 12.30 Uhr / 14.30 - 16.00 Uhr
Sa. 6.00 - 13.00 Uhr
Norderdorfkamp 2
24536 Neumünster
04321-2683075

EINFELD
ERICHS GRILL
hausgemachte Spezialitäten
GRÜNKOHL mit Kasseler, Schweinebacke, Kochwurst und Bratkartoffeln € 9,50
ERBSENSUPPE € 3,90
...mit Bockwurst € 5,90
Einfelder Straße 2 • NMS/EinfeldTel. 0 43 21 - 52 28 81
Öffnungsszeiten: täglich von 11-20 Uhr · www.erichs-grill-einfeld.de

KLEINANZEIGENMARKT

SONSTIGES

Alles aus einer Hand!
Abbruch-Erd-Pflasterarbeiten und Entwässerung. R. Koechly, Tel. 0171 / 7219643

Suche alte Comics
und Zeitschriften, gerne ´70er Jahre. Chiffre 3892

Alles aus einer Hand!
Abbruch-Erd-Pflasterarbeiten und Entwässerung. R. Koechly, Tel. 0171 / 7219643

KFZ GESUCHE

Suche guten älteren Wohnwagen,
Tel. 0170/9269915

IMMOBILIEN & FERIENWHG.

Sylt / Wenningstedt,
2 x je 1-Zi.-App. frei (bis 3 Pers.), sep. Küche, gr. Südbalkon, Parkplatz, 5 min zum Strand. Tel.: 04321 / 82435 oder 04321 - 3040389

Boostedt Stadtvilla,
3-Zi-Komfort-Whg., 84 qm, 1.OG re., Südbalkon, Kfz-Stellpl. zu vermieten, ab sofort. Telefon: 04393 - 734

Büro in Boostedt oder Umgebung gesucht,
ca. 120 qm,
Chiffre: 1608007

Ihre Kleinanzeige im Einfach anrufen oder faxen:
Tel: 0 43 93 / 97 13 55 • Fax: 97 13 56

STELLENMARKT

Zuverlässige Reinigungskraft gesucht!!
Für Bürogebäude in Großenaspe. 2x wöchentlich in den Abendstunden auf Minijob Basis. Tel: 04327 - 996901

Oekologische-Branchen.de
Suchen & Finden

Beim Ausmalen den Alltagsstress vergessen

Der Alltag wird für die meisten Menschen immer hektischer. Beruf, Freizeit und Familie müssen unter einen Hut gebracht werden, E-Mails ploppen nicht mehr nur während der Arbeitszeit, sondern auch noch nach Feierabend auf. Zum Abschalten wird dann durch die vielen TV-Kanäle gezappt - so richtig zur Ruhe kommt man dabei nicht. So ist der Erfolg der Ausmalbücher für Erwachsene zu erklären: "Adult Coloring" als fast schon meditatives Anti-Stress-Mittel, das für mehr Gelassenheit und neue Inspirationen sorgt. Von Stabilo beispielsweise gibt es jetzt das neue Ausmalset "Kreative Auszeit Wintertraum". Mit den 17 Premium-Buntstiften, darunter Gold und Silber gratis, lassen sich insgesamt 78 phantasievolle Wintermotive gestalten. (djd).

- Anzeige -

lüdtke
mühlenhof 2-4
24534 Neumünster
tel. 04321/41991-14
Gold- und Silberankauf
in jeder Form, Schmuck, Zahngold, Münzen, Burchgold,usw. fachmännische Analyse & seriöse Abwicklung

Nähmaschinen-Center
über 40 Jahre Reparaturen aller Fabrikate
An- und Verkauf • Haushalts- und Industrienähmaschinen
Bahnhofstr. 15a • Kaltenkirchen
www.naehmaschinencenter-kaki.de
Tel./Fax 0 41 91 / 33 08

Horoskop

STIER 21.4.-21.5.
In der Familie kann es nun zu Auseinandersetzungen kommen – als Schlichter können Sie nun Frieden stiften.

ZWILLINGE 22.5.-21.6.
In der Liebe sieht es für Singles nun recht gut aus – eine neue Bekanntschaft bringt Ihr Herz jetzt in Wallung!

KREBS 22.6.-22.7.
Mitunter ist es im Beruf nun angebracht, mit der eigenen Meinung hinter dem Berg zu halten – auch wenn es schwerfällt!

JUNGFRAU 24.8.-23.9.
Rechthaberei lohnt sich nun nicht – Sie sorgen damit nur für schlechte Stimmung! Halten Sie sich also etwas zurück!

WAAGE 24.9.-23.10.
Langfristige Geldanlagen wollen gut durchdacht werden – holen Sie gern die Meinung mehrerer Fachleute ein!

SKORPION 24.10.-22.11.
Romantik und Harmonie geben in der Beziehung von Skorpionen jetzt den Ton an – genießen Sie das in vollen Zügen!

STEINBOCK 22.12.-20.1.
Beruflich sind Sie nun auf der Überholspur unterwegs – gut möglich, dass man Ihnen nun ein tolles Angebot unterbreitet.

