



# mein plönerseeblick

Das kostenlose Monatsmagazin rund um den größten See  
in Schleswig-Holstein

Seeblick nach  
Heikendorf

Mein  
Lieblingsrezept

Das eigene  
Traumhaus

Plöner Museum  
Teil III

Der Rententipp

Plöner Abendhimmel  
im Februar

Veranstaltungen im  
Februar 2015 rund  
um die Plöner Seen

*...gute Vorsätze!  
...eingefroren?*

JAHRGANG 5  
AUSGABE 2  
FEBRUAR 2015

stefan m.

fashion für Sie & Ihn



# NEU ERÖFFNUNG!

**DONNERSTAG 5. FEBRUAR, 10-20 UHR**

**FREITAG 6. FEBRUAR, 10-20 UHR**

**SAMSTAG 7. FEBRUAR 10-18 UHR**



DAMEN „WINDSOR“ NEU HERZEN'S ANGELEGENHEIT „GANT“ DAMEN UND HERREN „CAMBIO“ „HILTL“ „MASON'S“ DAMEN NEU „JAN MAYEN“ DAMEN UND HERREN „SCHNEIDERS SALZBURG“ HERREN „SEIDENSTICKER“ DAMENBLUSEN „OTTO KERN“ „GEORG MAIER“ STRICKWARE MADE IN GERMANY

Zeitgemäße Veränderungen und Handeln nach dem Motto: „Stah fast, kiek wiet un rög di“ haben uns dazu bewogen, Ihnen einen neuen stefan m. zu präsentieren.

Hertzlich willkommen!

stefan m.

fashion für Sie & Ihn

LANGE STRASSE 10 - 24306 PLÖN

TELEFON (0 45 22) 20 65

www.stefanm-mode.de

BIS ZUM 3. FEBRUAR 2015 RÄUMUNGSVERKAUF

AM 4. FEBRUAR 2015 GESCHLOSSEN

## stefan m. IN GANZ NEUEM GLANZ

Das Modefachgeschäft stefan m. in Plön in der Langen Straße 10 bietet seit 1987 hochwertige Bekleidung der angesagtesten Modelabels an. Nun war es Zeit für Veränderungen und so zeigt sich das Geschäft in diesen Tagen rund-erneuert und erstrahlt in einem neuen Glanz. Nach größeren Umbaumaßnahmen freuen sich Stefan und Anja Menke gemeinsam mit ihrem Team



Während der Umbauphase wurde Kreativität gefragt. Anja Menke nutzte jeden freien Stauraum.

auf den Neustart und präsentieren den Kunden ein neues, frisches Erscheinungsbild. Alle haben kräftig mit angepackt, damit alles rechtzeitig zum Ende des Monats fertig wurde. Neben einer neuen Beleuchtung, neuen Rückwänden und Vorlagetischen wurde auch eifrig an der Fertigstellung eines neuen Fußbodens gearbeitet. Da es im Hause stefan m. auch immer wieder interessante Veranstaltungen zu erleben gibt, die bei den Plönern und Gästen stets guten Zuspruch gefunden haben, wurde auch eine Eventküche in das Gebäude integriert. Machen Sie sich doch einfach selbst ein Bild und schauen Sie vorbei! *Bi*



Umfangreiche Baumaßnahmen wurden ergriffen, um die Verkaufsräume von stefan m. in ihrem neuen Glanz erstrahlen zu lassen. Schauen Sie selbst.



## AUS DEM INHALT

Editorial	3
Impressum	3
Mediatorinnen in Dersau	4
Die „Lütte Schatulle“ feiert Fünfjähriges	5
Ein achtsamer Umgang mit sich selbst	6
StrandHotel Seeblick	7
Monat für Monat – Mein Lieblingsrezept	8
Eine Schmiede für das eigene Traumhaus	9
Das Plöner Museum Teil III	10
Sternengucker	12
Grünkohl – ganz leicht gemacht	13
Tierschutzaktion gegen Katzenelend	14
Ein Herz für Hund und Katz	15
Vulljährig	16
Rentenversicherung: kein Sozialbuch mit sieben Siegeln!	16
Überblick	17
Kreuzworträtsel	19
Das „Schwarze Brett“	19

Verpassen Sie jetzt keine Ausgabe vom Monatsmagazin

mein plönerseeblick

Bestellen Sie noch heute Ihr Jahres-Abo für nur 24 € inkl. MwSt. und die neueste Ausgabe kommt Monat für Monat zu Ihnen ins Haus.

Rufen Sie uns einfach an, mailen Sie uns oder kommen Sie einfach bei uns vorbei. Wir nehmen uns Zeit für Sie.

kaum hat das neue Jahr begonnen, sind wir auch schon mittendrin. Im Februar. Dem kürzesten Monat des Jahres, der schneller wieder vorbei ist, ehe die Jecken „Helau!“ gerufen haben. Und hat uns die Kälte auch noch eine Weile im Griff, so können wir uns schon auf immer mehr Sonnenstunden freuen. Die Tage werden endlich wieder länger! Damit steigt die Lust, etwas zu unternehmen. In unserem Veranstaltungskalender finden Sie deshalb wie gewohnt die aktuellsten Tipps und Hinweise auf neue Ausstellungen, Konzerte und Lesungen. Wer es sich lieber zuhause gemütlich macht und in *mein plönerseeblick* schmökert, entdeckt in dieser Ausgabe viele spannende Geschichten von Menschen aus unserer Region rund um die Plöner Seen, Neuigkeiten aus der Geschäftswelt und aus dem Vereinsleben. Auch haben wir wieder für Sie in die Töpfe geschaut und

## Impressum

Herausgeber:

KentschMedia, Wolfgang Kentsch  
Lange Straße 10, Bäckertwiete · 24306 Plön  
Telefon 045 22 / 50 27 73 · Fax 045 22 / 50 27 74  
info@meinploenerseeblick.de  
www.meinploenerseeblick.de

Redaktionsleitung: KentschMedia,  
Telefon 045 22 / 50 27 73,  
info@meinploenerseeblick.de

Redaktion:  
Rüdiger Behrens [RüBe],  
Markus Billhardt [Bi],  
Hans-Hermann Fromm, [HHF],  
Dr. phil. Carolin John-Wenndorf [cj],  
Lotta Schneider [Isn],  
Rolf Timm [RoTi]

Anzeigenleitung:  
KentschMedia  
Telefon 045 22 / 50 27 73  
anzeigen@meinploenerseeblick.de

Satz, Gestaltung und Layout:  
KentschMedia, Lange Straße 10, Bäckertwiete  
24306 Plön

Titelbild: © Sabine Duwe, Plön

Druck:  
Druckzentrum Neumünster GmbH  
Rungestraße 4 · 24537 Neumünster

Vom Herausgeber gestaltete Anzeigen sowie alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Verantwortlich für den Inhalt der Anzeigen sind die Inserenten selbst. Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Fotos und Texte. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Es besteht kein Rechtsanspruch bei falsch abgedruckten Terminen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wider. Unsere aktuellen Mediadaten finden Sie im Internet unter: [www.meinploenerseeblick.de](http://www.meinploenerseeblick.de)

## EDITORIAL

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Leckeres entdeckt. Da darf man schon mal die guten Vorsätze „eingefroren“ lassen. Erfahren sie mehr über ein neues Achtsamkeitstraining. Darin wird, frei nach Saint-Exupéry, „Die Kunst der kleinen Schritte“ gezeigt.

Er formulierte es so:

„Schicke mir im rechten Augenblick jemand, der den Mut hat, die Wahrheit in Liebe zu sagen. Gib mir täglich ein gutes Wort, ein freundliches Echo und ab und zu das Gefühl, gebraucht zu werden.“

Jeder Tag ist ein Geschenk, auch im Februar. Genießen Sie es!

Viel Spaß beim Lesen  
wünscht Ihnen  
Ihr Wolfgang Kentsch

**Maklerverbund Nord** Versicherungsmakler  
kompetent - neutral - unabhängig  
TOP-Versicherungsprodukte  
für Gewerbe und Privat  
**Versicherungsmakler Jürgen Boje**  
Hamburger Str. 27 · 24306 Plön | Am Hörn 2 · 24326 Ascheberg  
Lindenstraße 16 · 24211 Preetz  
Telefon 0 45 22 / 74 43 30 · Telefax: 0 45 22 / 50 33 21  
E-Mail: j.boje@maklerverbund-nord.de

**TAXI BAHNSEN**  
Großraumtaxi für 8 Personen  
Plön (0 45 22) **24 00**  
oder **78 99 99**  
SITZENDER ROLLSTUHLTRANSPORT  
Gebührenfrei 08000 78 99 99  
D1-Mobil 01 51 / 15 59 23 74

**Haardt Immobilien** ivd  
Ihr regionaler Partner für  
Immobilienvermittlung  
und Hausverwaltung  
Lange Straße 49 · 24306 Plön  
Tel. 04522/8080-110 · Fax -111  
www.Haardt-Immobilien.de

**OPTIKER KUGLAND**  
INH. W. HINTZ  
24306 Plön (gegenüber dem Bahnhof)  
Telefon 04522 22 72

# Mediatorinnen in Dersau

Mit dem Zertifikat der Universität Kiel

## MEDIATION: WIN-WIN-SITUATIONEN FÜR ALLE BETEILIGTEN

In den allermeisten Fällen ist ein Streit – und war er auch noch so heftig – nach ein paar Stunden oder Tagen vergeben und vergessen. Schließlich kann ein Streit manchmal auch eine reinigende Wirkung haben und muss nicht unbedingt negativ sein.

Leider passiert es aber auch immer wieder, dass Uneinigkeiten in der Familie, zwischen Nachbarn, Erben oder am Arbeitsplatz eskalieren. Die Fronten sind dauerhaft verhärtet und keiner möchte von seinem Standpunkt abweichen. Das hat oftmals weitreichende Konsequenzen: Die Streitenden finden auf keinem

Weg mehr zueinander oder ziehen gar vor Gericht. Beides ist für alle Beteiligten nicht nur kostspielig und kraftraubend, sondern auch sehr belastend.

Soweit muss es allerdings gar nicht erst kommen. Denn tatsächlich gibt es eine Möglichkeit, die vielen nicht sofort in den Sinn kommt: Die Rede ist von der Mediation. Hierbei handelt es sich um ein gewaltfreies Verfahren der Konfliktlösung, das in den 1960er und 1970er Jahren in den USA entwickelt worden ist. „Mediation“ bedeutet wörtlich „Schlichtung“ oder „Vermittlung“ und meint die Vermittlung in Konfliktfällen

durch einen unparteiischen Dritten – den Mediator – der von allen Beteiligten des Konflikts akzeptiert wird. So zählen Freiwilligkeit, Verschwiegenheit, Neutralität und Allparteilichkeit zu den Grundprinzipien einer Mediation.

Einer der wichtigen Unterschiede im Vergleich zu einer Gerichtsverhandlung ist, dass es am Ende einer Mediation allen Parteien besser gehen soll. Es gibt keine Gewinner und Verlierer, im Verlauf der Mediation entsteht ein Dialog zwischen den Streitenden, an dessen Ende eine Lösung erarbeitet wird, die für beide Seiten positiv ist. Diese wird unterschrieben und von den Konfliktparteien, auch Medianten genannt, im Alltag getestet und bei Nichtgefallen überarbeitet und neu definiert. Somit kann deutlich individueller auf die Bedürfnisse der Betroffenen eingegangen werden als bei einem Gerichtsverfahren, an dessen Ende ein rechtskräftiges Urteil steht.

Angelika Fabricius (70) und Maike Franke (50) sind von der Universität Kiel zertifizierte Mediatorinnen und haben schon oft die Erfahrung gemacht, dass während einer Mediation festgestellt wird, dass die Medianten viele Gedanken der anderen Seite gar nicht kennen. Durch Gesprächsregeln wie „kein Unterbrechen“ und „keine Beleidigungen“, die Voraussetzung für eine Mediation sind, entsteht aber ein geschützter Rahmen, in dem Unausgesprochenes mithilfe des Mediators formuliert und in geregelter Weise auf den Punkt gebracht werden kann.

