DAS MONATSMAGAZIN **IM NORDEN**

lebensart

FLENSBURG / SCHLESWIG / NORDFRIESLAND

APRIL 2025 • KOSTENLOS

LEBENSART UNTERWEGS
DIE WELT ENTDECKEN

OSTER-FREUDEN
DER FRÜHLING LOCKT

Juweliere & Uhrmacher
BEHRENDT

ALLOHEIM®
SENIOREN-RESIDENZEN

Wir dienen Ihrer Lebensqualität.

WILLKOMMEN IM VALENTINERHOF

In der Alloheim Senioren-Residenz Valentinerhof in Flensburg trifft langjährige Erfahrung auf frischen Wind: Die erfahrenen Mitarbeitenden fördern die nächste Generation von Pflegekräften, während neue Kolleginnen und Azubis frische Perspektiven einbringen.

Sie finden uns am 16.05. auf der PFLEGEMESSE IM FÖRDE PARK!

Zukunft braucht Pflege!

Förde Park

Große Jobmesse im Förde Park für Arbeit und Ausbildung in der Pflege

16.05. 10-15 Uhr

Förde Park | Schleswiger Straße 130 | 24941 Flensburg

in Zusammenarbeit mit

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Flensburg

PROFESSIONALITÄT · EMPATHIE · RESPEKT
jobcenter FLENSBURG

Pflege Stützpunkt.
In der Stadt Flensburg

Pflege Stützpunkt.
Im Kreis Schleswig-Flensburg

ALLOHEIM SENIOREN-RESIDENZEN SENIORENWOHNANLAGE VALENTINERHOF

VALENTINERHOF 2 • 24941 FLENSBURG • TEL.: 0461/902 66 10 • MOBIL: 0157/80 60 97 49

Liebe Leserin, lieber Leser,

ist es nicht herrlich? Endlich wird es Frühling und man bekommt wieder Lust aufs Reisen. Passend dazu stellen wir Ihnen ein paar traumhafte Reiseziele vor. Von Afrika über Slowenien – für jeden ist etwas dabei.

HIN & WEG

Unser Büroengel Kerstin Werbelow erzählt zum Beispiel über ihre Tour nach Kenia. Dort sind ihr neben der beeindruckenden Savanne und den dort lebenden Tieren auch viele Menschen in Erinnerung geblieben. Neben einer Safari und Übernachtungen mitten in einem Löwengebiet konnte sie sich einen weiteren lang gehegten Lebenstraum erfüllen – erfahren Sie mehr in ihrem spannenden Reisebericht.
Maya Schukies, unsere talentierte Volontärin, hat uns tolle Eindrücke aus dem schönen Slowenien mitgebracht. Gemeinsam mit ihrem Freund machte sie sich auf den Weg in das kleine, vielseitige Land zwischen Österreich und Kroatien. Ausgestattet mit einem Dachzelt auf dem Auto und einer großen Portion Spontanität erkundeten die beiden tagsüber die schönsten Ecken des Landes und verbrachten die Nächte auf kleinen Bauernhöfen. Dabei lernten sie die herzlichen Menschen und ihre Kultur kennen.

WER HOPPELT DENN DA?

Und selbstverständlich geht es auch um das bevorstehende Osterfest. Der Frühling verwandelt den Norden gerade in seinen schönsten Look und während die Sonne nach und nach aus ihrem Versteck kommt, steht auch dem Osterfest nichts mehr im Wege. Wir zeigen, womit Sie kulinarisch punkten können und haben natürlich auch ein paar Tipps für tolle Ausflüge parat. Ebenso mit dabei Frühjahrsmode und viele Ideen, wie Sie Haus und Garten schön erstrahlen lassen können. So kann Ostern kommen. Das Lebensart-Team wünscht eine sonnige Zeit und viel Freude mit der aktuellen Ausgabe!

ZUM TITEL
Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen den **Juweliere & Uhrmacher Behrendt**.
Mehr dazu erfahren Sie aus Seite 39.

Foto: Adobe Stock Cover: Anna-Sophie Rönsch (@hej.anna.studio)

ALTES STAHLWERK
NEUMÜNSTER

+ LETZTE PLÄTZE AN OSTERN FREI +++ LETZTE PLÄTZE A

TANZ IN DEN MAI **30. APRIL 2025**

TANZ IN DEN MAI 2025

Sie lieben Partys und möchten wieder einmal tanzen gehen? Am 30. April ab 21.30 Uhr stellt DJ Michael Blohm die tollsten Songs zusammen und lädt Sie zu einer Hitmix-Party ein. Wir freuen uns auf eine ausgelassene Partynacht mit Ihnen!

Von 18 bis 21:30 Uhr können Sie sich an unserem reichhaltigen Nudelbuffet bedienen. Danach gibt es ab 22:00 Uhr lecker Gegrilltes aus unserer Holzbude auf der Terrasse. Buchen Sie einen Tisch mit Ihren besten Freunden zum Nudelbuffet à 25 € pro Gast und schwingen Sie anschließend das Tanzbein.

Partytickets ab 21.30 bis 3.00 Uhr sind am Hotelempfang sowie als Gutschein direkt online erhältlich! (ohne Essen & Getränke)

20 € PRO PARTY-TICKET
25 € PRO GAST NUDELBUFFET

FOLLOW US & TAG US
ON FACEBOOK & INSTAGRAM

Altes Stahlwerk JoPi Hotel GmbH
Rendsburger Straße 81 | 24537 Neumünster
Tel. 04321 55600 | info@altes-stahlwerk.com
Sitz der Gesellschaft: JoPi Hotel GmbH
Nordhackstedter Str. 8a | 24980 Hörup

THEMEN

APRIL 2025

COVER I Juweliere & Uhrmacher Behrendt GbR
Schätze aus dem Meer 39

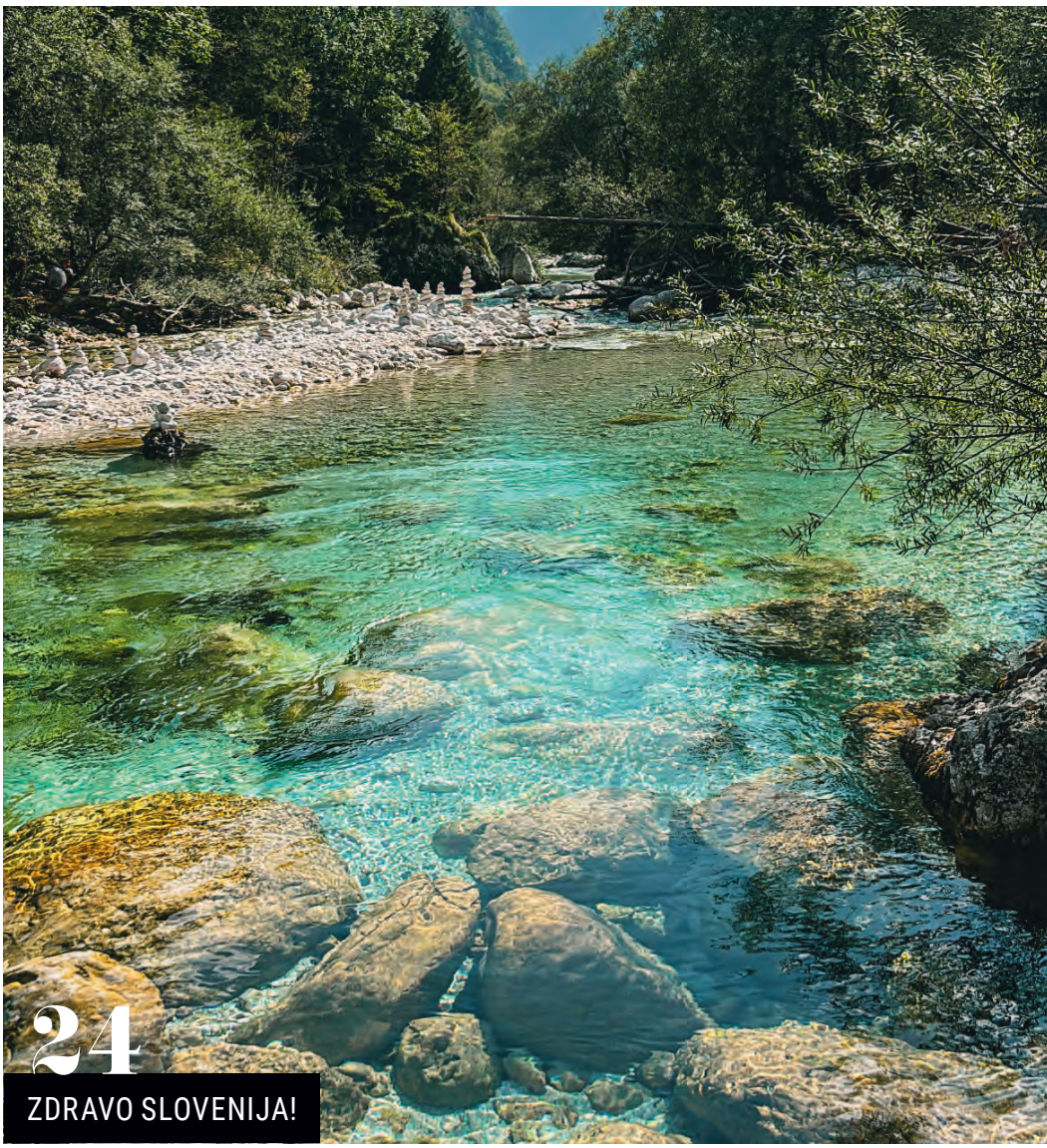
UNTERWEGS & UP-TO-DATE
Rote Straße 6
Trends & News 8
Frühlingsfreuden: Das ist los im April 12

HIN & WEG
Eine Liebeserklärung an Kenia 20
Zdravo Slovenija! 24

AUTO & MOBILITÄT
Dieses Lebensgefühl braucht Sicherheit 30

SO SCHMECKT DER NORDEN
Das perfekte Osterdinner 32

32
DAS PERFEKTE OSTERDINNER



24
ZDRAVO SLOVENIJA!

MODE & BEAUTY
Leder-Lieblinge 38
Schätze aus dem Meer 39
Favoriten des Monats – Lieblingsprodukte 40

GESUND & FIT BIS INS ALTER
Gemüse freut den Darm und macht gute Laune 46
Zukunft braucht Pflege! 50

HAUS, HOF & GARTEN
Ab in den Frühlingsmodus: Terrasse & Garten 2.0 ... 52

BERUF & KARRIERE
Beruf, Karriere & Weiterbildung 66

KUNST & KULTUR
Ausstellungen in April 68
Veranstaltungshighlights 74

20

EINE LIEBESERKLÄRUNG AN KENIA

KOLUMNEN

Fru Jürs vertellt 58
Meenos Wetter 81

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial 3
Impressum / Vorschau Mai 82

46

GEMÜSE FREUT DEN DARM UND MACHT GUTE LAUNE

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

Der Lebensart Newsletter

Kostenlos jeden Mittwoch: das Neueste aus Hamburg und Schleswig-Holstein. Mit Veranstaltungstipps fürs Wochenende & kostenloses Digital-Abo.

www.lebensart-sh.de/newsletter

durchblick
BRILLEN · KONTAKTLINSEN

FLENSBURGS KOMPETENZ FÜR AUGENOPTIK.