WASSERMANN 21.1.-19.2.
Machen Sie sich mit Eifersucht jetzt das Leben nicht unnötig schwer, wenn Sie vielleicht gar keinen Anlass dazu haben.

FISCHE 20.2.-20.3.
Im Beruf ist es nun wichtiger denn je, dass Sie klare Absprachen und Vereinbarungen mit den Kollegen treffen.

WIDDER 21.3.-20.4.
Wer in einer Beziehung ist, der sollte sich nun ausreichend Zeit nehmen, um gemeinsam etwas zu unternehmen.

LÖWE 23.7.-23.8.
Löwen sind ein wenig durch den Wind und sollten sich daher beruflich nicht zu viel aufbürden – das bringt nichts!

SCHÜTZE 23.11.-21.12.
Üben Sie sich jetzt in Geduld, wenn die Dinge nicht ganz so schnell vorangehen, wie Sie das geplant haben.

Impressum

Markt-Echo Nord
Hausanschrift: Industriestraße, 24598 Boostedt
Tel. 04393 - 971355 • Fax: 04393 - 971356
e-Mail: info@markt-echo-nord.de
Internet: www.markt-echo-nord.de

Verlagsleitung : Jörg Stricker

Anzeigenberatung: Barbro Benecke, Dagmar Rathmann, Kristin Mielke, Jennifer Stolten, Claudia Schröder
Verantwortliche Redaktion: Christine Schröder, Andrea Ganzon, Jörg Stricker
Satz & Layout Leitung: Janina Glüsing

Markt-Echo Nord erscheint zweiwöchentlich und wird kostenlos verteilt. Für unangeforderte Zusendungen von Manuskripten besteht keine Haftung. Beiträge, die mit Namen oder Initialien des Autors gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck auch auszugsweise ist nur mit Genehmigung des Verlages gestattet. Die Redaktion hat das Recht Manuskripte zu kürzen. Reklamationen müssen unverzüglich, jedoch spätestens 7 Tage nach Erscheinen, erfolgen. Vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Sie können nur mit Genehmigung anderweitig verwendet werden. Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste 1/2015 Redaktionsschluss: Jeweils donnerstags in den ungeraden Wochen.

RENAULT DACIA CITROËN mazda

Autos von Süverkrüp

Kompetenz - Vielfalt - Tradition

DER CITROËN JUMPY BY WESTFALIA.

Fahren Sie dem Alltag entspannt davon – im CITROËN JUMPY BY WESTFALIA. Seine vier Schlafplätze, das ausstellbare Dachbett sowie der großzügige Wohnbereich mit praktischer Küchenzeile machen ihn zum komfortablen Reisebegleiter. Gleichzeitig findet er bequem in jeder Garage Platz und ist dank seiner HDi 125 Motorisierung (94 kW/128 PS) auch noch besonders effizient. Und für alle, die der Routine nicht schnell genug entkommen können, ist der HDi 165 Motor (120 kW/163 PS) mit manuellem oder automatischem Sechsgang-Getriebe genau das Richtige.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

CITROËN

*Privatkundenangebot für den CITROËN JUMPY BY WESTFALIA HDI 125, gültig bis zum 31.01.2017. Abb. zeigt evtl. Sonderausstattung/höherwertige Ausstattung. CITROËN empfiehlt TOTAL

Kraftstoffverbrauch innerorts 7,6 l/100 km, außerorts 6,0 l/100 km, kombiniert 6,6 l/100 km, CO_2-Emissionen kombiniert 172 g/km. Nach vorgeschriebenem Messverfahren in der gegenwärtig geltenden Fassung. Effizienzklasse: B

AUTOHAUS Süverkrüp

Autohaus Süverkrüp GmbH & Co. KG (H) • Grüner Weg 45 • 24539 Neumünster
Telefon 04321 / 2004740 • Fax 04321 / 2004750 • www.sueverkruep.de

(H)=Vertragshändler, (A)=Vertragswerkstatt mit Neuwagenagentur, (V)=Verkaufsstelle

CITROËN

ERLEBEN SIE DEN NEUEN CITROËN C3

AM 21. JANUAR 2017

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

BIS ZU 36 FARBKOMBINATIONEN*
AUDIO-SYSTEM*, KLIMAANLAGE*
VERKEHRSZEICHENERKENNUNG
CITROËN CONNECT NAV (3D NAVIGATIONSSYSTEM)*

ab **99,–€** mtl.[1]
0 € ANZAHLUNG
INKL. INZAHLUNGNAHMEPRÄMIE[2]

www.citroen.de

LE CARACTÈRE

CITROËN empfiehlt TOTAL [1]Beim Leasingangebot der PSA Bank Deutschland GmbH, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, für den NEUEN CITROËN C3 PURETECH 68 LIVE (50 KW), wurde die Inzahlungnahmeprämie in voller Höhe auf die Leasingraten angerechnet, bei 0,– € Sonderzahlung, 10.000 km/Jahr Laufleistung, 48 Monaten Laufzeit zzgl. Zulassung. Privatkundenangebot gültig bis 31.01.2017. Widerrufsrecht gemäß § 495 BGB. [2]Inzahlungnahmeprämie in Höhe von 1.200,– € über DAT/Schwacke für Ihren Gebrauchten beim Leasing eines NEUEN CITROEN C3 gültig bis zum 31.01.2017, nicht kombinierbar mit anderen Aktionsangeboten. *Je nach Version und Ausstattung. Abb. zeigt evtl. Sonderausstattung/höherwertige Ausstattung.