Eine Mediation bietet daher eine ruhige Atmosphäre für eine Aussprache, in der Wut gar nicht erst aufkommt. „Der Auslöser eines Konflikts spielt während der Mediation oft keine Rolle mehr – es ist die Lösung, die auf neutralem Boden und im Schutz der Mediation mehr und mehr in den Vordergrund tritt“, erklärt Angelika Fabricius. Die pensionierte Grund- und Hauptschullehrerin weiß genau wie Maike Franke, die 10 Jahre lang das Backoffice eines Unternehmens geleitet hat und nun im Projektmanagement tätig ist, dass Beziehungen zeitweise schwierigen Drahtseilakten gleichen. „Der große Vorteil einer Mediation ist in diesem Zusammenhang, dass mit ihrer Hilfe Konflikte nicht nur zügig und kostengünstig, sondern auch langfristig gelöst werden können und so die Lebensqualität der Streitenden wieder herstellt“, sind sich die Mediatorinnen einig. Grundsätzlich ist eine Mediation im Streitfall übrigens für jeden geeignet. Ganz gleich, ob es sich um Nachbarn, Geschwister, Paare, Arbeitskollegen oder ganze Gemeinschaften handelt. Maike Franke betont: „Eine Mediation kann nur dann zum Erfolg führen, wenn alle Konfliktparteien freiwillig und aktiv mitmachen“. Damit mögliche Probleme nicht erst nach mehreren Sitzungen festgestellt werden, bieten beide Mediatorinnen ein kostenfreies Vorgespräch an. Erst nach diesem wird entschieden, ob alle Beteiligten bereit für eine erfolgreiche Mediation sind oder nicht.

Anne Albersmeier

### Mediation – damit Sie wieder lachen können!

Wir helfen im Konfliktfall:

- ◆ Paaren
- ◆ Einzelpersonen
- ◆ Nachbarn
- ◆ Gruppen & Vereinen
- ◆ Kollegen



Maike Franke  
www.mediation-am-see.de  
Dorfstraße 56c · Dersau  
01 51 - 193 195 19



„Ich kann nicht mehr!“

ist oft der erste Satz in einem Mediationsgespräch. Nur Mut – denn wir finden jetzt gemeinsam mit Ihnen Lösungswege zur Bewältigung Ihres Konfliktes, zu Ihrer Zufriedenheit.



Angelika Fabricius  
www.mediation-fabricius.de  
Dorfstraße 58a · Dersau  
0 45 26 - 14 23

Mediation –  
damit Sie wieder lachen können!

VON MARKUS BILLHARDT

## DIE „LÜTTE SCHATULLE“ FEIERT FÜNFJÄHRIGES

Am 2. Februar 2010 eröffnete Robert Glezer seine „Lütte Schatulle“ in der Langen Straße 19 in Plön. Damit hat er sich damals als Hobbysammler einen Traum erfüllt und ist seither Anlaufpunkt für ausgefallene Antiquitäten und hochwertige Trödelwaren für jeden Geschmack. Auch Design-Mobiliar, besonders aus den 1950er, 60er und 70er Jahren, ist in dem kleinen Geschäft in der



Vor genau fünf Jahren öffnete Robert Glezer seine „Lütte Schatulle“. Er kauft und verkauft unter anderem hochwertige Antiquitäten und Trödel sowie Schmuck.

Fußgängerzone zu finden. Außerdem hält Robert Glezer immer ein Auge offen, um Seltenes und Rares ausfindig zu machen. Daher ist er bei Haushaltsauflösungen und Auktionen zur Stelle oder schaut sich bei Kollegen um. Porzellan, Bilder, altes Blechspielzeug, Bronze- oder Porzellanfiguren sind oftmals im Fokus von Robert Glezer. „Ich konzentriere mich gerne auf besonders kleine, schöne Sachen“, so Glezer. Neben dem An- und Verkauf von Antik und Trödel ist die „Lütte Schatulle“ seit nunmehr fünf Jahren auch erste Adresse für den Edelmetallankauf. Bruch- und Zahngold nimmt Glezer ebenso an wie Silberbestecke und Schmuck. Dabei kauft er interessante Stücke nicht als Metall, sondern als Schmuck

an – was dem Kunden einen besseren Preis einbringt –, um ihn später in seinem Laden der Kundschaft zu präsentieren. „Mein besonderer Dank geht nach diesen ersten fünf Jahren an meine Stammkundschaft, die stets vorbeischaue, ob sie wieder was Interessantes entdecken können.“ Geöffnet ist die „Lütte



Auch Außergewöhnliches und Design-Mobiliar ist bei Robert Glezer zu finden.

Schatulle“ dienstags bis sonnabends von 11 bis 13 Uhr sowie dienstags, donnerstags und freitags auch von 15 bis 18 Uhr.

**LÜTTE SCHATULLE**  
Ankauf und Verkauf von Antik und Trödel

**SOFORT BARGELD**  
für Gold, Silber und Bernsteinschmuck

Lange Straße 19  
24306 Plön  
Telefon 045 22/7 89 74 00  
Inhaber: Robert Glezer

Öffnungszeiten:  
Di., Do., Fr. 11–13 Uhr  
und 15–18 Uhr  
Mi. + Sa. 11–13 Uhr

## Perfekter **SONNENSCHUTZ** für Ihr Zuhause

**Jetzt Markisen  
WINTERPREISE**

**Aktionstag  
in Plön**

**Eutiner Straße 25**

**Samstag, 14.2.**

**9:23 – 14:01 Uhr**

Markisen  
Rollladen  
Insektenschutz  
Vordächer



24306 Plön, Eutiner Straße 25  
direkt an der B 76  
Tel. 04522-765 94 94  
www.staal.de

**STAAL**  
JALOUSIEN | ROLLADEN | MARKISEN  
mein Sonnenschutz



Kirsten Hinrichsen ist mit ihrer Praxis nun am Markt zu Hause. Die Meditationskissen symbolisieren das Achtsamkeitsdreieck.

ANZEIGE

VON MARKUS BILLHARDT

## EIN ACHTSAMER UMGANG MIT SICH SELBST

Wer mit Stress, Burnout oder anderen Krankheiten zu kämpfen hat oder diesen vorbeugen möchte, kann sich in Plön an Kirsten Hinrichsen wenden. Seit Anfang des Jahres ist sie an neuer Wirkungsstätte zu Hause und ist mit ihrer Praxis von der Lübecker Straße zentral an den Markt 9 umgezogen. Damit einher ging auch eine stärkere Hinwendung zur Arbeit mit der Achtsamkeit.

„Es geht darum, mit Meditation, Körperübungen und Entspannung den Körper und Geist zu schulen“, erläutert Kirsten Hinrichsen. Der Mensch sei eher selbstkritisch, als liebevoll mit sich umzugehen. „Wir haben oft alte Prägungen und Überzeugungen – vorgefasste Meinungen,

die es zu überwinden gilt, um offen und nicht wertend gegenüber dem zu sein, was man gegenwärtig empfindet, fühlt oder wahrnimmt.“ Die Achtsamkeit sei eine gute Methode, um einen wieder in Fluss zu bringen. In einem Acht-Wochenprogramm geht Kirsten Hinrichsen mit ihren Patienten all die Schritte durch, die es einem dann ermöglichen sollen, offener und gelassener durch das Leben zu gehen: „Die Achtsamkeit hilft, dies ist erforscht und bewiesen. Sie heilt zwar nicht alles, kann aber dazu führen, dass man beispielsweise bei einer Krebserkrankung ohne Stress ruhiger damit umgehen kann.“

Kirsten Hinrichsen ist derzeit auf dem Weg zur Zertifizierung als

MBSR-Trainerin. Das Trainingsprogramm Mindfulness-Based Stress Reduction, die Stressreduktion durch Achtsamkeit, wurde schon Ende der 1970er Jahre in Massachusetts entwickelt. „In der heutigen Zeit in einem von Stress geprägten Arbeitsleben ist ein achtsamer Umgang mit sich und den täglichen Anforderungen umso wichtiger.“ Ihr Programm sei aber kein „Schmusekurs“, „Es kann oft schmerzlich sein, mit alten Strukturen umzugehen“, betont Hinrichsen. In Gruppen- aber

### KONTAKT:

Kirsten Hinrichsen  
Markt 9

Telefon 045 22 / 764 92 72

Mobil 0170 / 806 54 99

kirsten.hinrichsen@visionen-gesundheit.de

auch, wenn gewünscht, in Einzelsitzungen wendet sie Meditation, Körperübungen und Entspannung bei ihren Patienten an. Damit das Erlernete zu Hause regelmäßig geübt werden kann, werden Meditationsunterlagen und CDs mit an die Hand gegeben. Auch Einzelteile des Achtsamkeitsprogramms bietet Kirsten Hinrichsen an. Montags um 17.30 Uhr sowie mittwochs und freitags um jeweils 7.30 Uhr lädt sie zur Meditation. Ihr heilpraktisches Angebot umfasst aber auch Massagen, Akupunktur und Reiki.

„Es ist doch was Schönes, wenn man offen und ohne Scheuklappen mit allen fünf Sinnen seine Umgebung wahrnehmen kann.“

## Plöner Zentrum für Achtsamkeit

Kirsten Hinrichsen  
Heilpraktikerin  
MBSR Trainerin

TELEFON  
045 22 - 7 64 92 72

Markt 9  
24306 Plön

Stress-Vorsorge / Naturheilpraxis  
www.visionen-gesundheit.de

## ...die ganze Vielfalt für deine Finger- und Fußnägel!

Lena Töpferwien  
Bunsdörp 5 c - 24306 Kossau  
Telefon 045 22 / 7 44 52 26  
Mobil 0170 / 951 41 53  
www.lenagel.de  
info@lenagel.de

**LeNagel**  
PROFESSIONELLE GEL-FINGERNÄGEL

Termine nach Vereinbarung

**KENTSCHMEDIA**  
MEDIENGESTALTUNG & DIGITALDRUCK

Lange Straße 10  
24306 Plön  
Telefon 04522 50 27 73  
info@kentschmedia.de  
www.kentschmedia.de

Geben Sie Ihrer Geldanlage einen neuen Anstrich mit der:

VR **AnlageKombi**

Jetzt beraten lassen: ☎ (04522) 509-0 | www.meine-vrbank.de

\* Exklusiv für Mitglieder: Die VR AnlageKombi ist eine Produktkombination aus einem 12-monatigen Sparbrief und ausgewählten Fonds der Union Investment Privatfonds GmbH, wobei jeweils 50% des Anlagekapitals in jedes Produkt fließen. Mindestanlage 10.000,- EUR. Begrenztes Angebot. Stand 01.01.2015

**VR Bank**  
Ostholstein Nord - Plön eG

**1,20%\***



VON CAROLIN JOHN-WENNDORF

## STRANDHOTEL SEEBLICK

DAS CHARMANTE BOUTIQUE-HOTEL LÄDT ZUM WOHLFÜHLEN, ENTSPANNEN UND GENIESSEN EIN

„Auf zu neuen Ufern“, hieß es im vergangenen Jahr für die beiden Schwestern Frauke Rauch und Ingrid Bartels. Von Bosau, wo sie das schöne kleine Caféhaus „Im Dorf“ aufgebaut haben, zog es sie an den Ostseestrand. Dort, in Heikendorf führen sie seit einigen Monaten erfolgreich das maritime StrandHotel Seeblick – direkt an der Kieler Förde. Zeit für einen Besuch.