Mit unserer langjährigen Erfahrung und einem vielfältigen Angebot an Brillen, Kontaktlinsen und optischen Dienstleistungen sorgen wir dafür, dass Sie stets den besten Durchblick haben.

Rote Straße | Ecke Friesische Straße 1 | Telefon 0461 2 36 24
optikdurchblick.de

GALERIE
Wir rahmen Ihre Bilder
www.bilder-im-hof.de
ROTE Str. 16 · FLBG · ☎ 1 31 42
BILDER IM HOF

GALERIE
Wir haben die schönen Bilder
www.bilder-im-hof.de
ROTE Str. 16 · FLBG · ☎ 1 31 42
BILDER IM HOF

v.l.n.r: Samuel Shehata, Andrea Wüstefeld, Adrian Borowski, Katrin Storsberg (Büroleitung), Anna-Carina Gröne, Michaela Wacker

Ihre Reiseträume sind bei uns in besten Händen.

Lassen Sie uns Ihre Wünsche verwirklichen.

Holen Sie sich einen Schokohasen bei uns ab!

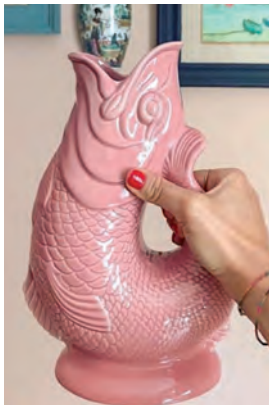
TUI

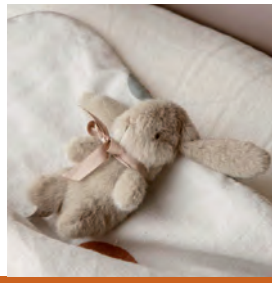
TUI Deutschland GmbH
Rote Straße 19 • 24937 Flensburg
Tel.: 0461 / 14157-0
E-Mail: flensburg1@tui-reisebuero.de
www.tui.com/reisebuero/flensburg/rote-strasse-19

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 09:30 – 18:00 Uhr
Samstag 09:30 – 13:30 Uhr

Wir wünschen allen unseren Kunden, Gästen, Mitarbeitern, Nachbarn und Freunden ...

contor
DAS DESIGNHAUS





contor | rote straße 24 im krusehof | 0461 1826220
onlineshop: www.contor-design.com

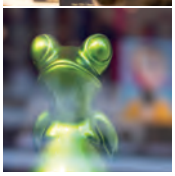
DAMENMODEN ~ ACCESSOIRES
Backstage · OSKA · by basics · PRIVATSACHEN · esmeralda

GEWAND HAUS

Inh. Claudia Erdmann · Rote Straße 18-20
Di-Fr 10-13 Uhr/14-18 Uhr · Sa 10-16 Uhr · Tel. 0461 245 93

Unser Eierlikör: Pur oder mit Mocca,
von Hand gefertigt in kleinen Chargen.
Der schmeckt nicht nur zu Ostern...
Rote Straße 26-28 | Große Straße 24

BRAASCH
FLENSBURG



NITU
KREATIVE HAARKULTUR

Betty Nitu

Termine nach Absprache

Rote Straße 15 b
24937 Flensburg
Tel. 0461/16 82 8710

Der Osterhase hat seine schönsten Eier versteckt ... jetzt in der Roten Straße in Flensburg!

OSTERN!

ROTE STRASSE

www.rotestrasse.de

TRENDS & NEWS

IM APRIL 2025

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Parker

ENERGIEBÜNDEL MIT CHARISMA

Parker freut sich auf hundeerfahrene Menschen.

Parker hatte keinen leichten Start – der circa vierjährige Mischlingsrüde wurde am 2. Advent 2024 angebunden aufgefunden, wohl ausgesetzt. Neue Situationen verunsichern ihn zunächst, doch mit einer sicheren Bezugsperson fasst er schnell Vertrauen. Parker ist voller Energie und liebt lange Spaziergänge, bei denen er kaum zu bremsen ist. Mit selbstbewussten Hündinnen versteht er sich gut, doch kleine Kinder und andere Tiere sollten nicht in seinem neuen Zuhause leben. Für Parker werden hundeerfahrene Menschen gesucht, die ihn liebevoll, aber konsequent führen. Wer Parker kennenlernen möchte, meldet sich im Tierheim Schleswig unter Tel.: 04621 / 51322 oder buero@tierheim-sl.de.

NEU

SUN SHIELD DROPS LSF 30

Die neuen Sun Shield Drops von Annemarie Börlind vereinen zuverlässigen Schutz, intensive Pflege und Anti-Aging-Wirkung in einem Schritt. Die Drops lassen sich pur oder gemischt mit der Tagespflege anwenden. www.boerlind.com

Weitere 96 Hektar unter Schutz

Schleswig-Holstein hat ein neues Naturschutzgebiet: die „Hornholzer Höhen" in Flensburg.

Tobias Goldschmidt, Naturschutzminister des Landes Schleswig-Holstein, stellte die 96 Hektar große Endmoränenlandschaft im Februar 2025 unter Schutz. Es ist das zweite Naturschutzgebiet in Flensburg und das 20. im Kreis Schleswig-Flensburg. Mit Sandkuppen, Niedermooren und Kleingewässern bietet es wichtigen Lebensraum für Amphibien wie Kammmolche, Moor- und Laubfrösche. Gleichzeitig dient es als Erholungsraum für die Bevölkerung.

204 NATURSCHUTZGEBIETE AUF 52.583 HEKTAR

Mit dieser Ausweisung steigt die Zahl der Naturschutzgebiete in Schleswig-Holstein auf 204, die zusammen 52.583 Hektar oder 3,3 % der Landesfläche ausmachen. Bis 2030 sollen gemäß der Biodiversitätsstrategie 3,6 % geschützt sein, wobei neue Schutzgebiete Lücken im Biotopverbund schließen sollen.

„HORNHOLZER HÖHEN": RINDER FÜR DIE PFLEGE

Die „Hornholzer Höhen" sind geprägt von einer hügeligen Endmoränenlandschaft mit Knickstrukturen, Lehm- und Sandböden sowie Niedermooren. Der Talraum des Baches „Westenwatt" gehört ebenfalls dazu. Viele Kleingewässer wurden gezielt für den Naturschutz angelegt. Die Grünlandflächen werden durch Rinderbeweidung gepflegt. Minister Goldschmidt betonte, dass dieses Gebiet zwar ein wichtiger Beitrag gegen den Artenverlust sei, jedoch noch viel getan werden müsse.

Minister Tobias Goldschmidt stellte 96 Hektar unter Naturschutz.

Foto: MEKUN

Foto: Die Mürwiker GmbH

ADVERTORIAL

FRISCH RENOVIERT
für soziale Produkte

Die neu und modern gestalteten Geschäftsräume von NordernArt bieten eine einzigartige Auswahl an sozialen Produkten, die nicht nur ästhetisch ansprechend und funktional sind, sondern auch zur Förderung gemeinnütziger Projekte und sozialer Verantwortung beitragen. Jeder Kauf unterstützt lokale Initiativen und stärkt Menschen mit Beeinträchtigungen.

EINLADENDE ATMOSPHÄRE

Dank der Renovierung des Geschäfts ist ein Zusammenspiel aus Tradition und Moderne gelungen. Alte Holzelemente wurden kunstvoll mit nachhaltigen, zeitgemäßen Materialien kombiniert, wodurch eine warme und einladende Atmosphäre entstanden ist. Natürliches Tageslicht flutet die Verkaufsräume, während frische Frühlingsluft durch die geöffneten Fenster strömt. Liebevoll hergestellte Produkte laden zum Stöbern und Entdecken ein.

ÖKOLOGISCH UND FAIR

Das vielfältige Sortiment umfasst handgefertigte Eigenprodukte, die von den Mitarbeitenden der Mürwiker GmbH hergestellt werden, sowie umweltfreundliche Artikel, die zur nachhaltigen Entwicklung beitragen. Der besondere Fokus liegt auf ökologisch produzierten und fair gehandelten Waren, die nicht nur durch ihre hohe Qualität überzeugen, sondern auch ethische Produktionsbedingungen garantieren.

GESCHÄFT MIT BOTSCHAFT

Dieses Geschäft ist mehr als ein Ort zum Einkaufen – es vermittelt eine Botschaft. Besucher*innen sind hier nicht nur Konsument*innen, sondern Teil einer Bewegung hin zu einer besseren, verantwortungsvolleren Welt. Die frisch renovierten Räumlichkeiten stehen für mehr als nur kommerziellen Erfolg; sie sind ein Schritt in eine sozialere und nachhaltigere Zukunft. Geöffnet ist Dienstag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr, samstags von 10 bis 15 Uhr.

NordernArt, Norderstraße 38, Flensburg
Telefon: 0461 / 503 06 - 293
Mail: nordernart@muerwiker-gruppe.de
www.muerwiker.de

NEU

GRÖSSER, STYLISCHER, NACHHALTIGER

Die neue SIGG Shield ONE 1,5 L setzt neue Maßstäbe – mit ihrem großzügigen Fassungsvermögen von 1,5 Litern ist sie der ideale Begleiter für alle, die viel trinken und dabei gut aussehen wollen. Trendige Farben, smarte Funktionen und nachhaltige Materialien machen diese Flasche zum Must-have für einen bewussten Lifestyle. www.sigg.com

SAISONSTART IM KLIMAPARK

Am 3. April wird im artefact die Saison 2025 eröffnet.

Foto: artefact

artefact in Glücksburg feiert 25 Jahre Klimapark und eröffnet die Saison am 3. April mit einem 40 Meter langen Riesenbild: 480 Millionen Jahre mit Klimawandel, Reptilien, Säugetieren und Temperaturveränderungen werden darauf lebendig. Gruppen können im artefact Power-Rallyes und das Energie-Quiz buchen. Am Ostersonntag lockt ein Solar-Karussell-Bau für Kinder. Neu sind zwei Angler Sattelferkel als Beitrag zur Artenvielfalt. Der Park bietet interaktive Energie-Stationen, ein autarkes Tiny House und spannende Mitmach-Angebote. Das Gästehaus wurde mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2025 ausgezeichnet. Mehr Informationen unter www.artefact.de.