Kraftstoffverbrauch innerorts 5,7 l/100 km, außerorts 4,1 l/100 km, kombiniert 4,7 l/100 km, CO_2-Emissionen kombiniert 109 g/km. Nach vorgeschriebenem Messverfahren in der gegenwärtig geltenden Fassung. Effizienzklasse: B

AUTOHAUS Süverkrüp

Autohaus Süverkrüp GmbH & Co. KG (H) • Grüner Weg 45 • 24539 Neumünster • Telefon 0 43 21 / 2 00 47 40 • Fax 0 43 21 / 2 00 47 50 • • www.sueverkruep.de

(H)=Vertragshändler, (A)=Vertragswerkstatt mit Neuwagenagentur, (V)=Verkaufsstelle

RENAULT
Passion for life

Renault **WINTERSPECIALS!**

Der neue Renault **MEGANE** Gewinner des Goldenen Lenkrads 2016*.

Renault Twingo Life SCe70
Tageszulassung 11/2016, ca. 100 km

6.980,- €

- ABS, ESP und 4 Airbags
- LED-Tagfahrlicht
- 5-Türen

Renault Clio Limited 1.2 16V 75
Tageszulassung 11/2016, ca. 100 km

9.980,- €

- ABS, ESP und 4 Airbags
- Klimaanlage
- Radio

Renault Captur Life ENERGY TCe 90
Tageszulassung 11/2016, ca. 100 km

11.980,- €

- ABS, ESP und 4 Airbags
- Klimaanlage
- Radio

Renault Mégane Life ENERGY TCe 100
Tageszulassung 11/2016, ca. 100 km

12.980,- €[1]*

- ABS, ESP und 4 Airbags
- Klimaanlage
- Tempopilot und Radio

5 Jahre Garantie serienmäßig**

Renault Twingo Life SCe 70 : Kraftstoffverbrauch (l/100 km): innerorts: 6,3; außerorts: 4,2; kombiniert: 5,0; CO2-Emissionen kombiniert: 112 g/km. Renault Clio Limited1.2 16V 75: Kraftstoffverbrauch (l/100 km): innerorts: 7,2; außerorts: 4,7; kombiniert: 5,6; CO2-Emissionen kombiniert: 127 g/km. Renault Captur Life ENERGY TCe 90: Kraftstoffverbrauch (l/100 km): innerorts: 6,0; außerorts: 4,5; kombiniert: 5,1; CO2-Emissionen kombiniert: 114 g/km. Renault Mégane Life ENERGY TCe 100: Kraftstoffverbrauch (l/100 km): innerorts: 6,7; außerorts: 4,6; kombiniert: 5,4; CO2-Emissionen kombiniert: 120 g/km. Renault Twingo, Clio, Captur und Mégane Gesamtverbrauch kombiniert (l/100 km): 5,6–5,0; CO2-Emissionen kombiniert (g/km): 127–112 (Werte nach EU-Messverfahren).

Autos von Süverkrüp

Autohaus Süverkrüp GmbH & Co. KG - 24118 Kiel - Holzkoppelweg 18 - Tel. 0431/ 546 46 30
Autohaus Süverkrüp GmbH & Co. KG - 24539 Neumünster - Grüner Weg 45 - Tel. 04321/ 200 47 30
Autodepot Süverkrüp GmbH & Co. KG - 24941 Flensburg - Gutenbergstraße 11 - Tel. 0461/ 90 30 80
Autohaus Süverkrüp GmbH & Co. KG - 24768 Rendsburg - Büsumer Str. 97-101 - Tel. 04331/ 439 49 30
Renault Vertragspartner - **www.sueverkruep.de**

*Renault Mégane: Gewinner des Goldenen Lenkrads 2016 in der Kategorie Klein- und Kompaktwagen; AUTO BILD (Heft 45/2016) und BILD am SONNTAG (Heft 46/2016); ausgezeichnet wurde Renault Mégane 5-Türer.
**2 Jahre Renault Neuwagengarantie und 3 Jahre Renault Plus Garantie (Anschlussgarantie nach der Neuwagengarantie) für 60 Monate bzw. 100.000 km ab Erstzulassung gem. Vertragsbedingungen.
[1] Bei einem Aufpreis von 1.000,- € erhalten Sie einen Renault Mégane Grandtour Life ENERGY TCe 100. Abb. zeigt Renault Twingo, Clio, Captur und Mégane mit Sonderausstattung.