Langsam bricht die Sonne durch die Wolken. Der Regen tanzt noch in den Pfützen. Die schwere Glastür öffnet sich. „Herzlich willkommen!“, empfängt uns ein Lächeln. Im Entree des StrandHotels Seeblick knistert der Kamin, darum herum tiefe weiche Sessel und ein unvergleichlicher Ausblick: die wogenden Wellen der Ostsee, zum Greifen nah. Regelmäßig schieben sich riesige Kreuzfahrtschiffe durchs Blickfeld und wecken das Fernweh. „Im Sommer liegen unzählige Segelboote im Wind“, erzählt Ingrid Bartels. Doch nicht nur der Blick aufs Wasser sorgt für entspannte Leichtigkeit. Auch im StrandHotel selbst setzt sich die maritime Eleganz fort. Natürliche Eichen-dielenböden, fließende Leinenvorhänge und das Interieur-Design von der niederländischen Luxusmarke Riviera Maison. „Wir sind angekommen“, sagt Frauke Rauch, die mit ihrer Schwester Ingrid seit Juli des letzten Jahres neue Eigentümerinnen

des bereits seit vielen Jahren etablierten StrandHotels Seeblick ist. „Wir möchten die Zeit in Bosau nicht missen“, erzählt Ingrid Bartels, „besonders die vielen netten Gespräche und Kontakte nehmen wir mit.“ Und hoffen, einige bekannte Gesichter im StrandHotel wiederzusehen. Zum Beispiel zum ausgiebigen Sonntagsbrunch. Jeden Sonntag zwischen 10 und 12.30 Uhr gibt es im StrandHotel Seeblick ein abwechslungsreiches warmes und kaltes Buffet, das neben den Klassikern wie frischen Früchten, Müsli und Croissants auch warme Entenbrust, einen großen Lachs im Ganzen zubereitet, frische Fischsalate und vieles mehr bietet.

### Wir legen großen Wert auf Qualität

„Wir legen großen Wert auf Qualität“, so Frauke Rauch. In ihrem StrandRestaurant Seeblick, das von der erfahrenen Gastronomin Jeannette Prey geleitet wird, folgen sie und Chefkoch Axel Schöel-Köpp deshalb auch dem Konzept von ‚Feinheimisch – Genuss aus Schleswig-Holstein‘. Gekocht wird fast ausschließlich mit regionalen Qualitätsprodukten von heimischen Landwirten und Produzenten, genussreich und nachhaltig. „Es ist schön und was ganz besonderes, wenn man statt

STRANDHOTEL  
*Seeblick*

OSTSEEBAD HEIKENDORF

Frauke Rauch & Ingrid Bartels, Uferweg 2,  
24226 Ostseebad Heikendorf,  
Telefon 0431 - 533 21 80,  
Mail: info@strandhotel-seeblick.de  
Mehr erfahren: www.strandhotel-seeblick.de

ANZEIGE



# Mein Lieblingsrezept monat für monat...



## GRIECHISCHE BAUERNPFANNE

Ein Geheimnis griechischer Lebenswärme ist der Gemeinschaftssinn und die Herzlichkeit. Beides bringt Ute Wacks mit einem Gericht, das sie von Anthoula Ewerlin gelernt hat, auf den Tisch. Ihre rustikale Bauernpfanne, die sie mit Lamm zubereitet, aber auch mit Rind oder Schwein vorzüglich schmeckt, darf gerne mit einem Ouzo genossen werden. Jamas!

Ute Wacks ist Behindertenbeauftragte von Plön und Besitzerin des Sozialverbandes.

### Lammfleisch auf griechische Art

**Zutaten:** 800 g Lammhüftsteak (in Würfel schneiden), 100 g Butter, 2 kleine Zwiebeln (klein hacken), 4 Kartoffeln (geschält, in Scheiben geschnitten), 200 g Erbsen, 4 Tomaten (überbrüht und geschält), 1 grüne Paprika, 1 gelbe Paprika, 2 EL Öl, 3 Rosmarinzwieglein, Salz, Pfeffer, 150 g Käse (z. B. Greizer)

**So geht's:** Die Fleischwürfel in heißer Butter von allen Seiten anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln in der restlichen Butter goldgelb anrösten, dann die Kartoffelscheiben dazugeben und 5

Min. unter häufigem Wenden mit anbraten. Erbsen, Tomatenscheiben und Paprikaringe darunter mischen, alles 10 Min. schmoren lassen. Dann die bereits angebratenen Fleischwürfel dazugeben. In der Zwischenzeit ein großes Stück Backpapier in eine große Backofenform legen. (Das Backpapier sollte an den Seiten überstehen.) Das Backpapier mit etwas Öl bestreichen. Jetzt die Fleisch-Gemüse-Mischung darauf schichten, Rosmarinzwiege dazulegen, salzen und pfeffern, mit Käse bestreuen. Das überstehende Backpapier über der Fleisch-Gemüse-Mischung zuklappen

und zusammenknüpfend verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 1 Stunde garen. Rustikal in der Form mit der Papierhülle servieren. Warmes Fladenbrot und griechischen Bauernsalat dazu reichen. Gemeinschaftlich genießen!!!

### Früchte-Dessert

**Zutaten:** Früchte der Saison (z. B. Aprikosen, Feigen, Bananen), brauner Zucker

**So geht's:** Früchte halbieren, die Innenseite mit Zucker bestreuen und im Backofen kurz karamellisieren lassen.



Seit über 40 Jahren...

**STIEBEL ELTRON** **jura**  
**Miele** **SOLARWORLD**  
**BUSCH-JAEGER** **hager**  
**BOSCH** **CM security**  
**LIEBHERR** **GmbH & Co. KG**

**Elektro Sohn**  
 ...immer besser

Licht  
 Installation  
 Hausgeräte  
 Kundendienst  
 Sicherheitstechnik

Lütjenburger Straße 4 a  
 24306 Plön  
 Telefon 0 45 22 / 24 93  
 Telefax 0 45 22 / 49 53  
 info@elektro-sohn.de  
 www.elektro-sohn.de

Verpassen Sie jetzt keine Ausgabe vom Monatsmagazin

mein plönerseeblick

Bestellen Sie noch heute Ihr Jahres-Abo für nur 24 € inkl. MwSt. und die neueste Ausgabe kommt Monat für Monat zu Ihnen ins Haus.  
 Rufen Sie uns einfach an, mailen Sie uns oder kommen Sie einfach bei uns vorbei. Wir nehmen uns Zeit für Sie.

# EINE SCHMIEDE FÜR DAS EIGENE TRAUMHAUS

MARKUS JANZ ERÖFFNET TOWN & COUNTRY-PARTNERBÜRO AM PLÖNER MARKT

Die „Traumhausschmiede“ hat Einzug gehalten in Plön. Das Partnerbüro des Massivbauunternehmens „Town & Country“ für die Region Plön und Ostholstein am Markt 6-8 hat ein Ziel: „Wir wollen den Menschen den Wunsch nach den eigenen vier Wänden kostengünstig und mit einem hohen Maß an Sicherheit ermöglichen“, so Geschäftsführer Markus Janz.

„Town & Country“ als größte Baufirma für Einfamilienhäuser existiert seit mehr als 15 Jahren und ist entgegen dem Branchentrend stetig gewachsen. Sie realisiert mittlerweile über 3.000 Objekte im Jahr. „Gebaut wird Stein auf Stein, wertvoll und werthaltig, nur mit namhaften Markenprodukten und mit Handwerkern aus der Region. Dabei haben die Bauherren den Vorteil, dass sie auf die Struktur und die Erfahrung eines Großunternehmens zurückgreifen können und gleichzeitig mit dem Partnerunternehmen in der Region den Charme genießen, kurze Wege und einen Ansprechpartner vor Ort zu haben, der sie



Am Laptop kann Markus Janz das Traumhaus mit seinen Kunden konfigurieren.

von der Beratung über die Finanzierung, den Bauvorgang bis hin zum

Richtfest und der schlüsselfertigen Übergabe aus einer Hand begleitet“, erläutert Markus Janz. „Damit ist ein individuelles und intensives Eingehen auf die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen möglich. Im Prinzip ist das ein Bauen mit Vollkasko und ‚Chefarztbetreuung‘. Der Bauherr ist gegen alle Unwäg-

barkeiten durch drei modernste Heiztechnik in verschiedenen Energiestandards ist möglich. Im Internet unter [www.hausausstellung.de](http://www.hausausstellung.de) können Interessierte einen



Markus Janz ist für Kunden des Hausbau-Unternehmens Town & Country Ansprechpartner in der Region Plön und Ostholstein.

Dies ist auch attraktiv für die Banken und sichert zudem die beteiligten Handwerker ab“, erläutert der Geschäftsführer der Plöner „Traumhausschmiede“. Rund 30 verschiedene Haustypen vom kleinen Bungalow mit 62 Quadratmetern bis zum Domizil mit gut 200 Quadratmeter Wohnfläche kann der Kunde mit einigen Hundert Varianten individuell nach seinen Wünschen gestalten. „Dabei hilft eine

ersten Einblick gewinnen. Noch im Laufe des Monats wird Markus Janz seine eigene Homepage [www.traumhausschmiede.de](http://www.traumhausschmiede.de) freischalten und zusätzlich zum Thema Hausbau regionale Informationen bereithalten, beispielsweise zu vorhandenen Grundstücken und Baugebieten in den Kreisen Plön und Ostholstein. Im kommenden Jahr ist darüber hinaus die Errichtung eines Musterhauses in Plön geplant.

**KONTAKT:**  
 Traumhausschmiede  
 Am Markt 6-8, Plön  
 Telefon 04522/7657490  
[www.traumhausschmiede.de](http://www.traumhausschmiede.de)  
[markus.janz@towncountry.de](mailto:markus.janz@towncountry.de)

# DAS PLÖNER MUSEUM III

## AUS ALT MACH NEU: DER GOLTZ'SCHE HOF



**Kohlen, Scherben, Bauholz, Abdrücke – eine Vielzahl von Fundstücken wurde geborgen, als der Kreis Plön das Museum restaurieren ließ. „Die älteste Plöner Stadtansicht von Braun und Hogenberg von 1593 gibt offenbar Vieles präziser wieder, als angenommen“, vermutet der frühere Museumsleiter Dr. Hans-Joachim Kruse.**



Hogenberg-Stiche (Übersicht + Ausschnitt Museum, rechter Bildbereich) Das dem Museum entsprechende Gebäude auf dem Stich von Braun und Hogenberg stimmt mit Lage, Länge und Ausrichtung des noch übrig gebliebenen Gewölbekellers überein und auch Palisaden- und Torhausreste bestätigten, was das Bild zeigt.



Die Bautätigkeiten von 1540 haben ihre Spuren hinterlassen: Dr. Hans-Joachim Kruse und Museumsleiterin Julia Meyer präsentieren eine bearbeiteten profilierten Balken aus dieser Zeit, der im Gebäude eingebaut war.



Dr. Hans-Joachim Kruse zeigt eine der alten Bodenfliesen, die in der Zeit um 1540 hergestellt und im damaligen „Museum“ verbaut wurde.



Im niedrigen Tonnengewölbe des Kellers finden sich verschiedene Fundstücke wie die aus barocker Zeit stammende Dachpfanne mit (verstaubter) Fensterscheibe.



Museumsleiterin Julia Meyer und Dr. Hans-Joachim Kruse weisen auf Spuren des 16. Jahrhunderts: An der östlichen Wand des Tonnengewölbes aus dem 16. Jahrhundert zeichnet sich ein kleiner Ausgang ab, der später - bis auf die angedeutete Öffnung unten rechts zum Einleiten von Wasser - verschlossen wurde.



Das von der Goltz'sche „stille Örtchen“: Reste einer barocken Toilettennische im Obergeschoß des Plöner Museums.

„Im Zuge der Renovierungsarbeiten, bei denen auch die Hamburger Straße in Richtung B76 verlängert wurde, fanden sich viele Belege dafür.“ Damit gibt das Bild auch ungefähre Einblicke in die Zeit von 1639, als Georg von der Goltz als neuer Eigentümer sein Gebäude um- und neu gestalten ließ. „Damals wurde das Haus, den Keller ausgenommen, um mehr als das Doppelte seiner Grundfläche neu hochgezogen“, erzählt Kruse. Dafür wurden nicht nur neue Baustoffe verwendet. Getreu dem Motto „aus Alt mach' Neu“ wurde manches ältere Gebäck wieder eingesetzt. Dem Goltz'schen Umbau auf die Schliche kam Kruse im Rahmen genauerer Untersuchungen, als das baufällige Gebäude Ende der 70-er Jahre als künftiges „Museum des Kreises“ eine neue Chance bekam und von Grund auf saniert wurde. Gewühlt wurde 1980 allerdings auch vis à vis: So wurde das an der Kreuzung gelegene „Hotel zur Post“ (heute Tedi) abgerissen. Dabei tauchten Feldsteine auf, die sich als Reste des mittelalterlichen Torhauses entpuppten. Wie bei Hogenberg abgebildet, stand das bogenförmige Wentorper Tor direkt daneben. Zudem fanden sich bei Grabungen Reste der dargestellten Palisaden. Und auch die kleine Erhebung, auf der 1685 die Johanniskirche errichtet wurde, ist auf dem Stich erkennbar – 92 Jahre vor dem Goltz stand hier allerdings noch ein eingezäuntes Wohnhaus.

