

# Frauen IM FOKUS

Am 8. März wird weltweit der Internationale Frauentag gefeiert, um auf Gleichberechtigung und Frauenrechte aufmerksam zu machen. Aus diesem Anlass haben wir Kielerinnen getroffen und mit ihnen über ihren Werdegang, ihre Wünsche und Ziele gesprochen. Alle haben eins gemeinsam: Sie sind echte Macherinnen!





Seit fünf Jahren ist Katharina Woltering Inhaberin von adrett Textilpflege. Neben ihrem Beruf fordert sie auch ihre Rolle als Mutter

## „SELBSTSTÄNDIGE MUTTER ZU SEIN, BEDEUTET, ZWEI BABYS ZU HABEN“

Seit der Gründung 1960 wurde adrett Textilpflege von Frauen geführt. Was es heißt, selbstständig und Mutter zu sein, erzählt die derzeitige Inhaberin und Textilreinermeisterin Katharina Woltering.

Dein geliebtes Kleidungsstück hat einen Fleck? Kein Grund zur Sorge! Die **adrett Textilpflege** ist die richtige Anlaufstelle für dich, denn dort werden deine Textilien mit der Sorgfalt behandelt, die sie verdienen. Von Heimtextilien wie Gardinen und Vorhänge, Oberbetten aller Art, Polsterbezüge, Businesskleidung sowie Abend- und Brautmode – alles wird hier professionell gereinigt. Als einer der wenigen Meisterbetriebe in Kiel setzt adrett Textilpflege auf eine Kombination aus modernster Technik und qualitativ hochwertiger Handarbeit.

### VON FRAUEN GEFÜHRT

Bereits im Jahr 1960 wurde das Unternehmen gegründet und seitdem stets von Frauen geführt. Die seit 2019 als Inhaberin tätige Katharina Woltering ist aber nicht nur Geschäftsfrau, sondern auch Mutter. Im Mai kommt ihr zweites Kind zur Welt. „Ich würde lügen, wenn ich sagen würde, es wäre immer einfach. Häufig ist es eine emotionale Achterbahnfahrt.“

### SPAGAT ZWISCHEN BERUF UND FAMILIE

Dennoch würde sie nichts anders machen. „Ich liebe die Abwechslung und die Möglichkeit, neben der Mutterschaft beruflich herausgefordert zu werden!“ Entscheidend seien neben einem zuverlässigen Team und Begeisterung für den Beruf auch gute Kommunikation und Gleichberechtigung in der Partnerschaft. „Mein Mann und ich teilen uns die Elternzeit. Eine faire Aufteilung der Care-Arbeit wie Haushalt und Kinderbetreuung sowie des Mental Loads sind meiner Meinung nach sehr wichtig. Leider nehmen Männer noch immer viel zu wenig Elternzeit“, übt sie auch Kritik. Sie möchte anderen Frauen Mut machen: „Jede Frau sollte sich trauen zu gründen – beziehungsweise die beruflichen und persönlichen Ziele zu verwirklichen!“

Ihre Zufriedenheit ist unsere Motivation.

Seit 1960.

# Reinigung. Wäsche. Heißmangel.

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 9-18 Uhr  
Sa. 9-13 Uhr

 **adrett**  
TEXTILPFLEGE

Inhaberin Katharina Woltering  
Klopstockstraße 1 • 24103 Kiel  
Telefon 0431 - 94588  
info@adrett-textilpflege-kiel.de

[www.adrett-textilpflege-kiel.de](http://www.adrett-textilpflege-kiel.de)



Volle Power für „mehr Ich sein“ (v.l.): Alex, Janina, Maren, Melanie und Tanja



# MEER ICH

Schenke dir ein wenig Ich-Zeit und lass dich dabei von fünf Frauen unterstützen, die sich zusammengetan haben, um dich in verschiedenen Sessions auf deinem Weg zu begleiten.

Im Rahmen der MEER ICH RETREATS haben sich gleich fünf Frauen mit starken Tools zur Persönlichkeitsentwicklung zusammengetan, die Menschen zurück in ihr ganz eigenes „mehr Ich sein“ bringen. Alle sind dadurch verbunden, dass sie ergänzend zu ihren kraftvollen Methoden mit den ätherischen Ölen von doTERRA arbeiten und ihre Klient\*innen damit unterstützen.

