

Aus der Region

KIEL

Aufgepickt

Moin, moin!
Hier grüßt Möki

Vergnügen, Vergnügen – ich hatte wirklich Hoffnungen, mit meinen Kumpels endlich mal ein Fördervergnügen zu starten. Ist so ruhig am Hafen geworden, seitdem die Kuttentöwen weg sind. Doch in Kiel scheinen die Wassermoleküle besonders an ihrem Aggregatzustand zu hängen. In Hamburg ist der Hafen zugefroren, weshalb die Briten bei uns einen Zwischenstopp machten und im T-Shirt an der Förde entlang joggen. Besser gekleidet waren da alle Rodelhunger an der Krusenköppl. Obwohl der Berg schon braun auf der Kuppe ist, scheint das Vergnügen nicht zu enden.



Udo Jürgens in der Ostseehalle

KIEL Nach Hamburg und Bremen spielt Udo Jürgens morgen ab 20 Uhr mit dem Orchester Pepe Lienhard in der Ostseehalle (Europaplatz 1). Die 24. Tour des österreichischen Vollblutmusikers trägt den gleichen Titel wie das aktuelle Studioalbum des 77-Jährigen: „Der ganz normale Wahnsinn“. sh:z



B 404 Geschwindigkeitsbegrenzung wegen Sanierungsarbeiten auf 50 km/h zw. Nettelsee und Stolpe

B 76 RICHT. KIEL Einengung der Fahrbahnen und Geschwindigkeitsreduzierung auf 60 km/h zw. Anschluss B 76/K 24 und Anschluss B 76/K 7

Kiel aktuell

MUSIK

20.30 Uhr: Folk Bühne: Eingeladen sind alle – vom Solisten bis zur Bigband, Statt-Café, Andreas-Gayk-Straße

20.30 Uhr: Blauer Montag: Nereden, Kammermusik trifft Improvisation, Blauer Engel, Kaistraße

20 Uhr: Night of the Dance Schloss, Wall

20 Uhr: Kieler Opernkabinett: Wann geht der nächste Schwan?, 1. Foyer Oper, Rathausplatz

20 Uhr: Steilwand/Terminal 5, Reihe 17, Kieler Schauspielhaus, Holtenauer Straße

PARTY

21.45 Uhr: Campus-Party im Tuchol-



Stopp Acta – 700 Demonstranten zogen durch Kiel

KIEL Mehrere hundert Menschen haben am Sonnabend in Kiel gegen das umstrittene Anti-Piraterie-Abkommen Acta protestiert. In der Landeshauptstadt folgten nach Polizeinagaben rund 700 Demonstranten dem Ruf der Grünen und Piratenpartei durch die Innenstadt bis zum Justizministerium. Mit „Stopp Acta“-Schildern wehrten sie sich gegen die Vereinbarung, die Urheberrechtsverletzungen im Internet verhindern soll. Die Acta-Gegner sehen in dem Anti-Counterfeiting Trade Agreement (ACTA) eine Verschärfung des Urheberrechts und einen Eingriff in die Freiheit.

sh:z/rtn

Timm Kruse liebt das Extrem

Er fastet 40 Tage auf der Suche nach Erleuchtung und findet auch Psychomüll / Ab heute kanns jeder lesen

KIEL Der schönste Tod ist Plätzen! Nur vollgefressen bin ich glücklich. Das schreibt der Mann, der seine Nahrungsaufnahme in den nächsten 40 Tagen ausschließlich auf Saftschorlen und vielleicht mal eine dünne Gemüsebrühe reduzieren will. Warum gerade 40 Tage? Weil er das Extreme liebt und weil er sich fragte, weshalb bei Jesus, Buddha und Moses immer nach 40 Tagen ohne Essen etwas passierte, was sie vom normalen Bürger zu dem werden ließ, weshalb wir sie noch heute erinnern. Da wird doch auch ein bisschen Erleuchtung für mich drin sein – dachte er sich.

Er, das ist Timm Kruse. Einige kennen den 41-Jährigen noch aus seiner Zeit als Moderator beim Wissensmagazin „Planetopia“ oder dem Fußballmagazin „Ran“, vielleicht auch als Live-Reporter und Freier Mitarbeiter beim Norddeutschen Rundfunk. Doch all das sind seine beruflichen Rollen. Timm Kruse ist auch ein Aussteiger, der zwei Jahre lang auf dem Wasser verbringt, nach Tahiti segelt und danach eigentlich nur eins sein will: ein anerkannter Schriftsteller.

Der Wunsch währt bis heute.