JETZT ANMELDEN:

RADTOUREN RUND UM DIE SCHLEI

Der Radsport Verein Schleswig e. V. lädt am 1. Juni wieder zur Viking Bike Challenge mit NordCup Radmarathon und Radtouren rund um die Schlei ein. Es geht durch spektakuläre eiszeitgeprägte Landschaften am Ostseefjord Schlei und durch die Wikingerregion. Die Voranmeldung läuft ab sofort. Weitere Infos unter www.rv-schleswig.de.

Foto: Radsport Verein Schleswig e.V.

ANMELDEN FÜR DEN LAUF INS LEBEN 2025

Alle zwei Jahre findet in Flensburg der „Lauf ins Leben" statt. 2023 konnte eine Spendensumme von über 51.000 Euro gesammelt werden.

Foto: SHKG

Am 14. Juni startet zum 9. Mal der „Lauf ins Leben" auf dem Sportplatz des TSB Flensburg. 22 Stunden lang drehen hier Menschen ihre Runden. Unter dem Motto „Ihr seid nicht allein" lädt die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. in Kooperation mit dem Turn- und Sportbund Flensburg e.V. ein, sich anzumelden. Es ist mehr als ein Benefizlauf. Trotz des ernsten Themas steht die Lebensfreude im Mittelpunkt. Die Eröffnung findet um 12.30 Uhr mit Staatssekretärin Magdalena Finke und Oberbürgermeister Dr. Fabian Geyer statt. Um 13 Uhr startet die erste Runde. Für die Kleinen gibt es Mitmach-Aktionen. Die Veranstaltung endet am 15. Juni, 13 Uhr. Anmeldungen sind noch am Veranstaltungstag möglich. Infos unter www.laufinsleben.de sowie für die Veranstaltung in Eckernförde unter www.krebsgesellschaft-sh.de/spenden-und-helfen/laufinsleben/lil-eckernfoerde.

JETZT NEU:

SPRING EDITION

Machen Sie die Frühlingszeit unvergesslich mit schokoladenüberzogenen Lakritzkreationen aus der neuen Spring Edition von Lakrids by Bülow. Verwöhnen Sie sich selbst oder überraschen Sie Ihre Lieben mit den einzigartigen Oster-Æggs in den Geschmacksrichtungen Crispy Caramel, Crunchy Toffee und Passion Fruit oder teilen Sie süße Momente mit der Spring Selection Box. **www.lakridsbybulow.de**

KLANG TRIFFT KOMFORT

Mit den EAH-AZ100 Earbuds präsentiert Technics die neuesten kabellosen Ohrhörer. Sie steigern das Klangerlebnis noch einmal mit dem neu entwickelten „Magnetic Fluid Driver", der kristallklare, vibrations- und verzerrungsarme Klänge für authentischen, ausgewogenen und originalgetreuen Sound bietet. www.technics.com

Foto: Simone Momsen

Seebrücke in Arbeit

Seit einem Sturmtief Anfang des Jahres ist der Badesteg im Husumer Ortsteil Schobüll – auch Seebrücke genannt – vollumfänglich gesperrt. Durch die starken Beschädigungen im vorderen Bereich ist der Steg nicht mehr nutzbar. Nun haben die Instandsetzungsarbeiten begonnen. „Ich bin sehr froh darüber, dass die Reparatur bereits diese Woche starten konnte. Damit ist gewährleistet, dass sowohl Einheimische als auch Gäste den Zugang zum Watt an diesem einzigartigen Ort so schnell wie möglich wieder nutzen können“, freut sich Husums Bürgermeister Martin Kindl. Auf dem Programm steht der Rückbau der noch vorhandenen Konstruktion. Zudem werden neue Querträger und Randbalken verbaut und die Beplankung erneuert. Die Kosten belaufen sich auf rund 75.000 Euro, die Fertigstellung ist bis Ostern geplant.

KROKUSFEST HUSUM

DIE NEUE QUEEN HEISST NADINE

Husum hat eine neue Krokusblüten-Majestät! Sie heißt Nadine Hauschildt und löst ihre Vorgängerin Annika Kral ab. „Husum ist eine wundervolle Stadt, meine Heimatstadt, mein Ankerplatz. Ich freue mich auf meine neue Aufgabe und es ist mir eine große Ehre, Husum im kommenden Jahr repräsentieren zu dürfen“, sagte sie bei der Amtseinführung im Rahmen des Krokusblütenfestes. Husums Bürgermeister Martin Kindl (l.) gratulierte herzlich.

Foto: Simone Momsen

ADVERTORIAL

ERFRISCHEND WIE EIN WALDSPAZIERGANG

Das herrliche Vogelgezwitscher der Zwitscherboxen ist mittlerweile weit verbreitet und wird immer beliebter. Ganz neu sind die Satellite-Boxen. Sie sind kleiner als die klassischen Zwitscherboxen und erschaffen eine einzigartige Atmosphäre mit ihrem Einzelsound. Die Satellite-Box Nightingale zum Beispiel begeistert mit virtuosem Nachtigall-Gesang und ist flexibel mit den anderen Boxen kombinierbar. Für 60 Sekunden singt die Nachtigall ein Lied, das so virtuos ist wie kein anderes. Erhältlich bei **Kaskade, Große Straße, Flensburg**.

Fotos: Relaxound GmbH (1) / Wildlife Garden AB (1)

FRÜHLINGS-FREUDEN

DAS IST LOS IM APRIL

Der Norden erstrahlt in satter Frühlingsblüte und was gibt es da Schöneres, als auf Entdeckungstour zu gehen? Ostermärkte, Kunsthandwerk und Kulinarik: Der April hält Ei(niges) für Sie bereit!

Foto: Adobe Stock

WILDKRÄUTERWANDERUNG MIT PICKNICK

Foto: Adobe Stock

Die wilde, wunderschöne Natur der Geltinger Birk eignet sich hervorragend, um vom Alltag aufzuatmen und unsere heimischen Wildkräuter sowie die Wald- und Wiesenapotheke besser kennenzulernen. Auf einer rund 3,5 km langen Route entdecken Sie gemeinsam mit Wibke Kisse-Wittig viele gesunde und schmackhafte Wildkräuter, die bei einem abschließenden Picknick zu einer Kräuterbutter verarbeitet und zu gutem Brot und einer Teerunde verköstigt werden. Start- sowie Endpunkt ist die Picknick-Station Birklein am Parkplatz Geltinger Birk. Mehr Infos und Anmeldung unter www.grueneneune.de.

5. April, 11 Uhr • Geltinger Birk

1. SAATGUTBÖRSE BEI ARTEFACT

Foto: Adobe Stock

Kennen Sie Helgoländer Wildkohl, Spargelerbse und Erdbeerspinat? Wo wachsen Angeliter Tannenzapfen? Haben Sie selber eine alte Gemüse- oder Blumensorte im Garten, die kaum ein Nachbar und erst recht kein großer Saatgutkonzern mehr kennt? Bringen Sie Ihre Samen und Sorten mit (am besten in kleinen, beschrifteten Tüten) und tauschen Sie sich über das Saatgut Ihrer Lieblingspflanzen aus! Es müssen nicht nur die ganz besonderen Raritäten sein. Das Bildungszentrum für nachhaltige Entwicklung artefact will zur Artenvielfalt in Gärten, Beeten und Feldern beitragen – und ist gespannt auf Sie! Weitere Infos unter www.artefact.de.

5. April, 10 bis 12 Uhr • artefact, Glücksburg

In unserem Tandemprojekt vermitteln wir Menschen mit & ohne Flucht-/Migrationserfahrung anhand gemeinsamer Interessen.
Unser Motto lautet dabei "Inklusion durch Freundschaft"
Uns ist wichtig, dass sich die Tandems auf Augenhöhe begegnen.

Während wir uns über jede Anmeldung gleichermaßen freuen, suchen wir aktuell insbesondere nach Menschen ohne Flucht- oder Migrationserfahrung.
Wir haben eine sehr lange Warteliste von Menschen mit Fluchterfahrung.

Anmeldung:
www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt/

KÜKENSCHLÜPFEN IN DER PHÄNOMENTA

Foto: Phänomenta (1)

Niedlicher Kükenkindergarten

Vom 10. bis 12. April können Besucher*innen im Flensburger Science Center **Phänomenta** beobachten, wie der Nachwuchs von Hühnern zur Welt kommt. Das Schauspiel vom Ei hin zum fertigen Küken ist nicht nur faszinierend zu beobachten, sondern erwärmt sowohl die kleinen Kinderherzen als auch die von Erwachsenen. Betreut und begleitet werden die Eier und die geschlüpften Küken vom Rassegeflügelzüchter-Verein „Cimbria“ v. 1876 Flensburg e.V. Neben dem Schlüpfen wird natürlich auch zum Thema „artgerechte Tierhaltung“ aufgeklärt.

10. April, 9 bis 16 Uhr sowie 11. und 12. April, 11 bis 18 Uhr
Phänomenta, www.phaenomenta-flensburg.de

Fotos: Andreas Thomsen und Nicoletta Gavar

Faszination Pferd

NORDPFERD 2025

Vom 25. bis 27. April öffnen sich zum 15. Mal die Türen der Holstenhallen Neumünster für das größte Pferdeevent zwischen den Meeren. Der Seminar-Vortragsbereich wird in diesem Jahr erstmals offen gestaltet, und auf der Messe findet jede*r etwas für das Reiterherz. Verschiedene neue Mode-Anbieter sind ebenso dabei wie Zubehör in allen Qualitäts-Schattierungen, Spielzeug, Gesundheits- und Futterprodukte, Sättel in allen denkbaren Varianten und vieles mehr. Glamour und Herzklopfen am Abend verspricht die Pferdetheater-Premiere am 25. und 26. April. Die fantasievolle neue Story „WISHES – Zeit für Wünsche“ zeigt zwölf wunderschöne, brandneue Schaubilder, etwa 100 herrliche Pferde und bekannte Akteur*innen. Freuen Sie sich auf eine rundum faszinierende Abendshow voller Gefühl, Tempo und beeindruckender Reitkunst, Akrobatik, Gesang, das Spiel mit dem Feuer und wunderschöne Lichteffekte! Tickets und weitere Infos unter www.nordpferd.de.

25. bis 27. April • Holstenhallen, Neumünster

Foto: CJ Schmidt

TOP-MODEL WERDEN: DER TRAUM VOM LAUFSTEG

Jedes Jahr im Frühling sucht das Husumer Modehaus CJ Schmidt die Top-Models Schleswig-Holsteins. Das Besondere: Der Model-Contest richtet sich an Frauen in den Alterskategorien ab 35 Jahren, ab 45 Jahren und ab 55 Jahren. Erfahrung als Model oder eine bestimmte Konfektionsgröße sind nicht gefragt, was zählt sind Ausstrahlung und Lust auf Mode. Die neue Staffel beginnt am 9. Mai. „Wir wünschen uns Models, die mit Charme und Natürlichkeit punkten. Mode ist ein Lebensgefühl und das wollen unsere Kunden auf dem Laufsteg sehen“, betont Einkaufsleiter Christian Rugen. Am Freitag, den 9. Mai, um 16 und 18.30 Uhr können Sie die aktuellen Models live bei der großen Trendmodenschau erleben und sehen, ob der Contest auch etwas für Sie ist. Ihre Platzkarte erhalten Sie bereits jetzt online über den QR-Code oben oder unter www.cjschmidt.de/eintrittskarten.