Auch im Museum selbst wurde gegraben. Grundfläche und Ausrichtung des Kellergewölbes offenbarten, dass sich die Größe des oberirdischen Neubaus auf mehr als das Doppelte vergrößerte. An der Ostwand des Kellers findet

sich eine zugemauerte kleine Türöffnung die im 16. Jahrhundert noch genutzt wurde. Bereits für den damaligen Umbau seien profilierte Hölzer wiederverwendet worden, wie eine dendrochronologische Untersuchung beweise, so Kruse. Der Keller blieb also bestehen. Allerdings wurde dessen Außentür bis auf einen kleinen Wasserzulauf, vielleicht für Regenwasser, vermauert. „Wir fanden im Boden Spuren von Kanälen, die augenscheinlich als Wasserreservoir benutzt wurden“, mutmaßt Kruse. In welcher Weise und wofür sei unklar.

Das Goltz'sche Haus von 1639 sei nach dem Geschmack der Zeit entworfen worden: Ein achsensymmetrisch errichteter Ziegel-Neubau mit spitzwinkligem Dach, vermutlich einschließlich der damals üblichen Treppengiebel und längsseits neun Fensterachsen. „Mansarden-Dächer wie das heutige Museumsdach konnte man erst im 18. Jahrhundert konstruieren“, erklärt Kruse. Bei Grabungen in der Eingangshalle stieß man vor allem auf mittelalterliche Hinterlassenschaften: Eine Radiokarbondatierung ausgebauter Kohlen verwies auf das 13. Jahrhundert. Zugleich entdeckte Reste eines mittelalterlichen lehmigen Estrichs stammen aus der gleichen Zeit. „Die daran vorhandenen Abdrücke runder Bohlen ließen erkennen, dass es auch schon damals hier ein Haus gegeben haben muss“, erläutert Kruse mit Blick auf die in jüngeren Privilegienurkunden bestätigten Burglehen der Stadt.

Der Goltz'sche Hof erwies sich bei näherem Hinsehen als komfortables Haus mit vier Schornsteinschächten für die Öfen. Diese wurden zu zweien im Dachgeschoß schräg verlaufend

zusammengeführt und mündeten in je einen Schornstein auf Firsthöhe. Einer gründete auf dem Tonnengewölbe im Keller. „Die Untersuchungen offenbarten auch Spuren von der damaligen Treppe, so dass die Heutige fast einer Rekonstruktion entspricht“, so Kruse. Spuren einer zweiten Treppe, die vielleicht vom Personal genutzt wurde, führten auf der gespiegelten Seite vom Gartensaal aus nach oben. Von den Zierbögen der Eingangshalle sei nur noch einer erhalten gewesen, erinnert sich Kruse an die Bestandsaufnahme. Die Seitlichen wurden nach diesem Vorbild ergänzt.

Komfort schließt auch jene Plätze ein, die man am liebsten alleine aufsucht: Insgesamt fünf interne „stille Örtchen“ waren in die Außenwände integriert. Zunächst seien diese verschlossenen Schächte nicht aufgefallen. „Üblich waren ja eigentlich außen angebrachte Toilettenschächte“, erklärt Kruse. Lüftungsschlitze und barocke Klobrille komplettierten dann den Fund.

Sogar mehrgeschossige Anlagen wurden gefunden. „Die waren nach unten zwar nicht weiter zu verfolgen, aber dafür oben gut erhalten. Ein Abort war sogar dreigeschossig gebaut und verlief unten schräg in Richtung Fäkaliengrube vor dem Haus.“ Da aber bekanntlich nicht immer alles Gute von oben kommt, sei dieser eine von den Konstrukteuren etagenweise vorverlegt worden, so dass im Erdgeschoss ein kleines Kabinett mit deutlichem Abstand zur Wand entstand. So war gewährleistet, dass etwaige Nutzer nicht unvermutet einen warmen Regen von oben abbekamen.

# Der Plöner Abendhimmel im Februar 2015

erst Supernovae machten die Evolution möglich

Von Hans-Hermann Fromm, Plöner PlanetenPfad e.V., [www.PlanetenPfad-Ploen.de](http://www.PlanetenPfad-Ploen.de)

Die grauen Tage geben Anlass, um ein wenig abzuschweifen. Deshalb die Frage: woraus besteht eigentlich der Mensch? Natürlich aus den chemischen Elementen wie wir sie auf der Erde auch finden. Gehen wir einen Schritt weiter und fragen in welcher Zusammensetzung, so kommen wir schon ein wenig ins Grübeln. Die Überraschung liegt in der Häufigkeit der einzelnen in unserem Körper vertretenen Elemente. 63 % aller Atome im Menschen sind Wasserstoff, knapp 26 % Sauerstoff, knapp 10 % Kohlenstoff und gut 1 % Stickstoff. Mit anderen Worten, diese vier Elemente machen bereits mehr als 99 % aller Atome in unserem Körper aus. Allerdings, um Leben zu ermöglichen, wird mehr benötigt. Natrium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Chlor, Kalium, Kalzium, Eisen und allerlei andere Elemente tragen die letzten 0,6 % bei. Silizium, eines der am häufigsten vorkommenden Elemente der Erdkruste, ist allerdings im menschlichen Körper nur als Spurenelement zu identifizieren. Was hat dieses mit Astronomie zu tun? Eigentlich alles, denn Leben konnte erst entstehen, nachdem



Heutige Überbleibsel der ersten dokumentierten Supernova SN 185 (zusammengesetzt aus versch. Aufnahmen) Bildquelle: wikipedia/ESA/NASA

Elemente wie Sauerstoff oder Kohlenstoff im Laufe der Sterneentstehung und des Sternezerfalls aus dem Urstoff Wasserstoff entstanden waren. Dabei kommt dem Eisen, dem 26. Element im Periodensystem, eine besondere Bedeutung zu. Bei den Kernfusionen in den Sternen wird bis zur Entstehung von Eisen Energie freigesetzt, mit anderen Worten der Prozess ist selbsthaltend. Für die Erzeugung aller Elemente mit einer Ordnungszahl oberhalb von Eisen, z. B. für Kupfer, Zink oder Zinn, muss hingegen Energie hinzu geführt werden. Und an dieser Stelle kommen die Supernovae ins Spiel. Mit Supernova bezeichnen die Astronomen das kurze, sehr helle Aufblitzen eines Sternes

am Ende seines Lebenszyklus. Der Stern explodiert dabei und leuchtet kurzfristig mit millionen- und selbst milliardenfacher Helligkeit. Während dieses Prozesses steht dann auch die Energie zur Verfügung, die für die Fusion von Elementen mit der Ordnungszahl oberhalb von Eisen benötigt wird. Darüber hinaus verstreut die gewaltige Explosion die (neue) Materie weiträumig im Weltall. Supernovae werden seit Jahrtausenden beobachtet, mit den heutigen Instrumenten mehrere Hundert pro Jahr im beobachtbaren Weltall. Die erste bekannte Supernova wurde im Jahre 185 n. Chr. von chinesischen Astronomen dokumentiert und die Überbleibsel sind heute noch in der Nähe von Alpha Centauri zu beobachten (siehe Bild). In unserer eigenen Milchstraße wurden im letzten Jahrtausend mindestens sechs weitere bemerkt. Damit wird deutlich, ohne die frühen Supernovae während der Entfaltung des Universums hätte die Evolution auf unserer Erde nicht stattfinden können. Mit ihrer Entstehung hatten sich in der Gaswolke, in der sich unsere Sonne mit ihren Planeten vor knapp fünf Milliarden Jahren entwickelte, bereits die Elemente mit der Ordnungszahl größer als Eisen angesammelt.

Der Komet Lovejoy, für die erste Hälfte des Januars am Südhimmel angekündigt, blieb unbeachtet; Stürme, Wolken und Regen hielten wohl alle vom Gang nach draußen ab. Stattdessen können wir um den 21. Februar herum die Begegnung der Planeten Mars und Venus am WestSüdWest-Horizont beobachten. Eine gute Beobachtungszeit ist 19h, gegen 20h werden beide bereits unterm Horizont verschwinden. Den Nachthimmel dominiert der Jupiter, abends steht er recht hoch am SüdOst-Himmel und wandert während der Nacht Richtung NordWest-Horizont. Der Saturn läuft etwa elf Stunden hinterher und tauscht dann auch erst gegen 3h morgens im SüdOsten auf. Das Sternbild Orion mit dem links unten stehenden, hellen Sirius dominiert nach wie vor den Abendhimmel, hat sich inzwischen jedoch bereits auf den SüdWest-Himmel hin bewegt. Rechts oberhalb des Orion glänzt der etwas rötliche Aldebaran und noch weiter rechts oben, etwas diffus, funkelt das Siebengestirn. Deutlich oberhalb des Siebengestirns strahlt der dritthellste Stern des Nordhimmels, die Kapella. Rechts vom Siebengestirn leuchtet der gelbe Überriese Mirfak im Perseus. Der NordWest-Himmel wird inzwischen von der Andromeda und dem Himmels-W eingenommen. Die Andromeda-Galaxie ist mit knapp 30 Grad über dem Horizont recht einfach zu finden, abends etwas nach oben Richtung Kiel schauen. Deneb im Schwan und Wega in der Leier stehen flach über dem Nord-Horizont. Am NordOst-Himmel taucht der rötliche Arktur als Vorbote des Sommers auf. Von ihm aus Richtung Zenit steht wie immer der Große Wagen. Bleibt noch der Regulus zu erwähnen. An ihm können wir in den nächsten Monaten die Bahnbewegungen des Jupiters verfolgen. Anfang Februar erreicht Jupiter seine Oppositionsstellung, die Erde steht dann genau zwischen der Sonne und dem Jupiter. Während der nächsten zwei Monate wird sich Jupiter in seiner sogenannten Oppositionsschleife noch etwas Richtung Westen vom Regulus entfernen, und ab Juni sich dann Richtung Osten zügig auf den Regulus zubewegen.

gültig für  
1.02.2015 23:00h  
14.02.2015 22:00h  
28.02.2015 21:00h

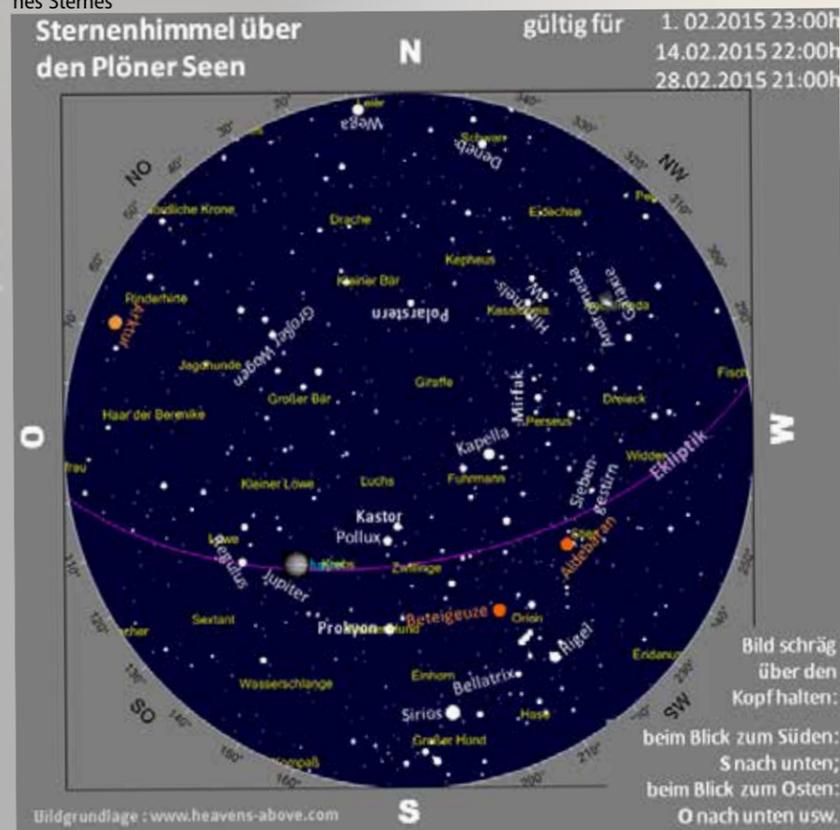


Bild schräg über den Kopf halten: beim Blick zum Süden: S nach unten; beim Blick zum Osten: O nach unten usw.