Mit einem Fortschritt: Das dritte von ihm geschriebene Buch fand nach vier Jahren endlich einen Verlag und steht ab heute im Buchhandel. In Tagebuchform schildert Kruse in „40 Tage Fasten – von einem, der mal Ballast abwerfen wollte“ nahezu alles, was ihn bewegte, er an

„Essen ist soziales Schmiermittel, ebenso Alkohol. Meidet man beides, wird man für verrückt erklärt.“

Timm Kruse
Fastender und Autor

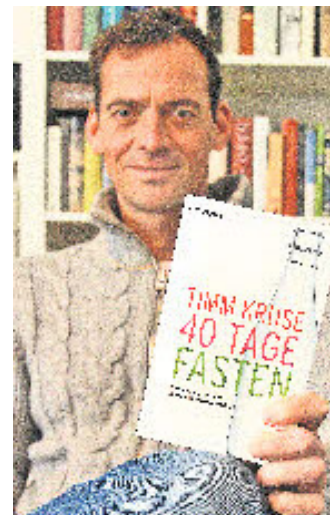
sich und anderen während der Fastenzeit beobachtete. Vom täglichen Dokumentieren des Gewichtsverlustes über den Körperzustand, die strotzende Energie, wenn der Hunger nach den ersten drei Tagen nachlässt und vom „Psychomüll“, der in dieser Zeit auch vom Körper ausgeschieden wird. Was war in der Fastenzeit am schwersten? „Die Party von meinem Bruder und das sich ständige erklären müssen“, erzählt Timm Kruse. Auch ein Streit mit seiner Freundin Gabi Lueße habe ihn am Experiment zweifeln lassen, doch er wollte auf keinen

Fall aufgeben, dafür hatte er vorgesorgt. „Ich habe einen Fotografen engagiert, der im Abstand von drei Tagen mein Aussehen dokumentiert hat, und ich wollte von Anfang an ein Buch darüber schreiben, das war mein Ansporn.“ Außerdem hatte er es zu verlieren. Dass es ein Tagebuch über 40 Tage Fasten wird, stand auch nicht zur Frage. Er schreibt Tagebuch, seit er 13 Jahre alt ist – seine Form, um sich über sich klar zu werden und alten Ballast runterzuschreiben. Den bekommt der Leser in leicht zensierter Form vors Auge – ob die abnehmende Lust an Sexualität, die Oberflächlichkeit ehemaliger Kollegen oder Traumphantasien, Kruse ist direkt.

Doch die wichtigste Frage: Kam die erhoffte Erleuchtung? „Ich habe einen Zustand erreicht, in dem ich Dinge erkenne, die ich vorher nicht erkannt habe und es macht mir nicht mehr so viel aus, wenn andere diese Dinge anzweifeln“, schreibt Kruse am 39. Tag. Heute sagt er: „Essen ist soziales Schmiermittel, ebenso Alkohol. Meidet man beides, wird man für verrückt erklärt.“ Er erkannte zurückgezogen aus dem Alltagstrott, wie fremd-

steuert und aufkotzt ein einziges ihr Leben leben. Timm Kruse will frei sein. Nach diesen 40 Tagen war er freier, als er vielleicht wollte: Nur Gabi, seine Eltern und drei Freunde hielten zu ihm. Der Rest wandte sich ab. Beim NDR kündigte er, bevor er sich ins nächste Extrem stürzte – acht Monate einen Guru durch Europa, Kanada und die USA zu chauffieren. Ein nächstes Extrem, ein nächstes Buch. Constanze Emde

Timm Kruse liest am 8. März ab 19.30 Uhr aus seinem Buch im Thalia-Buchhaus, Holstenstraße 17, Kiel. Mehr Infos unter www.gekritzeltes.de



Timm Kruse: Entspannt, belassen und stolz auf sein erstes Buch. EMD

„Fasten ist eine psychologische Reinigung“

KIEL Beate Daas ist Diplom-Oecotrophologin und fastet einmal im Jahr zwei Wochen. Was halten Sie als Ernährungsexpertin von 40 Tagen fasten?

Eigentlich ist das so lang. Wer fastet, befürwortet die Entschlackung und Entgiftung. Aber notwendig ist es nicht, zumindest ist das nicht wissenschaftlich belegt. Unser Körper entgiftet auch so. Fasten ist eher psychologische Reinigung, nach der man viel bewusster mit dem Essen umgeht.

Sie fasten einmal pro Jahr zwei Wochen. Warum und was sind Ihre Erfahrungen?