9. Mai | 16 Uhr und 18.30 Uhr
CJ Schmidt Modehaus | Krämerstraße 1–7, Husum

Osterfeuer
AN DER HAFENSPITZE

Foto: Martin Ziemer

An der Förde Ostereier suchen, gemütlich essen gehen und Zeit miteinander verbringen: Zu Ostern kommen überall Familien und Freunde zusammen. Die Tourismus Agentur Flensburger Förde nimmt das Osterfest daher auch wieder zum Anlass, um gemeinsam mit Flensburger*innen und Gästen von nah und fern die schöne Tradition des Osterfeuers direkt am Meer zu genießen. Am Ostersamstag, den 19. April, sind alle herzlich zum Osterfeuer an die Hafenspitze eingeladen!

19. April, 14 Uhr • Hafenspitze, Flensburg

DIE WELT ZERBRICHT. SOLIDARITÄT VERBINDET.

Wir unterstützen feministische Kämpfe von Chile über Kenia bis nach Afghanistan. Gleiche Rechte für alle, überall.

JETZT SPENDEN!
DE69 4306 0967 1018 8350 02
medico.de/spenden

medico international

Foto: Schleswiger Tauwerkfabrik

TAG DER OFFENEN TÜR 10. MAI 2025 10 BIS 17 UHR

Von der Tauwerkfabrik zum internationalen Globalplayer

Jubiläum bei Oellerking in Schleswig

Die Schleswiger Tauwerkfabrik Oellerking lädt am 10. Mai anlässlich ihres 120-jährigen Firmenjubiläums zum Tag der offenen Tür und zur Hausmesse ein und zeigt die Entwicklung zum internationalen Globalplayer.

Das heutige Oellerking-Unternehmen entstand vor 120 Jahren im ältesten Gewerbegebiet Schleswigs. Seitdem entwickelte es sich vom Handwerksbetrieb zur Unternehmensgruppe mit internationaler Lieferanten- und Kundenstruktur. „Wir sind sehr stolz auf die Entwicklung des Unternehmens und möchten dieses Jubiläum gerne mit Freund*innen, Kund*innen und Besucher*innen feiern“, freut sich Geschäftsführer Dr. Christian Oellerking.

VON SCHLESWIG IN DIE WELT

Von Schleswig aus wird die Holding mit einem Werkstattbetrieb im Hamburger Hafen und einer Produktionsstätte in Częstochowa koordiniert. Das Team Oellerking ist als Konfektionär von schweren Textilien für LKW, Waggons, Container und Landwirtschaft tätig. Rund 400 Menschen arbeiten im Familienunternehmen. Hauptkunden sind internationale Fahrzeughersteller, deren LKW und Waggons europaweit mit Oellerking-Planen unterwegs sind. Der Einkauf erfolgt weltweit, Produktion und Vertrieb überwiegend in Europa. Doch Oellerking bedient auch regionale Gewerbetreibende mit Fahrzeugbeschriftungen und Privatkund*innen mit Näh-Aufträgen. Am 10. Mai freut sich das Unternehmen auf viele interessierte Gäste. Mehr Infos unter www.oellerking.com.

10. Mai, 10 bis 17 Uhr, Schleswig

Foto: Holstenhallen Neumünster

BALTIC Games Fest

GAMING IN DEN HOLSTENHALLEN

In Kooperation mit SEAL.GAMES und Off The Beaten Track veranstalten die Holstenhallen Neumünster am 11. und 12. April erstmals das **Baltic Games Fest** in Neumünster. Ziel des Baltic Games Fest ist es, Indie-Entwicklern eine Bühne zu bieten, auf der sie ihre Produktionen der Öffentlichkeit präsentieren können, und ihnen gleichzeitig Know-how und Kontakte für eine erfolgreiche Vermarktung ihrer Spiele zu vermitteln. An bis zu 100 Gamestationen können Interessierte Spiele spielen, Neues entdecken und mit den Teams hinter den Spielen ins Gespräch kommen. Ergänzt wird der Eventbereich um Ausstellungsstände, Workshops und Vorträge aus der Gamesbranche. Weitere Infos und Tickets für das Baltic Games Fest gibt es unter www.balticgamesfest.com.

11. und 12. April • Holstenhallen, Neumünster

Kunsthandwerk in Husum

Foto: Adobe Stock

Auf dem Husumer Marktplatz findet zum Tag der Arbeit ein Kunsthandwerker- und Hobbymarkt statt. Angeboten werden auf dem Markt rund um den Husumer Tine-Brunnen Hobby- und Kunsthandwerk. Besucher*innen können sich auf eine gute Gelegenheit zum Stöbern und Shoppen freuen. Das vielseitige kreative Angebot lässt keine Wünsche offen. Die gemütliche Hafenstadt Husum lädt ebenfalls zu einem entspannten Ausflug ein.

1. und 2. Mai, 11 bis 18 Uhr • Marktplatz Husum

4. HOLSTENART

KUNST IN DEN HOLSTENHALLEN

Die 4. Ausgabe der beliebten HOLSTENART nahtlos an die vorangegangenen Veranstaltungen an und ist zum dritten Mal in Folge ausgebucht.

Dirk Iwersen, Geschäftsführer der Holstenhallen Neumünster GmbH, ist begeistert vom Zuspruch: „Die HOLSTENART hat sich bei den Künstlerinnen und Künstlern etabliert und gewinnt immer mehr an Bekanntheit!“ Neben der guten Organisation und Betreuung der Kunstschaffenden sieht Dirk Iwersen vor allem das kunstinteressierte und kauffreudige Publikum als Grund für die große Beliebtheit unter den Ausstellerinnen und Ausstellern.

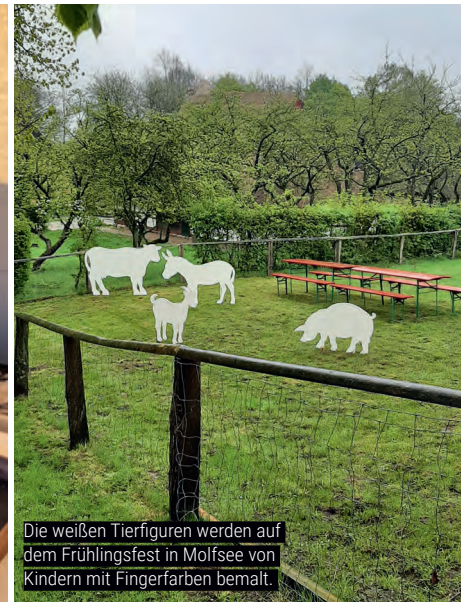
VIERTE AUSGABE

Im vergangenen Jahr besuchten über 4000 Gäste die HOLSTENART. Für die vierte Ausgabe wird es auf über 300 Quadratmetern Ausstellungsfläche wieder eine Sonderschau geben. In diesem Jahr stellen die Drostei und die Stiftung der Sparkasse Südholstein einen ganz besonderen Kulturpreis vor. Der „Special-Art-Kulturpreis der Vielfalt“ ehrt künstlerisch schaffende Menschen mit Handicap und wird alle zwei Jahre verliehen. Erstmals zeigen die bisherigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Werke auf einer Kunstmesse. Ein weiteres Highlight sind die Künstlertalks, die auf der Veranstaltungsbühne im Rahmen der HOLSTENART stattfinden. Die HOLSTENART wurde 2022 erstmalig auf Initiative der Neumünsteraner Künstlervereinigung KUNST & BÜNDIG unter Leitung von Dirk Ralfs veranstaltet und findet seitdem jährlich im Frühjahr in den Holstenhallen Neumünster statt. Weitere Informationen und Tickets zur HOLSTENART finden Sie unter www.holstenart.de

12. und 13. April • Holstenhallen, Neumünster

Fotos: Holstenhallen Neumünster – sixconcept

Auf dem Frühjahrsmarkt in Haithabu zeigen Handwerker*innen ihre Waren – natürlich alles authentisch wie vor 1000 Jahren.


Die weißen Tierfiguren werden auf dem Frühlingsfest in Molfsee von Kindern mit Fingerfarben bemalt.

Die Museen im Norden feiern den Frühling

*Ab nach draußen! Im April laden die **Landesmuseen Schleswig-Holstein** zu abwechslungsreichen Events ein, um die warme Jahreszeit zu begrüßen. Diese beiden kulturellen Highlights sollten Sie nicht verpassen.*

Die steigenden Temperaturen machen Lust, nach draußen zu gehen, die Sonne zu genießen und Zeit mit den Liebsten zu verbringen. Da kommen die anstehenden Veranstaltungen der Landesmuseen Schleswig-Holstein genau richtig.

OSTERN FEIERN AUF DEM FRÜHJAHRSMARKT IN HAITHABU

Am Osterwochenende können kleine und große Besucher*innen die Welt des Handwerks und Handels vor tausend Jahren entdecken. Vom 18. bis 21. April lädt das Wikinger Museum Haithabu zum traditionellen Frühjahrsmarkt ein. Mehr als 100 Marktteilnehmer*innen aus Deutschland, Dänemark und angrenzenden Ländern reisen an, um ihr Handwerk und ihre Waren zu präsentieren. Dabei orientieren sie sich an den überlieferten Techniken, Materialien und Formen, mit denen schon die Wikinger gearbeitet haben. Ein besonderes Erlebnis für die ganze Familie!

BUNTES PROGRAMM AUF DEM FRÜHLINGSFEST IN MOLFSEE

Am 27. April geht es weiter mit dem Frühlingsfest im Freilichtmuseum Molfsee. Auf dem gesamten Gelände erwartet Gäste ein buntes Programm aus Mitmachaktionen. Ein besonderer Hingucker sind die Riesenseifenblasen, die auf der Plaza am Jahr100Haus selbst hergestellt werden können. Naturfans können sich über Pflanzaktionen freuen. Wer gern kreativ wird, kann in der Vogelscheuchen-Werkstatt kleine Vogelscheuchen basteln oder Wimpelketten gestalten und bemalen. Außerdem kann man lernen, wie aus der Flachspflanze Leinen wird. Geschichtsfans dürfen sich zudem über Kurzführungen zu den Gärten, der alten Apotheke und den historischen Häusern freuen und erfahren in der Meierei aus Voldewraa, wie Butter und Käse zu Zeiten der Dampfmaschinen hergestellt wurden. Natürlich sind auch wieder einige Handwerker*innen auf dem Gelände unterwegs, denen bei der Arbeit über die Schulter geschaut werden darf.