VON LOTTA SCHNEIDER

## GRÜNKOHL – GANZ LEICHT GEMACHT

Zumindest in Norddeutschland zählt er zu den beliebtesten Wintergemüsen: Grünkohl ist in der kalten Jahreszeit stets präsent und bei Gesellschaftessen kaum wegzudenken. Das gilt auch für den Kreis Plön, und trotzdem ist die Anbaufläche hier offenbar verschwindend gering. „Für Schleswig-Holstein sind es insgesamt nur 26 Hektar“, weiß Robert Bode von der Landwirtschaftskammer. Das ist im Vergleich zu Nordrhein-Westfalen mit 471 Hektar und Niedersachsen mit 441 Hektar nicht viel; bundesweit seien nach aktuellen Zahlen insgesamt rund 1000 Hektar bebaut worden. Typische Anbaugelände über Mittel- und Westeuropa hinaus sind, so schreibt „Wikipedia“, Nordamerika sowie Ost- und Westafrika.

„Es ist bei uns eine saisonale Kultur, von der nur so viel angebaut wird, wie auch vermarktet werden kann“, verdeutlicht Robert Bode. Und diese Vermarktung erfolge hier vorwiegend auf dem Wochenmarkt. Je mehr hier abgesetzt werden kann, desto mehr würde angebaut werden. Die gute Nachricht: Grünkohl gewinne an Beliebtheit und finde derzeit neue Nischen durch Verbreitung von „neuen“ Zubereitungsmöglichkeiten, etwa Salatrezepten.

Zurecht, denn das Kreuzblütengewächs aus dem Mittelmeerraum hat es in sich, zählt zu den Vitamin C reichsten Lebensmitteln und stellt die versammelte „Gemüsekonkurrenz“ hinsichtlich seines Gesundheitswertes in den Schatten. Nicht nur wer sich im Neuen Jahr ganz bewusst einer gesünderen Küche verschrieben hat, kann mit Grünkohl leichte Wege beschreiten. Paradox, da die „Braunkohl, Winterkohl, Krauskohl, Lippische- oder Friesische Palme“ genannte Pflanze doch in der schweren (häufig zerkochten, manchmal sogar pürierten) Variante mit viel Schmalz, Kassler und Wurst ihre Fangemeinde eroberte. Für den guten Geschmack des Gemüses ist die Ernte spät

im Jahr und damit verbundene kühlere Temperatur verantwortlich, durch die sich, begünstigt durch den langsamer werdenden Stoffwechsel, mehr Traubenzucker im Blatt anreichert. Jüngere Zuchtformen des Grünkohls bilden ohnehin mehr Zucker aus und können entsprechend früher im Jahr geerntet werden.

Angelika Heisch aus Plöns Nachbargemeinde Bösdorf hat sich den guten Eigenschaften des Grünkohls verschrieben, schätzt seinen besonderen Geschmack und ist offen für neue Wege der Zubereitung. Nicht nur den veganen Ernährungswünschen ihrer Töchter und dem Tierschutzgedanken zuliebe lässt sie dem Gemüse den Vorrang und verzichtet auf Fleischbeigaben, die dem Kohlgeschmack womöglich noch die Schau zu stehlen drohen. Dabei hat die passionierte Hobby-Köchin herausgefunden, dass es sich durchaus lohnt, die Pflanze zur „Hauptsache“ zu küren. Schonend und entsprechend kürzer gegart behält das Gemüse zudem seine vielen guten Inhaltsstoffe – eigentlich das Wichtigste für die Ernährung.

Dafür wird der vorbereitete Grünkohl mit etwas Rapsöl zunächst angedünstet. Ob er gerupft in den Topf gegeben oder grob gelassen wird, ist reine Geschmacksache, sagt Angelika Heisch. Das Auge isst mit, deshalb werden zerkleinerte Zwiebeln und Möhren, die dem Gericht Struktur und Farbe geben, gleich mitgeschmort. Die Grundwürze gibt eine selbst hergestellte intensive Paste, die am Ende der Garzeit, wenn der Kohl noch gegeben wird. „Im wesentlichen besteht sie aus gegartem, pürierten Gemüse – Sellerie, Möhren, Lauch, Zwiebeln, Paprika, Tomaten - sowie Kräutern, zum Beispiel Minze, Basilikum, Salbei, Liebstöckel, Knoblauch, Petersilie, Thymian und Rosmarin, etwas Olivenöl und Meersalz“, erzählt

Angelika Heisch. Außerdem gebe sie noch Apfel, Champignons und ein Lorbeerblatt hinzu. Mengenverhältnis: Pro Kg Gemüse 170 g Meersalz zufügen. „Damit sie im Kühlschrank lange haltbar bleibt“, erklärt Angelika Heisch. „Für einen mittelgroßen Topf voll Grünkohl genügt etwa ein Esslöffel dieser Paste und ein Viertelliter Wasser.“ Als Beilage passten die typischen kleinen Pellkartoffeln am besten. In etwas „Schmalzersatz“ (Reformhaus) geschmort, das auf Basis von Palmfett hergestellt wird und in dem die herkömmlichen „Grieben“ den guten Geschmack liefern, wirken sie geradezu „klassisch“ und ziehen mit Semmelbröseln bestreut die schöne rotbraune Farbe.

Auch blanchiert und fruchtig-würzig zubereitet, als Rohkost oder auch als „Green Smoothie“ (USA, Südstaatenküche) erfreut sich Grünkohl zunehmender Beliebtheit und fordert zum kreativen Menü heraus. Die vielfältige Verwendung lohnt sich: Eine Portion Grünkohl liefert so viel Kalzium wie etwa zwei Glas Milch und deckt den Tagesbedarf an Vitamin C. Wer gesundes Essen zu den „guten Vorsätzen 2015“ zählt, kann also beim Grünkohl gleich anfangen.

Info: Ab Freitag, 23. Januar starteten die Bosauer Landfrauen eine Reihe von Kochkursen, in denen Angelika Heisch die vielfältigen Möglichkeiten der veganen Küche präsentiert. Unter dem Motto „Kochen ohne Knochen“ widmen sich die Teilnehmer ab 18 Uhr in der Schulküche der Hutzfelder Heinrich-Harms-Schule dem Thema „Neue Aufstriche, Dips und Saucen.“ Weitere Termine (gleicher Ort, gleiche Uhrzeit): 13. März (Osteressen ohne Ei), 24. April (Veganes Kuchenbuffet) und 26. Juni (Veganer zu Besuch).

Kosten: 10 Euro Lebensmittelumlage sowie 8 Euro Teilnahme für Landfrauen, 11 Euro für Gäste. Organisation: Charlotte Jurenz (Tel.: 04527/9830 oder E-Mail: [charlottes.bohrinsel@t-online.de](mailto:charlottes.bohrinsel@t-online.de))





**Holsteiner Spezialitäten  
Terrasse am See**

Die  
**Stinte**  
sind da!

Rufen Sie uns an und genießen diesen kulinarischen Leckerbissen in unserem Restaurant.

Gerne begrüßen wir Sie bei uns. Familie Hutter und Jutta Ewert

Eutiner Straße 6 · 24306 Plön  
Telefon 04522 9859

Öffnungszeiten:  
täglich von 11.30–14.30 und ab 17.30 Uhr  
Dienstag Ruhetag

LANGNER | BURMEISTER

Ihr Makler für die Kreise  
Plön und Ostholstein

Rautenbergstr. 41 | 24306 Plön | T (04522) 80 80 800  
www.langner-burmeister.de

mein plönerseeblick  
www.meinploenerseeblick.de

KOCHSCHULE  
KostBar

Lange Straße 17 · 24306 Plön  
Telefon (04522) 7 61 0644  
Mobil 01520-9999779  
kochschule-kostbar@email.de  
www.kochschule-kostbar.de

ALEXANDER SEHER  
Catering / Mietkoch  
In Kooperation mit  
Tafelkünstler  
Mecke

aktuelle Kochkurse...

2.2.2015	Männer kochen – schnelle Rezepte für den Mann
9.2.2015	Saucen – die Geheimnisse der Küchenchefs
16.2.2015	Italien im Norden von Deutschland
23.2.2015	Fingerfood – Eine Reise...

Persönliche Kochkurse ab fünf Personen!

Unsere Kochkurse sind offene Kurse und können von Jedermann gebucht werden. Egal ob Einzelperson oder Gruppe. Sie können sich telefonisch oder per E-Mail

**JETZT ANMELDEN!**

VON LOTTA SCHNEIDER

## TIERSCHUTZAKTION GEGEN KATZENELEND

KASTRATIONSPROGRAMM TEIL II STARTET IM FEBRUAR

Landesweit 2754 kastrierte Katzen registrierte der Deutsche Tierschutzbund Landesverband Schleswig-Holstein beim Probelauf der geförderten Kastrationsaktion im vergangenen Herbst. Ein Erfolg für die Tierschützer, die damit das durch ständigen Nachwuchs erzeugte Katzenelend zahlreicher freilaufender Tiere bekämpfen und Überzeugungsarbeit leisten wollen. Nun soll erneut dazu aufgerufen werden, Katzen kastrieren zu lassen und dafür gibt es Unterstützung. Die Aktion läuft vom zweiten bis zum 27. Februar. „Mit soviel Zulauf hatten wir gar nicht gerechnet“, erklärt Dr. Karl Horn, Vorsitzender des Tierschutzvereins Plön und Umgebung. Insgesamt 5000 kastrierte Katzen sind das anvisierte Ziel, denn die finanziellen Mittel sind begrenzt – 2250 Katzen könnten also während dieser Aktion noch kastriert werden. Für Fragen aller Art stehen im Bereich Plön nicht nur der Tierschutzverein, sondern auch die Mitarbeiter des dazugehörigen Tierheims in Kossau beratend zur Verfügung – denn mancher scheue „Tiger“ hält nicht viel davon, sich einfach greifen zu lassen. „Wir geben bei Bedarf Transportkörbe und Lebendfallen aus, damit auch solche Tiere zum Tierarzt gebracht werden können“, erzählt der Vereinsvorsitzende. Vor allem sei es aber wichtig, die Leute anzusprechen, sie mögen von der Aktion Gebrauch machen. „Insbesondere dort, wo wir Kenntnis von vielen freilaufenden Katzen – meist im ländlichen Bereich – haben“, erklärt Horn. Das Echo sei positiv. „Die Leute lassen sich gerne darauf ein.“ Bei Bedarf könnten die Tiere auch abgeholt werden. „Es gibt ältere Katzenhalter, die sich wegen der Aktion gemeldet haben, aber weder Auto noch Fahrgelegenheit hatten.“



Die Kossauer Tierheimmitarbeiter Kemal Besic, Bettina Hartwig, die stellvertretende Tierheimleiterin Marion Petersen (2. v. r.) sowie der Tierschutzvereinsvorsitzende Dr. Karl Horn (r.) bieten auch über die Kastrationsaktion hinaus gerne Beratung und Hilfe.

Hintergrund ist die hohe Zahl freilebender, teils verwilderter Katzen, die mit bis zu drei Würfen pro Jahr für noch mehr Nachkommen sorgen. Das Schicksal dieser Tiere ist allerdings meist geprägt von Unterernährung, Parasiten, Augenkrankheiten, schlimmen Infektionen wie Katzenschneupfen und Leukose, und die Überlebenschancen der Jungen sind entsprechend gering. Grund genug, sich dem Appell anzuschließen, die unkontrollierte Vermehrung durch konsequentes Kastrieren zu stoppen.