## „DAS MUSS RAUS IN DIE WELT“

Auf die Idee kam Tanja Ter Haseborg, als sie mit Melanie Carstensen, Alexandra Eckardt, Janina Cremerius-Alai und Dr. Maren Grütters zusammensaß und es ihr in den Kopf schoss: „Ihr habt doch alle so großartige Tools, die sich gegenseitig so wundervoll ergänzen, das muss doch raus

in die Welt“. Und so wurde im Spätsommer 2023 die Idee geboren, die Angebote der vier Frauen unter einen Hut zu bringen und im Rahmen eines Retreats über drei Tage anzubieten. Der gemeinsame Traum konnte schon im Januar dieses Jahres verwirklicht werden – im Obergeschoss des Restaurants Casa Tripaldi in Laboe fand das erste ausgebuchte MEER ICH RETREAT, verwirklicht von Veranstalterin Tanja, statt.

## DIE MAGIE DER POWERFRAUEN

Das Feedback der Teilnehmerinnen war überwältigend und es durfte vieles gelöst und verabschiedet werden. Im Programm fand sich dann die Magie aller Powerfrauen vom Ostufer wieder. Alex, Inhaberin

des Yogastudios Meeresleuchten in Laboe, hat die 18 Teilnehmerinnen täglich durch hochenergetisches Aroma Yoga geführt und energetisch gehalten. Janina von „Von Dir Für Dich“ aus Schönkirchen gab eine wunderschöne Cacao-Zeremonie und begleitete das Event mit ihrer umfassenden Arbeit als Energetikerin. Melanie führte die Teilnehmerinnen in das Thema Human Design ein und ging mit jeder das eigene Human Design Chart durch. Maren von „me time“ leitete zum Abschluss eine transformierende Hypnose. Bereits im Frühsommer soll das nächste Event in Schleswig-Holstein stattfinden.

**Folge den Mädels auf Instagram unter #meer\_ich\_retreats und sei beim nächsten Event dabei!**

## DEM TALENT FOLGEN

Doris Heldt, Immobilienkauffrau und kreativer Kopf, präsentiert Immobilien auf eine einzigartige Weise.

Pilotin ist sie quasi auch. Wann immer zulässig, lässt Doris Heldt ihre Drohne aufsteigen und fertigt Luftaufnahmen eines Objektes. Die Videos der Immobilienkauffrau finden sich bei YouTube wieder, Bilder davon als exklusives „Sahnehäubchen“ im Exposé. Branchenüblich ist das nicht, doch wenn sie eine Immobilie bewirbt, dann zieht sie alle kreativen Register.



Fotos: Immobilien HELDT

### ZEHN JAHRE SELBSTSTÄNDIG

Auch nebenbei pflegt Doris Heldt ihren Drang, kreativ zu sein. So belegte sie acht Jahre einen Ölmalkurs. Versuche von Mal-Lehrkräften, ihr die Detailversessenheit auszutreiben, scheiterten beinahe erwartungsgemäß. Stattdessen entwickelte sie ihren inzwischen typischen Bildaufbau der „Streifenbilder“, verkaufte Originale oder Drucke davon oder stellte ihre Ölbilder aus. Neben eigenen Ausstellungen organisierte sie Gruppenausstellungen, wie die Kunstmeile-Kiel.de und entwickelte und kuratierte viele Ausstellungen. Seit zehn Jahren ist Doris Heldt selbstständig. Klar, dass damit auch neue Wege der Kreativität offen standen. Ein Exposé ist bei ihr eine umfassende und ansprechend gestaltete Broschüre, das in der Branche Alleinstellungscharakter besitzt. Dass Frauen in der Branche dringend ge-



Beispiele für die Arbeitsweise der Malerin & Maklerin gibt es hier: [echte-helden-kiel.de](http://echte-helden-kiel.de), [www.HELDT.immo](http://www.HELDT.immo) und unter den Hashtags [#streifenbilder](https://twitter.com/streifenbilder) [#drohnenpilotin](https://twitter.com/drohnenpilotin) [#immobilienheldt](https://twitter.com/immobilienheldt) [#lieblingsmaklerinkiel](https://twitter.com/lieblingsmaklerinkiel)

braucht werden, stellt sie in Kund\*innen-gesprächen fest, die sie stets auf Augenhöhe führt und die neben Fachwissen auch von Empathie geprägt sind. „Ein Immobilienverkauf markiert meist auch einen neuen Lebensabschnitt und damit den Abschied von einem Zuhause, das zur aktuellen Lebenssituation nicht mehr passt“, sagt die Inhaberin von **Immobilien HELDT**. So hat sie also ihren Traumberuf gefunden, der Kreativität, Liebe zu Design und die Freude am Umgang mit Menschen vereint.