FRÜHJAHRSMARKT
Wikinger Museum Haithabu
Haddebyer Chaussee B76, Busdorf
Öffnungszeiten: 18. bis 21. April, 9 bis 17 Uhr

FRÜHLINGSFEST
Freilichtmuseum Molfsee
Hamburger Landstraße 97, Molfsee
Öffnungszeiten: 27. April, 9 bis 17 Uhr

Fotos: Landesmuseen SH

25 Jahre Gartenzauber Eine blühende Erfolgsgeschichte

In diesem Jahr feiert Schleswig-Holsteins ältestes und schönstes Gartenfestival ein besonderes Jubiläum: Vom 2. bis 4. Mai 2025 findet der 25. Gartenzauber auf dem idyllischen Hof Bissenbrook statt. Seit einem Vierteljahrhundert begeistert der einzigartige Gartenmarkt Pflanzenliebhaber und Gartenfreunde mit einer ausgewählten Mischung aus außergewöhnlichen Pflanzen, kreativen Gestaltungsideen und inspirierenden Ausstellern.

Rund 150 Anbieter präsentieren besondere Pflanzenraritäten – von Stauden, Gehölzen und Kletterpflanzen bis hin zu Kräutern, Obstgehölzen, Gemüsejungpflanzen und Tomatenraritäten ist alles dabei, was das Gärtnerherz begehrt. Stilvolle Gartenaccessoires, handgefertigte Mode, Schmuck und vieles mehr ergänzen das vielfältige Angebot. Liebevolle Dekorationen entlang der malerischen Lindenallee, charmante Musiker, Gaukler und kulinarische Köstlichkeiten machen den Besuch zu einem Erlebnis für alle Sinne. Auch für Familien gibt es viel zu entdecken, Kinder können sich auf der Strohburg austoben und kreativ sein.

Wir freuen uns darauf, 25 Jahre Leidenschaft für Garten und Natur gemeinsam mit Besuchern, Ausstellern und Freunden gebührend zu feiern!

GARTEN zauber

2. – 4. Mai 2025 • 10–18 Uhr

Eintritt 10 € • Kinder bis 16 Jahre frei

Hof Bissenbrook • 24623 Großenaspe

Hunde sind nicht erlaubt

www.gartenzauber.com

Der Kontrast zwischen der roten Lateriterde und den majestätischen Elefanten in der untergehenden Sonne schafft ein atemberaubendes Naturschauspiel im Tsavo-Nationalpark.

MEINE LIEBESERKLÄRUNG AN KENIA

Als ich im Januar zum zweiten Mal nach Kenia reiste, wusste ich bereits, dass mich etwas Besonderes erwarten würde. Was ich nicht ahnte: wie tief mich dieses Land erneut berühren würde.

VON KERSTIN WERBELOW

JAMBO!

Bei unserer Ankunft in Mombasa, einer pulsierenden Hafenstadt, tobt das Leben. Der Verkehr hier ist ziemlich chaotisch. Wild blinkende Matatus und Tuk Tuks, das Fortbewegungsmittel der ersten Wahl, bahnen sich ihren Weg, Verkehrsregeln gibt es nicht wirklich und wo Platz ist, wird sich durchgequetscht. Die Fahrt zur Unterkunft ist immer ein Erlebnis. Auch ich selbst durfte mich einmal hinter das Steuer eines Tuk Tuks setzen. Natürlich fernab vom bunten Straßenverkehr, der war mir dann doch ein wenig zu chaotisch und der kenianische Linksverkehr war mir auch nicht ganz geheuer.

WILLKOMMEN IM PARADIES

Bei der Ankunft im Resort werden wir direkt von ein paar lustigen Äffchen und der gleißenden kenianischen Sonne begrüßt. Am mehr als 30 Kilometer langen Diani Beach lässt es sich definitiv aushalten. Ich verbringe Stunden damit, am endlosen weißen Strand entlangzuwandern. Dieser Ort ist einfach magisch, das Rauschen der Wellen und der Anblick des türkisblauen Meeres lassen mich allen Stress vergessen. Bei bis zu fünf Metern Tidenhub ist sogar das vorgelagerte Riff sichtbar, welches

Fotos: Kerstin Werbelow

Colobus-Affe im Hotel: So niedlich sie auch sind, es ist Vorsicht geboten. Die Kleinen sind richtige Rabauken.

Wenn der Selfie-Partner mehr Streifen hat als das Lieblingskleid: Lebensart-Mitarbeiterin Kerstin Werbelow auf Kuschelkurs mit einem Zebra.

mich als begeisterte Schnorchlerin fasziniert – die Unterwasserwelt ist einfach atemberaubend! Delfine, Schildkröten, Seegurken und sogar Clownfisch Nemo – sogar mit der ganzen Familie im Schlepptau – begegnen uns unter dem Meeresspiegel. Auch Schildkrötennester kann ich im Sand am Strand erspähen.

BEEINDRUCKENDE TIERWELT

Mein absolutes Highlight ist die Safari durch den Nationalpark Tsavo East. Obwohl wir die „Big Five" nicht komplett zu Gesicht bekommen, werde ich die Begegnungen mit Löwenfamilien, Elefanten und Giraffen nie vergessen. Besonders die „roten Riesen", wie meine Lieblingstiere, die Elefanten, genannt werden, sind beeindruckend. Fast geräuschlos ziehen sie zu Hunderten durch den roten Staub, der nach so einer Pirschfahrt auch unsere Haut rot gefärbt hat. Bei den Übernachtungen in den Lodges während der Safari fühle ich mich der Wildnis so nah wie nie zuvor. In der dunklen Savanne direkt vor unserem

Weißer Strand, gesäumt von Palmen, trifft auf den indischen Ozean: Diani Beach wird oft als die „Perle Kenias" bezeichnet.

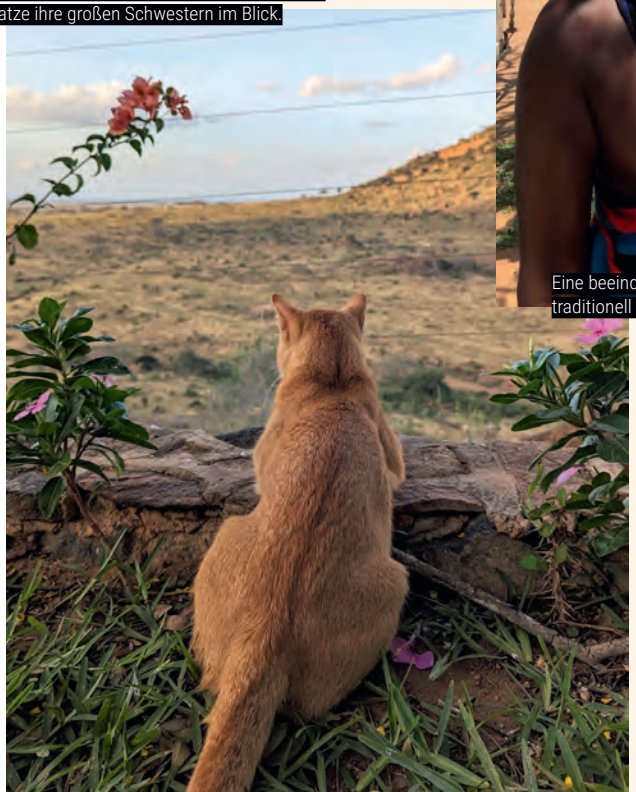
Fenster können wir unfassbare tierische Geräusche wahrnehmen, wie zum Beispiel Löwen auf der Jagd. Auch Affen sorgen mit wildem Geschrei für Stimmung.
Ich kann jede*m nur empfehlen, eine Safari zu machen – es ist einfach unbeschreiblich! Der wohl bekannteste Nationalpark in Kenia ist die Massai Mara im Südwesten, von der Küste innerhalb einer Stunde mit dem Propellerflugzeug zu erreichen. Das Gebiet ist die Heimat der Massai – deren traditionelle Lebensweise und Bräuche kennenzulernen, steht im nächsten Jahr auf jeden Fall auf unserer Bucket List, denn die traditionell gekleideten Massai-Krieger gehören zum alltäglichen Bild in Kenia und machen neugierig.

HAUTNAH

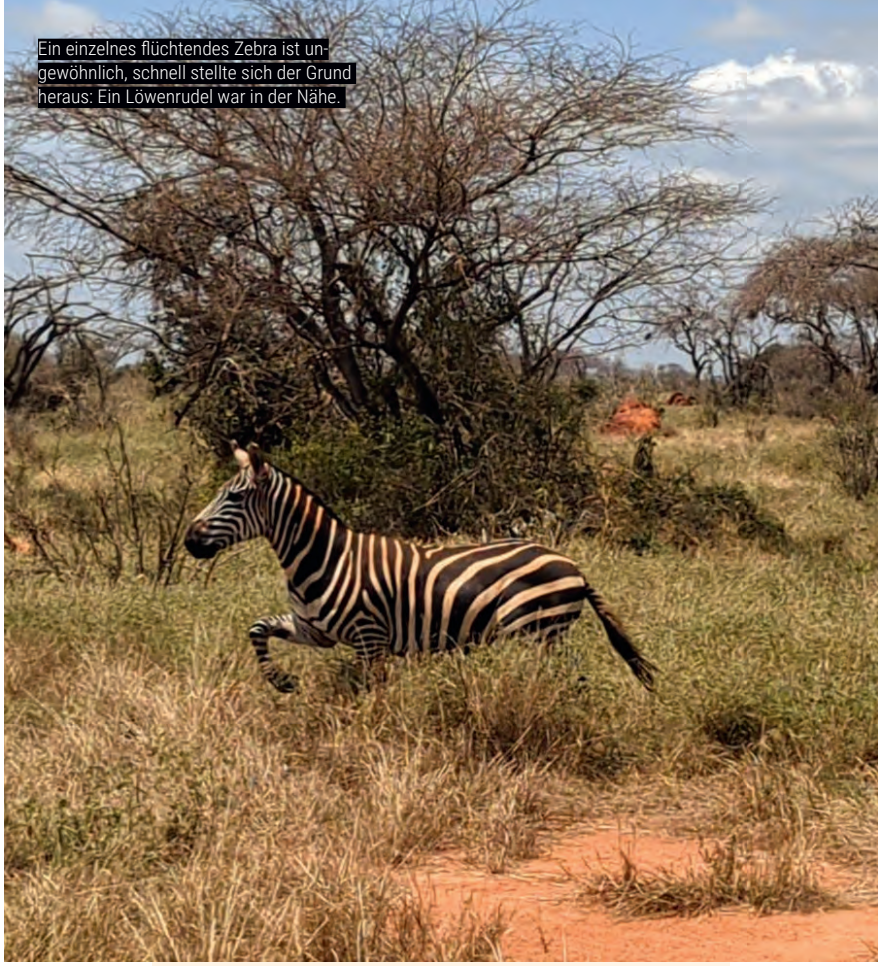
Ein magischer Moment für mich ist das Füttern eines Galagos, auch Buschbaby genannt, in der Dämmerung. Dazu geht es mit dem Tuk Tuk in den Busch. Sobald es dunkel wird, zeigen sich die kleinen Affen, und so still und leise sie gekommen sind, verschwinden sie auch wieder im Dickicht. Diese niedlichen Äffchen haben es mir wirklich angetan. Die samtweichen Pfötchen, mit denen sie mir die Bananen vorsichtig aus den Händen nehmen, zu berühren, ist ein wundervolles Gefühl. Schon mal eine Giraffe gefüttert oder ein Zebra gestreichelt? In Kenias Wildlife-Parks sind solche tollen Erlebnisse

Eine beeindruckende Kultur: ein traditionell gekleideter Massai

In unserer Lodge „Lions Hill" hat diese kleine Katze ihre großen Schwestern im Blick.