Die Finanzierung der landesweiten Aktion sichern das Umwelt- und Landwirtschaftsministerium (35.000 Euro), der Landesverband des Deutschen Tierschutzbunds (20.000 Euro), der Landestierschutzverband Schleswig-Holstein (10.000 Euro), der Harald Nolte Vogelschutzfond (50.000 Euro) und ein privater Spender (35.000 Euro) – insgesamt 150.000 Euro.

Derzeit warten übrigens vier Hunde und 32 Katzen

auf eine neue „Familie“, verantwortungsvolle Menschen, die ihnen ein schönes Leben bieten möchten. Ebenfalls im „Team“ der vierbeinigen Anwärter: Vier junge Zwergkaninchen, davon zwei „Löwchen“, die kürzlich am Straßenrand von Schellhorn aufgelesen wurden (wo sie offenbar ausgesetzt worden waren). Sie werden, entsprechend den sozialen Bedürfnissen von Kaninchen, als Gruppe weiter vermittelt.

Info: Wer das Projekt als Sponsor unterstützen möchte, hat die Möglichkeit, Beträge auf das Spendensonderkonto „Pilotprojekt Katzenelend S-H“, Kontonummer 33200558, Bankleitzahl 218 604 18, IBAN DE61 2186 0418 0033 2005 58 zu überweisen. Die Spenden sind steuerlich absetzbar.

### KONTAKT

Tierschutzverein: Tel. 04522/8533  
Kontakt Tierheim Kossau: Tel. 04522/2389,  
info@tierheim-kossau-ploen.de  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.30-11 Uhr, 16-17.30 Uhr und nach Vereinbarung.



Schmusetiger „Marie“, eine sanfte Wohnungskatze, freut sich über den Besuch und über die von Karl Horn und Kemal Besic mitgebrachten Leckerlis.



Ein ruhiger Vertreter mit sanftem Charme, der zu zweit mit dem etwas ängstlichen „Rambo“ als Wohnungskatze an einfühlsame Menschen vermittelt wird: „Mau-Mau“ möchte viel Nähe und Zuwendung und genießt es sehr, von Tierheimmitarbeiter und Vorstandsassistent Kemal Besic ein bisschen verwöhnt zu werden.

VON MARKUS BILLHARDT

TIERISCHE BLICKE...

## EIN HERZ FÜR HUND UND KATZ

Das Tierheim Kossau direkt an der Bundesstraße kümmert sich überwiegend um die Betreuung von Hunden und Katzen. aber auch mal andere Tiere finden hier Unterschlupf. So warten derzeit noch vier junge Zwergkaninchen auf liebe Menschen, die ihnen ein neues Zuhause geben. Die drei weiblichen und ein männliches

Zwergkaninchen - alle kastriert - haben ein schwarz-weißes beziehungsweise schwarzes Fell und sind jeweils zu zweit abzugeben. Darüber hinaus werden hier in der aktuellen Ausgabe von meinplönerseeblick aber auch die Katzen Anton, Amelie und Antonia vorgestellt. Sie sind etwa neun Monate alt, haben ein braun- sowie

rot-getigertes Fell und brauchen ihren Freilauf. Die drei sind noch etwas scheu und zurückhaltend. Ein ruhiges Zuhause bei netten Familien wäre so ideal für Anton, Amelie und Antonia, Weitere Infos unter Telefon 04522 2389.



**Ibb Forensic Engineering Plön**  
Unfallschadengutachten, Bewertungen, Unfallrekonstruktion

**KUS Kfz-Prüfstelle Plön**  
Hauptuntersuchungen, Abgasuntersuchungen, Anbauabnahmen

Öffnungszeiten...  
Montag–Freitag 8.00–18.30 Uhr · Samstag 9.00–12.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Ingenieurbüro Dipl.-Ing. Olaf Leitgeb**  
24306 Plön, An der B 76 Nr. 3  
Telefon 04522/7466288  
www.kues-ploen.de

# VULLJÄHRIG

VON RÜDIGER BEHRENS

purStolz cooking with friends  
22. März 2015

4 Gang purStolz cooking with friends Menü

M. Huk (Strauers, Bosau),  
C. Schlang (Bootshaus, Weissenhaus),  
N. S. Will (Fielmann Schloss Plön),  
P. Jeß (TV-Lehrling NDR)  
kochen mit Robert Stolz & Team

98 Euro pro Person, Beginn 12 Uhr

www.hotel-restaurant-stolz.de  
Telefon 045 22 - 503 20

Wenn ik morgens opwaak un de Oogen op sünd, weet ik oftmals blots noch Deele vun dat wat ik so dröömt heff un dat is denn ok gau wedder vergeten.

Aver letzte Nach bün ik mit Haartkloppen un missennatt vun Sweet waak worm un ik weer so dörch'n Wind, dat ik ersmal Lich anmaken müss üm mi opprecht in mien Bedd wedder in tookriegen.

Ass ik mi begräbbelt harr un richtig waak weer, heff ik mi düssen, doch afsünnerlichen Droom, in Stichwöör opschreven, so hett mi dat tosett. Morgens, na'n opstahn heff ik dat denn allens tosamm schreven:

Ik seet in een Cafe ( wat alleen al ge-diegen weer) un an een Disch seet

een junge Fru, dee mi bekannt vör-keem un ik heff ehr denn ok ans-nackt.

Ik harr doch wahrhaftig een Ju-gendleev drapen, so rein tofällig. Wi hebbt veel vertelt un as in dat Cafe Fieravend weer, wull'n wi bei-den to mi na Huus op min Zimmer gahn (wiso heff ik noch bi mien Öl-tern wahnt?). As wi denn dar wernn stünn op eenmal mien Vadder vör mi un fragt mi, wo ik mit de Fruu hin wull. Dat weer doch pienlich, sowat vör mien Bekannte too seg-gen. Denn keem ok noch: "Solang du noch nich eenuntwintig büst, segg ik di wo dat lang geiht".

Dar heff ik mi in mien Droom so opreegt (ik weer doch al veel öller). Tscha un de Deern weer op eenmal ok nich mehr dar. Heff ik mi opreegt, weer ik in Brass. Ik heff mien Vadder anbölk un dat hett mi so dull an-strengt, dat ik darvun opwakt bün. Ik kreeg dat nich opp de Reeg, war-üm mien Ool'n mi so blotstellen wull, ook wenn dat blots in Droom weer. Dat güng mi lange Tied nich ut'n Kopp un ik heff veel daröver nadacht.

Mit eenuntwintig erst Vulljährig? Dat weer so.

Ik harr ja, as dat mit de Bundes-wehrtied losgüing nie noog Geld in de Dasch. De Mariners, de sick för

veer Jahr verplicht hebbt, de harrn örndlig wat mehr in ehr'n Geldbü-del. Darüm geff dat blots een Mög-lichkeit för mi: Ik wull Zeitsuldat warrn. Darför müss ik aver erst de Ünnerschrift vun een Öllerndeel bibringen. Ik weer ja erst negentein Jahr old.

Ünnerschrift vun mien Vadder? Dat kunn ik vergähen. Dar stünn aver Unterschrift eines Elternteils.... In een Stille Stünn heff ik denn Mien Modder rüm kreegen. As se sick dar-över in de Wull kreegen, weer ik al wedder weg. Ganz ehrlich, dat weer ok keen fein Zuch vun mi. Je länger ik daröver nadenk, üm so mehr glööv ik, dat mien Vadder dat lang nich verknust hett, dat mit de Ünnerschrift.

Ass dat en paar Jahr later sowied weer, dat een al mit achteen vulljäh-rig weer, keemm in manche Familie de Huusseegen ut Lot. De Kinners wahnten oftmals noch bi de Öllern un harrn ok meist noch keen Penn op de Naht, oder ok keen Lust sick so richtig aff to nabeln. So keem dat as dat kamen müss mit de fri-sche Vulljährigkeit.

Bi ünnerscheidliche Ansichten: "Ik maak wat ik will, ik bün vulljährig!!!" Keem de Antwort: "Solang du dien Fööt ünner mien Disch steeckst, deihst du dat wat ik di segg".

Daröver heff ik mi al bi mien Vadder opreegt un ik heff mi schworm, dat ik dat bi mien Söhn nich so maak. Bet hüüt heff ik dat ook dörchhaln, dat weer aver nich jümmers een-fach.

Wenn ik so trüch denk, wie he in de Schooltied bi'n Wettbewerb "Ju-gend diskutiert" een vun de Besten weer, mennigmal frag ik mi, wat dat nich sinnvull west weer dat ik mi för "Öllern halt dargegen" anmel-dt harr. Nu is he ja al in de Twintiger un he hett mi vertelt, dat he so sin Schwierigkeiten hett, de Jugend to verstahn, de so'n paar Jahr jün-ger sünd. Oftmals is dat schwor too begriepn, wat de sick so rutnehm't un wo geiht dat wieder? Vulljährig mit föffteem?

## Veranstaltungs- u. Moderations-Beschallung

**Computerservice.**  
Einzelanfertigung nach Wunsch.  
Abstimmung der Komponenten.  
Prüfung und Beratung  
Nis Behrens  
Telefon 045 22 - 598 9221 (AB)  
Ich rufe zurück

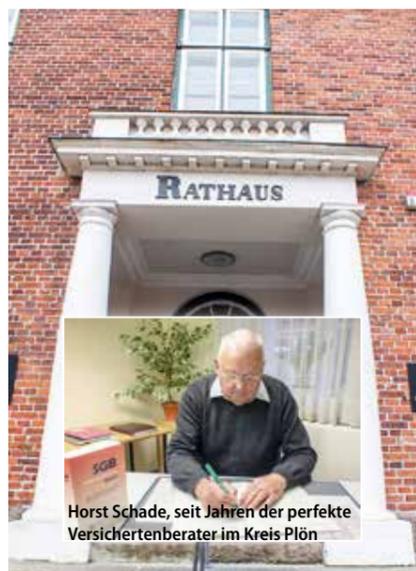
## Rentenversicherung: kein Sozialbuch mit sieben Siegeln!

# MUSS ICH IM ALTER IN RENTE GEHEN?

### Lohnt es sich länger zu arbeiten, um die Rente zu erhöhen?

Die Wahrheit ist, man darf. Alter ist in Deutschland kein Kündigungsgrund. Und die Rente gibt es nur dann, wenn man einen Rentenanspruch stellt. Den kann man aufschieben und sich erst mit 67 oder 70 vom Arbeitsleben verabschieden. Wer also mit der staatlichen Rente nicht auskommt, kann sich dafür entscheiden, weiterzuarbeiten. Aber lohnt es sich länger zu arbeiten nur um die Rente zu erhöhen? Es gibt zwar für jeden Monat, den man über die Regelaltersrente hinaus arbeitet, einen Rentenzuschlag von 0,5%, doch

da man den Anspruch auf die Regelaltersrente ohne Einschränkung des Hinzuverdienstes hat, würde das Geldverlust bedeuten. Ein Beispiel: Es besteht ein Rentenanspruch von 1.200 €, es wird aber ein Jahr weitergearbeitet, um diese Rente zu erhöhen, dann erhöht sich die Rente zwar um  $12 \times 0,5\% = 6\%$  (72 € monatlich), gleichzeitig verzichtet man auf 12 Monate  $\times$  1.200 € (also 14.400 € Jahresrente). Um diesen Verlust auszugleichen braucht man mit der 72 € Rentenerhöhung 200 Monate. Der Ausgleich würde sich erst nach dem 81. Geburtstag auswirken. Es zeigt sich auch hier wieder, man sollte sich immer beraten lassen.



Horst Schade, seit Jahren der perfekte Versichertenberater im Kreis Plön



## Veranstaltungen Februar 2015

### AUSSTELLUNGEN

#### Dauerausstellung im Gerberhof

Der Künstler Jürgen Ploog präsentiert seine Werke in einer Dauerausstellung in seinem privaten Atelier auf dem Gerberhof 2. In seinen Bildern fängt er die schleswig-holsteinische Landschaft und die Wahrzeichen Plöns in leuchtenden Farben ein. Besichtigungen sind täglich möglich. Um eine kurze telefonische Anfrage wird gebeten: 04522/2242.