# DAS BESTE, WAS KIEL ZU BIETEN HAT IN EINEM GUTSCHEIN.



KNAPP  
**100**  
EINLÖSE-  
STELLEN



Ein Angebot von  
Kiel-Marketing

[www.kielgutschein.de](http://www.kielgutschein.de)

**Kiel.**  
**Kiel**  
Sailing.City.

# GRÜNE INNOVATION

Vom Saatkorn bis zum fertigen Produkt – unter diesem Motto stellen Claudia Valder und ihr Team pflanzliche Wirkstoffe für Arzneimittel, Kosmetika oder Nahrungsergänzungsmittel in Schleswig-Holstein her.

Die studierte Apothekerin und Parfümeurin Claudia Valder hat gleich zwei Projekte ins Leben gerufen: „Ich hatte die Vision, traditionelle Naturstoffe aus Pflanzen auf eine innovative Art und Weise weiterzuentwickeln, um sie langfristig und nachhaltig für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen zu sichern.“ 2016 gründete sie zunächst die Systema Natura GmbH, die sich für rückverfolgbare und nachhaltige Lieferketten von hochwertigen Pflanzenwirkstoffen einsetzt und diese nicht nur aufbaut, sondern auch die entsprechenden Zulassungen unterstützt. „Wir analysieren und optimieren in einer Aktionsachse die gesamte Lieferkette pflanzlicher Wirkstoffe für unsere Kund\*innen und dokumentieren die Herstellung nach modernsten Qualitätsstandards“, erklärt Claudia Valder.

## PRÄMIERTE NEWCOMERIN

2018 rief Claudia Valder dann die Symaplant GmbH ins Leben, die inzwischen mit 16 Mitarbeitenden am Standort Flintbek pflanzliche Extrakte, Öle und Düfte

herstellt oder veredelt. Daneben ist die Symaplant auch eine globale Dachkooperative, welche mit großem Engagement auch eigene Anbau- und Extraktionspartner\*innen im In- und Ausland für Medizinal- und Duftpflanzen unterstützt: „Es ist ein toller Aspekt unserer Arbeit, dass wir durch unser Wissen für unsere Partnerbetriebe im In- und Ausland langfristig neue Perspektiven schaffen können – gerade auch in strukturschwachen Regionen. Dabei stehen für uns Werte wie Menschlichkeit und Fairness absolut im Vordergrund.“ Die Systema hat sich bei ihrem innovativen Ansatz umweltfreundlichen Recycling-Technologien für produktionsbedingt anfallende Reststoffe, Alternativen zum Pestizideinsatz und der Einsparung von Ressourcen wie Wasser und Energie bei der Herstellung verschrieben. Hierfür hat sie eigene neue Techniken und Anlagen entwickelt und wurde für dieses Engagement 2019 im bundesweiten Unternehmenswettbewerb KfW Award und als Newcomerin Schleswig-Holstein zweifach prämiert.



## AUSSTELLUNG FÜR RIECHBEGEISTERTE

Damit auch nachfolgende Generationen vom Wissen um Medizinal- und Duftpflanzen profitieren, engagiert sich Claudia Valder zusätzlich in der Riechpädagogik. So wurde neben den hauseigenen Kräuter- und Duftgartenführungen 2023 erstmalig auch die Erlebniskunstaustellung RiechART zum Thema Riechen und Geruchssinn präsentiert.

„Mit der Corona-Pandemie ist bei vielen Menschen das bewusste Riechen in den Hintergrund gerückt, was sehr schade ist, ist das Riechen doch ein Sinn, der die Menschen schon immer fasziniert hat“, so die Parfümeurin und Urheberin Claudia Valder.

Nach dem erfolgreichen Open-Air Auftakt in Bad Malente soll die Ausstellung 2024 in der Nähe von Kiel fortgesetzt werden, um so auch weiterhin Riechbegeisterter jeden Alters zu erreichen.