Fotos: Kerstin Werbelow



Ein einzelnes flüchtendes Zebra ist ungewöhnlich, schnell stellte sich der Grund heraus: Ein Löwenrudel war in der Nähe.

Kerstin on tour: So ein Tuk Tuk ist schon ganz schön praktisch!

möglich. Hier erfahre ich auch viel über den Schutz der Umwelt und der einheimischen Tiere. In Kenia ist mittlerweile Einwegplastik verboten, und es wird viel gegen Plastik in den Meeren getan. Viele Naturparks werden stark geschützt und Schüler*innen lernen schon sehr früh, wie wichtig der Umweltschutz ist.

HAKUNA MATATA

Was mich am meisten beeindruckt, sind die Menschen Kenias. Ihre Lebensfreude, Freundlichkeit, der Optimismus und ihre Neugier berühren mich tief. Überall läuft Musik, es wird getanzt und man wird angelächelt. Ich habe viel von ihrer Lebenseinstellung gelernt – „Pole pole“ (immer mit der Ruhe) und „Hakuna matata“ (kein Problem) sind nun auch meine Mottos geworden.

Kenia hat mein Herz gestohlen, und ich weiß, dass ich immer wieder zurückkehren werde. Bis zum nächsten Mal, du wunderschöner Flecken Erde!

Atemberaubend: eine Löwin in der afrikanischen Savanne

Fotos: Kerstin Werbelow

Roadtrip-Reise durch das Land der blauen Flüsse

ZDRAVO SLOVENIJA!

„Lass uns doch mal nach Slowenien fahren!“ Zugegeben, das kleine Land zwischen den Tourismus-Hochburgen Österreich und Kroatien hatte unsere Volontärin Maya nie wirklich auf dem Schirm. Aber kaum dort angekommen, hat sie sich direkt in das kleine und doch so vielseitige Land verliebt …

VON MAYA SCHUKIES

Blaue Flüsse und Bergpanoramen: Das ist der Triglav-Nationalpark in Slowenien.

Von malerischen Bergen über blaue Flüsse bis hin zu mediterranen Weingütern – obwohl Slowenien flächenmäßig kaum mit dem Bundesland Hessen mithalten kann, ist die Landschaft unbeschreiblich vielfältig. Besonders in Erinnerung blieben mir aber nicht nur die traumhaften Panoramen, sondern vor allem die Menschen, die Slowenien ihr Zuhause nennen. Meistens übernachteten wir mit dem Dachzelt auf Bauernhöfen und kamen dort in den Genuss der slowenischen Gastfreundschaft. Bedeutet konkret: Fünf-Gänge-Menüs aus frischen Zutaten vom eigenen Hof, Wegzehrung in Form von selbst angebautem Gemüse und Obst, hausgebrannte Schnäpse und stundenlange, herzliche Gespräche über Gott und die Welt.

URLAUB AUF UMWEGEN

Wer einen Urlaub in Slowenien plant, stößt bei der Vorbereitung auf namhafte Sehenswürdigkeiten wie Bled oder den See Bohinj. Auch unser Plan war es, die bekanntesten Spots abzuklappern und uns mit Auto und Dachzelt von Zeltplatz zu Zeltplatz treiben zu lassen. Doch Fehlanzeige! Fast alle Zeltplätze waren restlos ausgebucht, nicht nur für Tage, sondern teilweise für Wochen. Plan B musste her. Mit der App park4night fanden wir bezaubernde Bauernhöfe, die uns stets mit einem Schlafplatz willkommen geheißen haben. Und dieser Ausweichplan erwies sich als Glücksgriff. Wir lernten das Land und seine Leute auf eine ganz besondere Art und Weise kennen – abseits der (sofern man überhaupt davon sprechen kann) touristischen Pfade. Obwohl wir – trotz allem – einigen bekannten Sehenswürdigkeiten einen Besuch abstatteten, waren es doch vielmehr die unbekannteren Spots, die mächtig Eindruck hinterließen. So zum Beispiel das Schloss Predjama, eine imposante Höhlenburg, die uns fast ▶

Fotos: Maya Schukies

Klein, aber oho! Die slowenische Hauptstadt Ljubljana hat uns mächtig beeindruckt.

glauben ließ, wir befänden uns mitten in einem Herr-der-Ringe-Film, die gigantischen Tropfsteinhöhlen von Postojna oder die malerischen Weingüter in der Primorska-Region.

VON KIEL IN DIE KARAWANKEN

Aber erst mal alles auf Anfang: Hinter uns liegen 13 Stunden Fahrt, als wir den Wurzenpass überqueren und aus dem Staunen nicht mehr herauskommen. Obwohl uns die Berge schon eine Weile begleiten, ändert sich die Szenerie schlagartig. Die Serpentinen führen mitten durch die imposanten Karawanken im Nordwesten Sloweniens. Die Straßen sind teilweise so eng, dass wir fürchten, bei einer falschen Lenkbewegung schneller unten anzukommen, als uns lieb ist. Links und rechts traben Kühe und Schafe unbeirrt die Serpentinen entlang. Die Reiseroute führt uns zunächst nach Tolmin, einem wenig touristischen Ort direkt an der Soca. Von dort aus unternehmen wir verschiedene Touren, etwa zum Wasserfall Slap Kozjak, und nutzen die Tage, um ein wenig zu entspannen und in die 14 Grad kühle, azurblaue Soca zu hüpfen – bei 34 Grad Außentemperatur eine echte Wohltat. Danach geht es weiter in den Südwesten Sloweniens, genauer gesagt in die Primorska-Weinregion – eine der drei Weinbauregionen Sloweniens. Landschaftlich wieder ganz anders als der Nordwesten, aber nicht weniger malerisch. Ein Weingut reiht sich an das nächste und die Architektur lässt uns spüren, dass es nicht mehr weit ist bis zur italienischen Grenze. Wir schlagen unser Lager auf dem Weingut Širca Kodric auf. Bei Käse, Oliven und Brot dürfen wir uns anschließend durch die komplette Wein-Bandbreite schlürfen. Was als Weinprobe beginnt, endet in einem gemütlichen Abend mit langen Gesprächen.

Die Höhlenburg Predjama – oder doch eher eine Kulisse aus einem Herr-der-Ringe-Film?

Fotos: Maya Schukies

Unser Zuhause auf Zeit: ein Hartschalen-Dachzelt auf unserem Auto.

Ich bin mir sicher: Das war nicht der letzte Urlaub im schönen Slowenien.

Hobbygärtner*in sprachlos zurücklassen. Neben all den atemberaubenden Eindrücken der letzten zwei Wochen ist uns eines ganz besonders bewusst geworden: Es muss auf Reisen gar nicht immer alles nach Plan laufen. Oft sind es die Umwege und die spontanen Entdeckungen, die besonders Eindruck schinden. Denn auf diesem Wege durften wir viele herzliche Menschen kennenlernen und ganz besondere Ecken erkunden, die man nicht unbedingt in jedem Reiseführer findet. Eins steht fest: Wir kommen definitiv wieder!

Malerische Brücken und Gassen: Das ist die slowenische Hauptstadt Ljubljana.

VERLIEBT IN LJUBLJANA

Wir ändern die Route und steuern in nordöstliche Richtung – nach Ljubljana. Mit rund 290.000 Einwohnern ist die slowenische Hauptstadt verhältnismäßig klein, steht aber (meiner Meinung nach) Metropolen wie Paris oder Amsterdam in nichts nach. In die wunderschöne Innenstadt mit ihren Brücken und Gassen verlieben wir uns sofort. Uns fällt auf, wie grün es hier ist. Besonders gut: Alles ist fußläufig erreichbar. Über der Stadt thront die Burg von Ljubljana, überall ist Straßenmusik zu hören. Wir lassen uns durch die lebendigen Straßen treiben, vorbei an Boutiquen und Restaurants bis zur berühmten Drachenbrücke. Ganz in der Nähe befindet sich auch der zentrale Markt – ein echter Geheimtipp für alle Genießer*innen.

Allmählich neigt sich die Reise dem Ende entgegen und wir düsen wieder in Richtung Wurzenpass, passieren auf unserem Weg erst hügelige, dann bergige Landschaften. Wir ziehen vorbei an den slowenischen Häusern mit ihren riesigen Gemüsegärten, die so manche*n

Fotos: Maya Schukies

LEINEN LOS, FEUER FREI!

*Nach vier Jahren kehren die beliebten Piratenfahrten zurück auf die Insel Föhr. Von April bis Oktober können kleine und große Abenteurer*innen wieder an Bord gehen.*

In Kooperation mit der Reederei Adler-Schiffe bietet die Föhr Tourismus GmbH zu insgesamt 19 Terminen das abenteuerliche Spektakel für Kinder und ihre Familien an. An Bord gibt es für Groß und Klein spannende Aktionen und Überrraschungen.

EIN ABENTEUER FÜR DIE GANZE FAMILIE

Zu Beginn werden die kleinen Seeräuber*innen von einem echten Piratenkapitän in ihre Rolle eingeführt. Dann geht es an Bord, wo das Schiff geentert und die Piratenflagge gehisst wird.

Gemeinsam mit der Crew erwartet die Teilnehmenden eine spannende Fahrt mit Mutproben, Meuterei und Schatzsuche. Auch Erwachsene werden in das Abenteuer eingebunden.

SPASS UND SPANNUNG GARANTIERT

Die zweistündige Tour startet am „Kleinen Leuchtturm“ in Wyk auf Föhr. Die Fahrten richten sich an Familien mit Kindern von vier bis acht Jahren. Erwachsene zahlen 31,50 Euro, Kinder 25 Euro. Tickets sind ab sofort im Vorverkauf erhältlich. Alle Termine und Buchungsmöglichkeiten sind unter foehr.de/piraten abrufbar.