Als ich das erste Mal gefastet habe, hatte ich wirklich das Gefühl, dass alles rauskommt. Man hat danach eine bessere Haut und bessere Haare. Man bekommt eine andere Einstellung zum Essen, isst bewusster. Ich nehme mir eigentlich immer nur eine Woche vor, aber nach den ersten drei Tagen bin ich so energiegeladener und euphorischer, dass es zwei Wochen werden. Geht Fasten nicht an die Substanz?

Bei mir überhaupt nicht. Ich mache sogar weiter Sport nebenbei, gehe aber auch abends früher zu Bett.

Interview: C. Emde

sky, Bergstraße 17

WOCHENMÄRKTE

Blücherplatz: 8-13 Uhr
GALERIE/KUNST/MUSEEN

Kieler Landeshaus, Foyer, Düsternbrooker Weg: „Begegnungen“, 10 bis 18 Uhr; Ausstellung „In Form gegossen – intern. Keramik“

Offener Kanal, Hamburger Chaussee 36: artland 1, Bilder von Wolfgang Stampe, 10 bis 20 Uhr

Bunker-D, Schwentinenstraße 11: Zeichnungen von Rita Erven: „blütenschlagend“

hansa 48, Hansastraße: Bilder von Tali Okavi: White Lies; Karin Wortmann: Orte, die ich sah ... ab 19 Uhr

Wirtschaftsministerium, Düstern-

brooker Weg 94: Neue Netze für neue Energien, Planungen für die Zukunft

Städtisches Krankenhaus, Chemnitzstraße: Bilder von Meike Nagel van Goaven „Meine Art“

Kulturladen Leuchtturm, An der Schanze 44, Friedrichsort: Sandra und Kerstin Stark: Farbenfrohes in Acryl – Landschaften, Blumen und Collagen auf Leinwand, 15-18 Uhr

Unibibliothek: Sommervögelein und Schmandling: Die Erforschung des Schmetterlings, Foyer der Unibibliothek, 9 bis 22 Uhr

Traum GmbH-Restaurant: Bilder von Julia Eickmeyer, Grasweg

KINO

Studio Filmtheater (Dreiecksplatz)

15.30, 18, 20.30 Uhr: „The Descendants“ (ab 12)

16.30, 18.30 Uhr: „Der Gott des Gemetzels“ (ab 12)

20.15 Uhr: „Verblendung“ (ab 12)

18.15 Uhr: „Bezaubernde Lügen“

15.30, 20.30 Uhr: „In Darkness“ (ab 12)

15 Uhr: Seniorentreff im Kinocafé

Traum GmbH (Grasweg)

17.45, 22.15 Uhr: „The Artist“

20 Uhr: „Der Junge mit dem Fahrrad“

Metro (Holtenauer Straße)

18.30 Uhr: „Die Unsichtbare“ (ab 12)

17.30, 20.15 Uhr: „Dame, König, As, Spion“ (ab 12)

16.15, 20.45 Uhr: „Zettl“ (ab 12)

14.45, 16.30 Uhr: „Fünf Freunde“

18.15, 20.30 Uhr: „Ziemlich beste

Freunde“ (ab 12)

15.15 Uhr: „Rubbeldiekatz“ (ab 12)

Pumpe (Haßstraße 22)

18.30 Uhr: „Nachtmeerfahrten“

20.30 Uhr: „Gay Kurzfilmmacht“

Cinemaxx (Kaistraße 54)

14.50 Uhr: „Alvin und die Chipmunks 3“

17, 19.50 Uhr: „Black Gold“

15.15 Uhr: „Breaking Dawn I“

14.50 Uhr: „Der gestiefelte Kater“

15.10, 17.40 Uhr: „Die Muppets“

12.50, 14.50, 16.40 Uhr: „Fünf Freunde“

17.30, 19.50 Uhr: „Für immer Liebe“

15, 17.40, 20.20 Uhr: „Hugo Cabret“

in 3D

17.20, 20.10 Uhr: „J. Edgar“ OV

14.50, 19 Uhr: „Jack und Jill“

16.50 Uhr: „Offroad“ (ab 12)

15 Uhr: „Rubbeldiekatz“

18.30, 21 Uhr: „Sex on the Beach“

20.30 Uhr: „Sherlock Holmes 2“

14.50, 17.40, 20.20 Uhr: „Star Wars – Episode 1“ in 3D

17.30, 20 Uhr: „The Descendants“

20.10 Uhr: „Verblendung“

18.40 Uhr: „Zettl“

15.20, 17.50, 20.30 Uhr: „Ziemlich beste Freunde“

VORSCHAU

14.2., 20 Uhr: Konzert mit Udo Jürgens, Sparkassen-Arena, Europaplatz

14.2., 20 Uhr: Chinesischer Nationalcircus, Schloss, Wall

(Angaben ohne Gewähr)