**Symaplant GmbH**  
**Konrad-Zuse-Ring 8, Flintbek**  
**Tel: 04347 / 904 35 35**  
**E-Mail: [marketing@symaplant.de](mailto:marketing@symaplant.de)**  
**[www.symaplant.de](http://www.symaplant.de)**



## MIT HERZ UND VERSTAND

In Bordsesholm am „Kreisel“ ist dir Michaela Bechs Geschäft **b!wohnt** sicher schon aufgefallen. Vor mehr als 10 Jahren setzte die dreifache Mutter mit einem Sprung ins kalte Wasser auf gerade einmal 25 qm ihre Vision um, schöne und ausgewählte Wohnaccessoires nach Bordsesholm zu bringen. Mittlerweile hat sich die Ladenfläche verdreifacht und das Sortiment erweitert. Neben handverlesenen Wohnaccessoires bietet Michaela Bech ihren Kund\*innen das perfekte Kleidungsoutfit mit passendem Schmuck, Fashion Accessoires und eine persönliche emphatische Beratung. „Der Kunde ist unser Gast und mein Team und ich sorgen dafür, dass sich unsere Gäste rundum willkommen und wohl fühlen.“ Dem Motto „Schöner Wohnen“ geht Michaela Bech auch außerhalb der Geschäftsräume konsequent nach. Wer neuen Schwung für die eigenen vier Wände sucht, der ist bei Michaela Bech an der richtigen Adresse. Im Dialog mit den Kund\*innen entwickelt sie mit ihrer Expertise ein passendes Wohnkonzept. Und als IHK zertifizierte Home Stagerin weiß sie, wie der Verkauf von Immobilien durch gezieltes Styling positiv beeinflusst wird. Musterwohnungen, Bestands- oder Neubauimmobilien erhalten ein Wohlfühlambiente und werden mit Herz, Verstand und Leidenschaft von ihr perfekt in Szene gesetzt. [www.bwohnt-homestyle-shop.de](http://www.bwohnt-homestyle-shop.de)



Advertorial

## DINGE, DIE GLÜCKLICH MACHEN



„Wir schätzen Nachhaltigkeit in all ihren Facetten – seien es lässige Fair-Fashion-Bekleidung, praktische Alltagshelfer, einzigartiger Schmuck oder auch Dinge, die die Welt vielleicht nicht braucht, die aber glücklich machen“, sagen Niki Varvakis und Astrid Petersen – genannt Iso – von der TragBar. Persönliche Beziehungen zu ihren Lieferant\*innen und Produzent\*innen sind den beiden wichtig – fast

alle kennen sie persönlich, sind gemeinsam mit ihnen durch dick und dünn gegangen. Auch zu ihren Kund\*innen pflegen Niki und Iso enge Beziehungen. „Iso kennt oft die Hundenamen besser als die der Herrchen oder Frauchen, während ich mich gut daran erinnere, wem ich in der Vergangenheit was verkauft habe“, erzählt Niki lachend. Vor oder nach dem Shopping kannst du dir im Café eine kleine Pause gönnen – mit Heißgetränken, portugiesischen Croissants, Natas und, laut Kund\*innenstimmen, dem „best Käsekuchen in town“.

TragBar, Holtener Straße 174, Kiel

Tel.: 0431 / 800 66 73, Instagram: @tragbar\_kiel

# b!wohnt

## HOMESTYLE

Wohnen.



Leben.



Planen.



Bahnhofstraße 49 • 24582 Bordsesholm  
Tel. 0 43 22 / 88 57 157 • [www.bwohnt-homestyle-shop.de](http://www.bwohnt-homestyle-shop.de)

b!wohnt\_homestyle

Mo. - Fr. 10 - 18 Uhr  
Sa. 9.30 - 13 Uhr



Das Schweigen brechen. Miteinander aus der Krise finden. Viele Paare suchen Hilfe, wenn es schon fast zu spät ist. Wir unterstützen sie, wieder ins Gespräch zu kommen und die Probleme zu lösen. pro familia bietet professionelle Beratung zu Partnerschaft, Sexualität und Lebenskrisen - einfühlsam und vertraulich in landesweit 13 Beratungsstellen. Mehr unter [www.profamilia.de/sh](http://www.profamilia.de/sh) oder Tel. 04 61 - 90 92 620

mit uns können Sie reden

**pro familia**  
Schleswig-Holstein