Foto: www.rofoto.de

Unsere umweltfreundliche Alternative für einen besseren CO^2 Fußabdruck:

Reisen ohne zu Fliegen -
mit der Fähre und komfortablem Reisebus nach Schottland und ins Baltikum

Schottland Rundreise
ab Amsterdam
vom 26.08. – 03.09.2025

Kommen Sie mit auf unsere Erlebnisreise nach Schottland, ein hügeliges, mystisches Land mit vielen vorgelagerten Inseln. Es lockt u.a. eine der größten Städte, das majestätische Edinburgh. Schottland fasziniert mit Mooren, Seen und Hügeln; im Südosten mit Schlössern, Wäldern und Tälern der Borders; im Westen die wilde Schönheit der West Highlands, eine zerklüftete Wildnis; im Norden die Einsamkeit der Highlands und der geheimnisumwitterte Loch Ness. Achtmal mehr Schafe als Menschen! Vor der West - und Nordwestküste liegen die Inneren und die Äußeren Hebriden. Erleben Sie unter DESIGNER TOURS Regie keltische Romantik und wilde Einsamkeit, wir zeigen Ihnen das wirkliche Schottland!

Von Amsterdam aus geht es mit der Fähre nach Newcastle und von dort aus mit dem Reisebus weiter. Entspannt geht es zu den einzelnen Etappenzielen. Der Whiskey darf natürlich auch nicht fehlen und ob was „Mann“ unter dem Schottenrock nun wirklich trägt, finden wir vielleicht ja auch noch heraus.

Baltikum Rundreise ab Kiel
vom 22.09. – 05.10.2025

Drei wunderbare Länder mit wechselhafter Geschichte, einem reichen Kulturerbe und abwechslungsreicher Landschaft bilden das Baltikum. Jedes Land trägt auf seine Weise dazu bei, dass das Baltikum sich in den letzten Jahren zu einem der beliebtesten Reiseziele entwickelt hat. Ob Litauen mit seiner schönen Barockstadt Vilnius und den herrlichen Dünen auf der Kurischen Nehrung, Lettland mit seiner Jugendstilmetropole Riga oder Estland mit seiner mittelalterlichen Hauptstadt Tallin und dem spürbaren finnischen Einfluss – jedes der drei Länder ist einzigartig und immer wieder eine Reise wert.

Steigen Sie in Kiel auf die Fähre und starten Sie entspannt in Ihren Baltikum Urlaub. Die Reise durch die drei wunderschönen Länder des Baltikums erleben Sie mit Designer Tours Begleitung und ist eine tolle Mischung aus Natur und Kultur. Sie werden begeistert sein von der Schönheit der Länder, der Freundlichkeit der Menschen und den historisch und architektonisch interessanten Städten und Burgen.

Infos und Buchung unter:

DESIGNER TOURS GmbH & Co. KG

Flensburger Str. 40 • 24376 Kappeln
Tel. 04642 - 92 575 0 • **www.designer-tours.de**

Für unser gesamtes Reiseangebot kontaktieren Sie uns gerne.

VERLOSUNG

Gewinnen Sie 3 x 1 Glücks-Paket, bestehend aus dem Buch „Glücksorte in der Holsteinischen Schweiz“ und dem brandneuen Schleswig-Holstein-Quiz in unserem Newsletter am 2. April. **Jetzt anmelden: lebensart-sh.de/newsletter**

AUF DEN SPUREN DES GLÜCKS
in der Holsteinischen Schweiz

Schimmernde Seen, sanft geschwungene Hügel und ausgedehnte Wälder: Das sind die Glückszutaten der Holsteinischen Schweiz! 80 ganz besondere Orte präsentieren Birte und Martin Stährmann in ihrem neuesten Werk.

Die Region, die das Autorenpaar in ihrem dritten gemeinsamen Buch „Glücksorte in der Holsteinischen Schweiz“ vorstellt, hat unglaublich viel zu bieten: Eutin und Plön locken mit prächtigen Schlössern, verträumten Gärten und charmanten Cafés. In der Höhle des strahlend weißen Kalkbergs in Bad Segeberg findet sich das größte Winterquartier Nordeuropas für Fledermäuse. Und der Bungsberg schenkt einen weiten Blick ins Land. Herrliche Wanderungen führen an den Seen entlang und durch die ausgedehnten Wälder. Hier findet jeder seinen Glücksort! Die Mischung aus Natur, Kultur und Kulinarik macht das Buch zu mehr als einem klassischen Reiseführer und lädt Einheimische und Besucher zum Verweilen und Entdecken dieser zauberhaften Region ein.

GLÜCKSABEND – LESUNG & MEHR

Birte und Martin Stührmann lesen am 9. April um 19 Uhr in der Buchhandlung „Das Buch am Markt“ in Bad Segeberg sowie am 10. April um 19 Uhr in der Touristinfo Plön aus ihrem Werk. Neben Einblicken in die Entstehung des Buches erwarten die Gäste Glücksimpulse und ein kleines Quiz mit Preisen. Mehr Infos und weitere Termine unter www.birte-staehrmann.de/lesungen.

Glücksorte in der Holsteinischen Schweiz. Droste, 168 S., 16 Euro

Schleswig-Holstein-Quiz, mit 100 Fragen & Antworten, 12,90 Euro

FERIENSPASS GARANTIERT!

Absoluter Badespaß ist bei den Familienevents in der **Fördeland Therme Glücksburg** sicher: Den perfekten Ferienabschluss markiert diesmal die Family Pool Party am 27. April. Klein und Groß dürfen sich von 12 bis 17 Uhr über eine Menge Spiele und Attraktionen freuen. Auch sonst ist die Fördeland Therme immer einen Besuch wert: Neben dem vielfältigen Wochenprogramm, das vom 50+-Angebot mit Aquagymnastik am Montag und Mittwoch über „Sauna 2 für 1“ am Dienstag, dem Freundetarif für Kinder am Donnerstag und dem Familientag am Freitag reicht, bieten die liebevoll gestaltete Kinderwelt und die 105 Meter lange Familienrutsche Fun und Action. Perfekt auch für einen erlebnisreichen Kindergeburtstag! Auf Entspannung pur dürfen sich Erwachsene in der Saunawelt freuen: Fünf Saunen laden zum Relaxen ein. Mehr Infos unter www.foerdelandtherme.de.

Fitness & Umweltschutz

PLOGGING

Bewegung an der frischen Luft und gleichzeitig etwas Gutes für die Umwelt tun – genau das macht Plogging möglich. Der Trend aus Skandinavien hat sich mittlerweile weltweit verbreitet und begeistert immer mehr Menschen.

Der Begriff „Plogging“ setzt sich aus dem schwedischen Wort „plocka“ (sammeln) und „Jogging“ zusammen. Dahinter steckt eine einfache, aber wirkungsvolle Idee: Beim Laufen wird unterwegs Müll eingesammelt. Diese Kombination aus Bewegung und Umweltschutz trägt nicht nur zu einer sauberen Natur bei, sondern verbessert auch die eigene Fitness.

VIELSEITIG & FLEXIBEL

Plogging lässt sich individuell anpassen – es muss nicht unbedingt beim Joggen bleiben. Auch beim Spazierengehen, Wandern oder während der täglichen Gassirunde mit dem Hund kann Abfall aufgesammelt werden. Dadurch wird die Umwelt geschont, ohne dass zusätzlicher Zeitaufwand entsteht.

GEMEINSAM MOTIVIERTER

Ob allein, mit der Familie oder in einer organisierten Gruppe – gemeinsam macht Plogging oft noch mehr Freude. Neben dem positiven Effekt für die Natur schärft diese Aktivität auch das Bewusstsein für einen verantwortungsvollen Umgang mit der Umwelt. Gleichzeitig trägt Plogging zur eigenen Gesundheit bei, indem es Bewegung mit einem sinnvollen Zweck verbindet. Win-Win – lieben wir!

Foto: Adobe Stock

E-BIKE-TESTIVAL IN DANNEWERK

Foto: Will & Sohn

E-Bikes nach Maß: Im Fahrrad-Shop der **Firma Will & Sohn in Dannewerk** kann man sich sein persönliches E-Bike nach eigenen Bedürfnissen zusammenstellen. Ob Rahmen, Farbe, Motor, Schaltung, Bremsen, Sattel, Handgriffe oder weiteres Zubehör – alle Komponenten und Anbauteile lassen sich individuell und untereinander kombinieren. Zum E-Bike Testival am 26. April 2025 ist die Auswahl in Dannewerk besonders groß. Alle Räder lassen sich in Probefahrten unverbindlich testen. Ein Besuch lohnt sich! „Unsere Kund*innen können sich bei uns ihr Rad individuell zusammenstellen“, betont Eva Will. „Niemand muss Kompromisse eingehen. Es geht rein nach persönlichen Vorlieben, Körpermerkmalen wie Größe und Gewicht, aber auch nach Fitness und Einsatz. Gebaut werden die individuell konfigurierten E-Bikes in der Böttcher Radmanufaktur in Heide. „Wir freuen uns auf Sie zum Testival in Dannewerk!“ Mehr unter Tel.: 04621 / 939 70 und info@willsohn.de.

E-BIKE
TESTIVAL
Samstag, 26. April 2025
10.00 – 15.00 Uhr

Große Auswahl an E-Bikes
Zum Testen und Probefahren

INDIVIDUELLE FAHRRÄDER
Will & Sohn
24867 Dannewerk, Ochsenweg 9, Tel. 04621/93970

Dieses Lebensgefühl braucht Sicherheit

Von Hagel bis Marder: Fünf Versicherungstipps für die Reise mit dem Wohnmobil. Wer mit dem Camper unterwegs ist, sollte über den passenden Versicherungsschutz verfügen. Hier die wichtigsten Tipps:

VOLLKASKO UND AUSLANDSSCHADENSCHUTZ

Wohnmobile benötigen wie jedes andere Kfz eine Haftpflichtversicherung, diese übernimmt lediglich Unfallschäden am fremden Fahrzeug. Darüber hinaus sollte man eine Teilkasko- oder Vollkaskoversicherung abschließen.
Teilkasko schützt auch gegen Brandschäden

BEITRAGSNACHLASS FÜR FAHRZEUGE MIT SPEZIELLEM HAGELSCHUTZ

Unwetterschäden, insbesondere durch Hagel, sind die häufigsten Schadensursachen bei Wohnmobilen und Caravans - und Extremwetterereignisse werden vermutlich weiter zunehmen. Ein speziellesLacksystem kann dank spezieller Schutzbeschichtung bis zu 70 Prozent herkömmlicher Hagelschadenereignisse verhindern. Umgesetzt werden kann der vorsorgliche Lackschutz bundesweit an 90 Stellen.

BISSSCHÄDEN DURCH TIERE

Bissschäden durch Marder sind in der Regel mitversichert, allerdings nicht im Innenraum des Fahrzeugs. Achten Sie darauf, in welcher Höhe Folgeschäden versichert sind.

REIFENPLATZER

Luftdruck und Zustand der Reifen sollten vor Fahrtantritt kontrolliert werden. Fährt der Camper über einen Gegenstand und der Reifen platzt dennoch, so gilt dies bei einigen Versicherungen als Unfall und ist über die Vollkasko abgesichert. Das gilt auch für den Radkasten, der durch das Platzen beschädigt sein könnte.