1.2.2015 [Sonntag] - 28.2.2015

**Ausstellung**  
Malschule Lübcke, Ort: Bistro der Tourist Info Gro-ßer Plöner See

1.2.2015 [Sonntag] - 30.3.2015

9:00 Uhr-16:00 Uhr

**Das Leben ist bunt**  
Collagen aus verschiedensten Materialien von Ger-da Rittner-Pehmöller, Plön. Ausstellung im Ein-gangsbereich des Seniorenzentrums Marienhof, Ascheberg, Am Marienhof 19. Die Arbeiten können erworben werden.

### Regelmäßig wiederkehrende Veranstaltungen

Jeden Montag 11.00-15.30 Uhr

Rentenberatung, Schloßberg 3-4, 24306 Plön, Versichertenberater Horst Schade, Zimmer 4, Telefon 04522 -505-722

Jeden Montag 14.30-17.30 Uhr

Klönssnack im „Alten E-Werk“, VA: AWO

Jeden Dienstag 18.30 Uhr

Spieleabend des Bridgevereins im Dana Pflegeheim Stadtheide. Anmeldung (nur paarweise) bei Jutta Hundhausen Telefon : 04342 83781

Jeden Mittwoch, 16-27.30 Uhr

Elterncafé. Eltern-Kind-Gruppe für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren in der Breitenauschule, Raum 204, Breitenaustraße 1, 24306 Plön. Info: Helena Hübner, Telefon 04522-505138

Jeden Donnerstag 14.30-18.00 Uhr

Skatnachmittag im „Alten E-Werk“

Jeden 1. Montag, 19.00 Uhr

Ideen-Treff Plön – Initiative Schönes Plön e.V. (ISP) Restaurant Alte Schwimmhalle, Schlossgebiet 1, Plön

Jeden 1. Montag, 17.30 Uhr

Treffen der pflegenden Angehörigen von Demenz erkrankten Menschen im DANA, Fünf-Seen Allee 2, Plön

Jeden 1. Dienstag im Monat, 20.00-21.30 Uhr

Spanisch-Stammtisch der VHS Plön, „Restaurant Taj Mahal“, Rautenbergstraße 2, Plön. B. Harms Tel. 04526-1267 – Um Anmeldung wird gebeten.

Jeden 1. Dienstag im Monat, 15.30-17.00 Uhr

Info-Treff – Monatliches Treffen bei Kaffee und Kuchen. Ort: „Altes E-Werk“, Plön, Infos 04522 80 04 03  
Jeden 1. Freitag im Monat, 15:00-17:00 Uhr, „Plattdütsch Klöössnack“ es wird erzählt, vorgelesen und gespielt (z. B. Bingo op Platt)  
Ort: „Altes E-Werk“, Vierschillingsberg 21, Ansprechpartner: Waltraut Timm, 04522 34 10

Jeden 1. Freitag im Monat ab 20:00 Uhr,

Handballstammtisch TSV Plön für Aktive und Ehemalige. Restaurant „Alte Schwimmhalle am Schloß“, J.Bötel 04522/4757

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 9.30-11.00 Uhr

Seniorenfrühstück, Ort: DANA Pflegeheim, Bistro „La Rose“, Plön, Infos 045222 80 04 03

Jeden 2. Sonntag im Monat um 14.00 Uhr

Trauerwandern. Dies ist eine wirksame Art miteinander ins Gespräch zu kommen und vielleicht sogar Begegnungen mit anderen Trauernden zu haben. Gemeinsam auf einem Weg unterwegs zu sein stärkt und verbindet uns Menschen. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit bei Kaffee und Kuchen zusammen zu sitzen.

Treffpunkt: Parkplatz Dana Stadtheide

Jeden letzten Freitag im Monat, 15:00-17:00 Uhr

Café Koralle – Das Pfadfindercafé, Ulmenstraße 2, Plön

Besichtigungen

Ausstellung des Naturparks Holsteinische Schweiz e.V. Öffnungszeiten: Di.-So. 10.00 bis 17.00 Uhr, Tel. 04522 74 93 80

Museum des Kreises Plön, Öffnungszeiten: Di.-Sa. 10-12 Uhr und 14-17 Uhr, Telefon 04522 74 43 91

Kirchenführungen

in der St. Petri Kirche in Bosau

Touristik Information Bosau, Telefon 04527 970 84

Weltladen, Markt 25 - Öffnungszeiten

Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr, Do 15.00 - 19.00 Uhr

Öffnungszeiten der Johanniskirche Plön

Die Johanniskirche Plön – nahe des Kreismuseums – ist täglich, außer montags, vom Mai bis Mitte September von 14.30 bis 17.30 Uhr geöffnet.

Sprechzeiten des Bürgervorstehers

Bürgervorsteher Dirk Krüger steht jeden Dienstag von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr für persönliche Gespräche zur Verfügung. Die Termine sprechen Sie am besten mit dem Vorzimmer, Frau Schmidt-Borelli, unter der Rufnummer 04522-505711 ab.

Weltladen-Öffnungszeiten:

Montag - Samstag von 10 - 12 Uhr, Donnerstag Nachmittag 15 - 17 Uhr.

Wiederkehrende Veranstaltungen der Landfrauen, Ortsverein Ascheberg und Umgebung

Jeden Montag, 9-10 Uhr, Aqua-Jogging im PlönBad, Ölmühlenallee, Plön.

Jeden Dienstag, 15 Uhr, Computer Arbeitsgemein-schaft im Ascheberger Bürgerhaus, Info Antje Mielke, Telefon 04526/8477

Jeden Mittwoch, 14 Uhr, Nordic Walking auf der Prinzeninsel. Treffpunkt Parkplatz Prinzeninsel, Plön.

### Wiederkehrende Führungen und Ereignisse auf einen Blick

Führung durch das Plöner Prinzenhaus



Foto: Tourist Info Großer Plöner See

Besichtigen Sie eines der schönsten und bedeutendsten Rokokogebäude des Landes! Das Prinzenhaus gehört zum Plöner Schlossgebiet und wurde in den vergangenen Jahren aufwendig renoviert. Die ca. 45minütige Führung wird begleitet von einem fachkundigen Stadtführer. Erw. 3,00 €, Familien (mit Kindern unter 18 J.) 6,50 € Veranstalter: Tourist Info Großer Plöner See, Ort: Prinzenhaus, Plön, Telefon 04522/50950

Weitere Termine im Februar

11.30-12.30 Uhr 1., 8., 15., 22.

### Schlossführungen



Mittwoch 19.00 Uhr – 21.00 Uhr, Donnerstag, Samstag & Sonntag 16.30 Uhr - 18.30 Uhr (halbstündlich)

Um Anmeldung wird gebeten:

Tel.: 04522/8010, Fax: 04522/801710

### Spurensuche 40 - Plöner Häuser in der Eutiner Straße und der Rosenstraße

Veranstalter: Museum des Kreises Plön mit norddeutscher Glassammlung, Ort: Museum des Kreises Plön, Plön, Telefon 04522 - 744 391

Weitere Termine im Februar

1., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 10., 11., 12., 13., 14., 15., 17., 18., 19., 20., 21., 22., 24., 25., 26., 27., 28.

### Tango Argentino-Unterricht

mit Barbara Wilming als offene Gruppe (Anfänger 18.30-20.00 / Fortgeschrittene 20.00-21.30Uhr) Veranstalter: Barbara Wilming, Ort: Gutshof Wittmoldt, Telefon 04522 / 1263

Weitere Termine im Februar

18.00 - 21.30 Uhr 4., 11., 18., 25.

### Bewegte und meditative Kreistänze – tanzen lernen

Im Kreis hat jede/r einen Platz und gestaltet den gemeinsamen Tanz mit – Gemeinschaft wird unmittelbar erlebt! Veranstalter: Gut Wittmoldt, Ort: Gut Wittmoldt, Wittmoldt, Telefon 04522 - 1263

Weitere Termine im Februar

18.30 - 19.45 Uhr 4., 11., 18., 25.

### Schach für Kinder und Jugendliche

Veranstalter: Schachgemeinschaft Plöner See e.V., Ort: Bürgerhaus Langenrade 16, Ascheberg, Telefon 04526-1000

Weitere Termine im Februar

18.30 - 19.30 Uhr 6., 13., 20., 27.

### Schachabend für Erwachsene

Ansprechpartner: Siegbert Westphal-Stubbe, Telefon 04522-746536, Veranstalter: Schachgemeinschaft Plöner See e.V., Ort: Bürgerhaus Langenrade 16, Ascheberg, Telefon 04526-1000

Weitere Termine im Februar

19.30 - 20.30 Uhr 6., 13., 20., 27.

### Kinder- und Jugend-Schachtreffpunkt

Ansprechpartner: Siegbert Westphal-Stubbe, Veranstalter: Schachgemeinschaft Plöner See e.V., Ort: Oster-Karree, Schillener Str., Plön, Telefon 04526-1000

Weitere Termine im Februar

19.30 - 20.30 Uhr 6., 20.

### 2.2.2015 [Montag]

19:00 Uhr

### Wie liest man das menschliche Genom?

Veranstalter: Max-Planck-Institut für Evolutionsbiologie Plön, Ort: Hörsaal des Max-Planck-Instituts, Plön, Telefon 04522-7630

## WEGEN RENOVIERUNGSARBEITEN GESCHLOSSEN!

Passend zum ersten Schnee des Jahres wird das Plöner Kreismuseum vom 1. Februar bis zum 15. März 2015 einen Winterschlaf einlegen und für Besucher geschlossen bleiben. Hinter den Kulissen wird natürlich alles andere als geschlafen, sondern die Renovierungsarbeiten laufen auf Hochtouren. Vor allem stehen Malerarbeiten auf dem Programm. Gleichzeitig nutzen die Mitarbeiter des Museums die Chance, auch in der Dauerausstellung Veränderungen durchzuführen und Teilbereiche der Ausstellung neu zu gestalten. Die Besucher dürfen sich also auf ihren nächsten Besuch ab Mitte März freuen, denn es wird Einiges zu entdecken geben!

### 2.2.2015 [Montag]

■ 19:30 Uhr  
**Wir in Schleswig-Holstein Kammerkonzerte der Musikhochschule Lübeck**  
Veranstalter: Kulturforum Schwimmhalle Plön e.V., Ort: Kulturforum Schwimmhalle Schloss Plön e.V., Schlossgebiet 1 a, Plön, Telefon 04522/789789

### 4.2.2015 [Mittwoch]

■ 19:30 Uhr  
**Wir in Schleswig-Holstein Kammerkonzerte der Musikhochschule Lübeck**  
Veranstalter: Kulturforum Schwimmhalle Plön e.V., Ort: Kulturforum Schwimmhalle Schloss Plön e.V., Schlossgebiet 1 a, Plön, Telefon 04522/789789

### 5.2.2015 [Donnerstag]

■ 20:00 Uhr  
**Privatsphäre oder Ego-Striptease im Internet?**  
Prof. Dr. Bernhard Thalheim Institut für Informatik, Technologie der Informationssysteme, Veranstalter: Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft, Ort: Tourist Info Großer Plöner See, Plön, Telefon 04522-3450

### 7.2.2015 [Samstag]

■ 19:30 Uhr  
**Wir in Schleswig-Holstein Kammerkonzerte der Musikhochschule Lübeck**  
Veranstalter: Kulturforum Schwimmhalle Plön e.V., Ort: Kulturforum Schwimmhalle Schloss Plön e.V., Schlossgebiet 1 a, Plön, Telefon 04522/789789

### 19:30 Uhr Momsen und Brodow

...Och?! - Zwei Nordlichter sprechen sich aus! Ein kabarettistischer Heimatabend mit Matthias Brodow und Werner Momsen., Veranstalter: Theater Zeitgeist e.V., Ort: Aula am Schiffsthal, Am Schiffsthal 10, Plön, Telefon 4522789922

### 08.02.2015 [Sonntag]

■ 14:00 Uhr  
**Bookcrossing Treffen in Plön**  
im Markt Café treffen sich Bookcrosser und Bookcrosserinnen aus mehreren Städten Schleswig-Holstein zum ersten Mal in Plön seit der Eröffnung der Offiziellen BookCrossing Zone (OBCZ). Wer mehr über Bookcrossing erfahren möchten und/oder Lust hat, Bücher frei

zu lassen ist herzlich willkommen. Martine Lestrat, ehrenamtliche Betreuerin des Bücherregals im Bistrobereich der Tourist Info freut sich schon über zahlreiche bekannten und neuen Gesichte. Kontakt über: obczploen@t-online.de

■ 17:00 Uhr-19:00 Uhr

**Vom Roten Drachen und Zaubrerharfen**  
Dagmar Flemming, Keltische und Walisische dreireihige Harfe. Keltische Musik auf Originalinstrumente, Reise durch die Keltische Sagenwelt, Veranstalter: Kulturstiftung Damenstift Plön, Ort: Kulturstiftung Damenstift Plön, Kieler Kamp 26, Plön, Halle, Plön, Telefon 04522/9829

### 10.2.2015 [Dienstag]

■ 16:00 Uhr

**Benno Bär, Vorlesen für Kinder ab 4 Jahren**  
, Veranstalter: Stadtbücherei Plön, Ort: Stadtbücherei, Plön, Telefon 04522 - 505 400

### 11.2.2015 [Mittwoch]

■ 14:30 Uhr

**Jahreshauptversammlung**  
mit Vortrag „Flucht ins Frauenhaus“, Veranstalter: LandFrauenverein Plön und Umgebung e.V., Ort: Kossau, Haus Bergfriede, Telefon 04383-208

■ 19:00 Uhr-21:00 Uhr

**FELDENKRAIS Kurs**  
, Veranstalter: Familienbildungsstätte der DGF e.V., Ort: Familienbildungsstätte Plön, Vlerschillingsberg 21, Telefon 04522/ 505-138

### 13.2.2015 [Freitag]

■ 15:30 Uhr

**Landfrauen trainieren Faszien**  
Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die die Muskeln umgeben. Ein gezieltes Training dieser Faszien kann unter anderem gegen Rückenschmerzen und Knieprobleme helfen.

Die Landfrauen Ascheberg und Umgebung wollen dieses Training in Theorie und Praxis kennenlernen. Anmeldungen bis zum 02.02.2015 nimmt Beate Solterbeck unter der Tel. Nr.: 04526/8353 entgegen, Ort: Sportscheune fit und fröhlich, Perdöler Mühle 3, 24601 Belau

### 14.2.2015 [Samstag]

■ 18:30 Uhr

**Backkurs**  
Pralinen - Grundkurs, Veranstalter: Gasthaus Zum Frohsinn, Ort: Backschule Bosau, Bosau, Telefon 04527-269

### 15.02.2015 [Sonntag]

■ 15:30 Uhr

**Combo Vocale**  
Liebeslieder, Veranstalter: Lutherkirche Kleinmeinsdorf e.V., Ort: Lutherkirche Kleinmeinsdorf, Bösdorf (Kleinmeinsdorf), Telefon 04527/549

### 18.02.2015 [Mittwoch]

■ 19:00 Uhr

**So einiges über die leckere Schokolade**  
, Veranstalter: LandFrauenverein Plön und Umgebung e.V., Ort: Stenkamp's SchokoLaden, Plön, Telefon 04383-208

### 19.2.2015 [Donnerstag]

■ 19:30 Uhr

**Seniorenfrühstück**  
Seniorenfrühstück, Veranstalter: Sozialverband Deutschland Ortsverband Plön, Ort: VITANAS FachpflegeCentrum, Speisesaal, Rodomstorstraße 103, Plön (Am Parnassturm), Telefon 04522-800403

■ 20:00 Uhr

**Die Vulkanwelt der Kanarischen Inseln**  
Prof. Dr. Ph.D. Hans-Ulrich Schmincke Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung (GEOMAR), Veranstalter: Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft, Ort: Tourist Info Großer Plöner See, Plön, Telefon 04522-3450

### 20.2.2015 [Freitag]

■ 16:00 Uhr-17:30 Uhr

**Erich Kästner**  
"Ich könnte euch Verschiedenes erzählen, was nicht in euren Lesebüchern steht. Karl-Heinz Langer liest über Leben und Werk., Veranstalter: VHS Plön, Ort: VHS-Haus, Raum 1, Krabbe 17, Plön, Telefon 04522/4204

### 21.2.2015 [Samstag]

■ 16:00 Uhr

**Backkurs**  
Gäste haben sich angesagt, Veranstalter: Gasthaus Zum Frohsinn, Ort: Backschule Bosau, Bosau, Telefon 04527-269

### 22.2.2015 [Sonntag]

■ 17:00 Uhr-19:00 Uhr

**Im Zaubergarten der Kelten**  
Konzert für zwei keltische Harfen, Duo "Saitenzauber" mit Dagmar und Jessyca Flemming, Veranstalter: Kulturstiftung Damenstift Plön, Ort: Kulturstiftung Damenstift Plön, Kieler Kamp 26, Plön, Halle, Kieler Kamp 26, Plön, Telefon 04522/9829

### 24.2.2015 [Dienstag]

■ 16:00 Uhr

**Info-Treff**  
Spielesachmittag, Veranstalter: Sozialverband Deutschland Ortsverband Plön, Ort: Nachbarschaftstreff "OsterKarree", Großer Raum, Schillener Straße 4, Plön (Oelmühle), Telefon 04522-800403

■ 16:00 Uhr

**Die Anderen, Vorlesen für Kinder ab 4 Jahren**  
, Veranstalter: Stadtbücherei Plön, Ort: Stadtbücherei, Plön, Telefon 04522 - 505 400

### 26.2.2015 [Donnerstag]

■ 18:30 Uhr

**Finnisch kochen**  
mit Hanna Tyriseva, Veranstalter: LandFrauenverein Plön und Umgebung e.V., Ort: Küche der Heinrich-Harms-Schule, Plön, Telefon 04383-208

■ 19:30 Uhr-21:00 Uhr

**Kiel und die Marine, eine Bilderreise über den Aufbau Kiels als Kriegshafen 1848 bis 1914**  
Kiel und die Marine, eine Bilderreise über den Aufbau Kiels als Kriegshafen 1848 bis 1914 Vortrag von und mit Uwe Steinhoff, Veranstalter: VHS Plön, Ort: VHS-Haus, Raum 1, Krabbe 17, Plön, Telefon 04522/4204

### 28.2.2015 [Samstag]

■ 19:30 Uhr

**Buttercremetorte**, Veranstalter: Gasthaus Zum Frohsinn, Ort: Backschule Bosau, Bosau, Telefon 04527-269

■ 19:30 Uhr

**Ole Lehmann**  
Geiz ist ungeil - so muss leben, Veranstalter: Theater Zeitgeist e.V., Ort: Aula am Schiffsthal, Am Schiffsthal 10, Plön, Telefon 4522789922

# KREUZWORTRÄTSEL

**waagrecht**

- 1 Plöner Straßenname
- 9 ... auf!
- 10 Kfz.-kennz. in Niedersachsen
- 11 nicht unser!
- 12 ... haben
- 16 ...huhn
- 17 (auf dem Wege) über
- 18 eine Absage
- 20 Gebetsende
- 23 Einlegearbeit (Mz.)
- 25 Kfz.-kennz. in S-H
- 26 Nebenfluss der Donau
- 27 m. Vorname
- 28 auf die hohe ... legen
- 31 nicht viel!
- 33 Tonart
- 34 Kfz.-kennz. in S-H
- 35 Rechen...
- 37 sowieso
- 38 ... im Geschmack
- 41 Malente liegt an ihm
- 42 dt. Dichter

**senkrecht**

- 1 nahe Plön
- 2 eine Vogelart
- 3 Einsiedler (Mz.)
- 4 ital. Stadt
- 5 ... passant
- 6 in ...
- 7 eine Farbe
- 8 m. Vorname
- 12 in ... kommen
- 13 eine Sportart
- 14 Verneiner aller Normen und Werte (Mz.)
- 15 ... Straße
- 19 ... bloc
- 21 w. Vorname
- 22 Normalnull (kurz)
- 24 nach Adam ...
- 27 ... und für sich
- 29 ...medes
- 30 Kniff
- 32 Personalpronomen
- 33 ...fekt
- 35 Staatspartei der DDR
- 36 Windstoß
- 39 ... und zu
- 40 ...pot

1	2	3	4	5	6	7	8							
9			4				10							
11					12		13		1	14	15			
		16		7					17					
18	19				20	21		22						
23		10		24						25				
				26			5		27	3				
28	29		30				31	32						
						33					34			
35		6		36			8							
37							38	39	40					
41	2			9					42					

Henning Reese

Die zehn Buchstaben ergeben das Lösungswort:

Das versteckte Lösungswort im Januar hieß: **VERTRAUEN**

# DAS SCHWARZE BRETT

## Plön in alten Zeiten

Der Seniorenbeirat der Stadt Plön lädt zu einer ganz besonderen Foto-Schau ein und zeigt am Dienstag, 10. Februar, um 14 Uhr im Sozialen Dienstleistungszentrum, dem Alten E-Werk, Plöner Bilder aus früheren Zeiten. Auf zahlreichen Fotos sind Plöner Ansichten von Straßen, Gebäuden und Plätzen zu sehen, die heute schon fast vergessen sind. Reiner Arendt wird seine zahlreichen Fotos auf einer Leinwand zeigen, sodass alle Gäste des Seniorenbeirates einen guten Blick auf die Fotos haben. Für diese Schau ist eine Anmeldung bis zum 6. Februar bei Isolde Fischer unter Telefon 04522 505120 erforderlich. Bi

## STERBENDE BEGLEITEN LERNEN

Die Pöner Hospiz – Initiative e.V. bietet ab Donnerstag, dem 19. März 2015, einen Ausbildungslehrgang für ehrenamtliche Hospizhelfer an. Zugrunde liegt das Celler Modell zur Vorbereitung Ehrenamtlicher in der Sterbegleitung.

Die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod ist in den letzten Jahrzehnten für viele Menschen ein Thema geworden. Auch die Hospiz – Initiativen vertreten den Standpunkt, dass Sterben zum Leben gehört. Durch die Ausbildung bekommt jeder Teilnehmer einen persönlichen Blick auf sein Leben und sein Sterben. Menschen möchten in Würde und viele auch zu Hause im vertrauten Umfeld sterben. Um jedoch die Ängste unserer Mitmenschen vor einem qualvollen Lebensende ernst zu nehmen und den Ängsten zu begegnen, zielt die Hospizarbeit ab, um die individuellen Abläufe des Sterbens so zu gestalten, dass sie von allen Beteiligten als Phase des Lebens angenommen werden kann.

Wer sich näher mit diesem Thema auseinandersetzen möchte, um eine angemessene Vorbereitung für die Arbeit als zukünftiger ehrenamtlicher Hospizhelfer zu bekommen, kann sich bis zum 13. Februar 2015 anmelden:

Plöner Hospiz-Initiative e.V. Hospiztelefon: 04522/500303 oder eMail: ploenerhospiz@t-online.de.. Die Kursleiterinnen Sonja Lühje und Erika Weber werden Kontakt zu den Interessenten aufnehmen.

Am Donnerstag, dem 12. März 2015 um 19,00 Uhr, im Steinbergweg 20 in Plön, findet ein Einführungsabend statt.



**BLAUE ÄPFEL  
VERKAUFT MAN  
NUR MIT GUTER  
WERBUNG**

mein plönerseeblick  
www.meinploerseeblick.de



# RICHTER

baustoffhandel

# WIR BAUEN UM VERKAUF & SERVICE GEHEN WEITER!

**Für eventuelle  
Unannehmlichkeiten bitten  
wir um Entschuldigung.**



■ 24306 Plön  
Behler Weg 7  
Fon: 045 22/50 08-0  
Fax: 045 22/50 08-68  
Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 8 bis 18 Uhr · Samstag 8 bis 14 Uhr