SCHUTZ VOR DIEBEN

Empfohlen wird die Kombination mehrerer Sperreinrichtungen, elektronisch in Form von Alarmanlagen und mechanisch etwa mit Lenkradkrallen.

Foto: Adobe Stock

Nord-Ostsee Automobile
VAN MOSSEL AUTOMOTIVE GROUP

HYUNDAI Center Flensburg Zur Bleiche 46, 24941 Flensburg, T 0461 509 098 0

Lust auf Leistung – Center in Eckernförde, Heide, Husum, Schleswig, Marne, Itzehoe, Neumünster, Hamburg-Harburg, Hamburg-Bergedorf, Schwarzenbek, Bad Belzig

hyundai.nord-ostsee-automobile.de

HYUNDAI

KGM Actyon

DIE NEUE OFFROAD-ÄRA BEGINNT

Entdecken Sie den neuen KGM Actyon – wo koreanische Ingenieurskunst auf unverwechselbares Design trifft.

Seit über 70 Jahren steht KGM für außergewöhnliche Allradkompetenz und innovative Fahrzeugentwicklung. Mit der Übernahme durch die finanzstarke KG Group im Jahr 2023 hat die Traditionsmarke eine neue Ära eingeläutet und präsentiert nun mit dem KGM Actyon ein Modell, das Maßstäbe setzt.

Der KGM Actyon kombiniert kompromisslose Robustheit mit modernem Design. Als wahlweise 2WD oder 4WD verfügbar, bietet dieses Fahrzeug sowohl in der Stadt als auch abseits befestigter Wege maximale Traktion und Sicherheit. Unter der Haube arbeitet ein 1.5 T-GDi Benzinmotor mit 163 PS, der für kraftvolle Leistung sorgt. Das stilvolle und innovative Design des Actyon wird durch hochwertige Interieur-Features ergänzt, darunter zwei großzügige 12,3-Zoll-Displays, die sowohl Ästhetik als auch Technik auf höchstem Niveau bieten. Mit einem Einstiegspreis ab 35.790 Euro steht der Actyon für ein herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis, unterstützt durch umfangreiche Garantien: 5 Jahre Herstellergarantie oder 100.000 km, 5 Jahre europaweite Mobilitätsgarantie und 6 Jahre Garantie gegen Durchrostung. Der Actyon ist in sieben Außenfarben erhältlich – darunter sechs Metallicvarianten – und bietet die Möglichkeit einer zweifarbigen Kontrastlackierung mit schwarzem Dach. Mit dem Actyon setzt KGM ein Zeichen für die Zukunft: ein Fahrzeug, das Tradition und Innovation vereint, um den Abenteuergeist seiner Fahrer zu entfachen. Besuchen Sie das Autohaus Stien und erleben Sie den KGM Actyon – die perfekte Symbiose aus koreanischer Ingenieurskunst und modernem Fahrvergnügen. Fahren Sie den Actyon von KGM im Autohaus Stien in Kropp einfach mal probe. www.autohaus-stien.de

Neu bei uns:

KGM
Enjoy with Confidence

SUVs made in Korea.

www.kgmauto.de

Mehr als 70 Jahre Erfahrung im Automobilbau, Allradexperte, SUV-Spezialist – das ist KGM.

Mit markantem Design, moderner Technik und erstklassiger Qualität zu einem attraktiven Preis wissen die SUVs und Pick-Ups von KGM auf ganzer Linie zu überzeugen. Machen Sie sich selbst ein Bild und lernen Sie die gesamte KGM Modellpalette bei uns kennen.

Kraftstoffverbrauch Rexton Diesel (WLTP kombiniert) in l/100 km: 8,4–8,2; CO_2-Emissionen (WLTP kombiniert) in g/km: 219–216; CO_2-Klasse G. Kraftstoffverbrauch Torres Benzin (WLTP kombiniert) in l/100 km: 9,0–7,9; CO_2-Emissionen (WLTP kombiniert) in g/km: 205–180; CO_2-Klasse G.

Autohaus Stien GmbH
Dörpstroot 27 | 24861 Bergenhusen
Fabrikstraße 1 | 24848 Kropp
www.autohaus-stien.de

DAS PERFEKTE OSTERDINNER

Die Ostertage sind der ideale Anlass, den Frühling in all seiner Pracht zu begrüßen. Lassen Sie uns die Tafel schmücken und mit diesen drei Gängen ein Fest der Sinne feiern!

REZEPT AUF DER NÄCHSTEN DOPPELSEITE

SPINATROULADEN

MIT BÄRLAUCH-STAMPF & GEDÜNSTETEN MÖHREN

ZUBEREITUNGSZEIT 100 MINUTEN
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 300 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 4 Schweinerouladen (à etwa 180 g)
- 2 EL Senf
- 4 dünne Scheiben Schwarzwälder Schinken
- 2 EL Butterschmalz
- etwas rosenscharfes Paprikapulver
- 50 ml Weißwein
- 400 ml Fleischbrühe
- 700 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 kg Bundmöhren
- 60 g Butter
- 1 EL Honig
- 100 g Crème fraîche
- 2 EL Bärlauchpesto (Rezept s. übernächste Seite)

ZUBEREITUNG:

1. Spinat gründlich waschen, harte Stiele entfernen und die Blätter zerkleinern. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten, Spinat zugeben und etwa 5 Min. garen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Schweinefleisch dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Senf bestreichen und mit je 1 Scheibe Schinken belegen. Spinat darauf verteilen. Die Seiten über die Füllung klappen und die Fleischstücke zu Rouladen aufrollen, mit Holzspießchen verschließen.

3. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Rouladen darin rundherum bei starker Hitze braun anbraten, dabei mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Weißwein angießen und verkochen lassen. Brühe zugießen, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt je nach Stärke der Rouladen 30–40 Min. schmoren.

4. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in Salzwasser in 25–30 Min. weich garen.Möhren putzen und schälen, etwas Grün stehen lassen. Längs vierteln und in etwa 8 cm lange Stücke schneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, Möhren darin etwa 2 Min. rundherum andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Honig und 200 ml Wasser zugeben, zugedeckt in 8–10 Min. weich dünsten.

5. Rouladen aus dem Bräter nehmen und ruhen lassen. Crème fraîche in die Sauce rühren und offen bei hoher Hitze cremig einkochen lassen, anschließend abschmecken. Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen und mit der restlichen Butter fein zerstampfen. Pesto unterrühren, alles würzig abschmecken. Rouladen zurück in den Bräter setzen und kurz erwärmen. Rouladen, Stampf und Möhren auf Tellern anrichten und servieren.

Fotos: Ira Leoni

MOHN-GRIESS-SOUFFLÈ

MIT VANILLE-EIERLIKÖR-SAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT 95 MINUTEN
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für die Sauce

- 1 Vanilleschote
- 450 ml Milch
- 2 EL Zucker
- Salz
- 5 g Stärke
- 2 Eigelb
- 3 EL Eierlikör

Für das Soufflé

- 30 g Butter zzgl. etwas zum Fetten der Form
- 250 ml Milch
- 20 g gemahlener Mohn
- 90 g Hartweizengrieß
- 2 Eier
- 40 g Zucker
- Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG:

1. Für die Sauce Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. 300 ml Milch mit Vanillemark, den ausgelösten Schoten, Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Vom Herd nehmen und 15 Min. ziehen lassen.

2. Vanilleschote entfernen, die restliche Milch mit Stärke und Eigelb verrühren. Die Vanillemilch erneut aufkochen, Eigelbmischung unterrühren und bei milder Hitze 3 Min. unter ständigem Rühren köcheln lassen. Die Sauce zum Abkühlen in eine Schale füllen.

3. Eine eckige Auflaufform mit etwas Butter einfetten. 30 g Butter mit Milch und dem Mohn aufkochen, Grieß unter Rühren einrieseln lassen und bei milder Hitze etwa 5 Min. quellen lassen. Die Masse zum Abkühlen in eine Schale umfüllen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Eier trennen, Eigelb unter die Grießmasse rühren. Eiweiß mit Zucker und 1 Prise Salz steif schlagen. Den Schnee unter die Masse heben und alles in die vorbereitete Form füllen. Glatt streichen und im unteren Drittel des heißen Ofens 30–35 Min. backen.

5. Grießmasse leicht erkalten lassen. Eierlikör sorgfältig unter die abgekühlte Vanillesauce rühren. Soufflé auf Tellern anrichten, mit Sauce beträufeln, mit Puderzucker bestäuben.

KERBELSUPPE
MIT BÄRLAUCHPESTO

ZUBEREITUNGSZEIT 45 MINUTEN
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Kartoffeln
- 1 Pastinake
- 1 Petersilienwurzel
- 2 Zwiebeln
- 20 g Butter
- 700 ml Gemüsefond
- 200 g Sahne
- 2 Bund frischer Kerbel
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- Bärlauchpesto zum Garnieren (Rezept s. unten)

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln, Pastinake und Petersilienwurzel waschen, schälen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einen Topf geben und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten.

2. Gemüsewürfel dazugeben und etwa 3 Min. weiterdünsten lassen. Gemüsefond und Sahne dazugeben und bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen.

3. Kerbel waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, einige davon beiseitelegen und den Rest in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Suppe anschließend pürieren.

4. Kerbelsuppe auf den Tellern anrichten, mit etwas Pesto garnieren und mit Kerbelblättchen bestreut servieren.

BÄRLAUCHPESTO

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER (À 200 ML):

- 150 g Bärlauch
- 60 g Parmesan
- 50 g Walnusskerne
- 100 ml Olivenöl zzgl. etwas zum Bedecken
- ½ Zitrone
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer

1. Bärlauch waschen und trocken schütteln, die Blätter in grobe Streifen schneiden. Mit Parmesan, Walnüssen und Öl in einen Mixbecher geben, den Saft der Zitrone auspressen und mit Salz und Pfeffer dazugeben.
2. Mit einem Mixstab pürieren. Pesto in ein steriles Glas füllen, die Oberfläche vollständig mit Olivenöl bedecken.

Fotos: Ira Leoni / Anna Gieseler

Wir finden: Kuh und Kalb gehören zusammen!

Sie auch? Helfen Sie uns dabei, das Leben der „Nutz"tiere zu verbessern! Ihre Organisation für „Nutz"tierschutz:

www.provieh.de

FLENSBURGER FISCHKATE

Bestellen Sie rechtzeitig zu Ostern!

Öffnungszeiten Fischgeschäft:

Wir machen Urlaub vom 22.04.-07.05.2025

Mo.: geschlossen
Di. – Fr.: 8.00 – 18.00 Uhr
Sa.: 8.00 – 13.00 Uhr
Tel. 0461-999 36 736

Fördestraße 65 (Am Twedter Plack) · 24944 Flensburg
www.flensburger-fischkate.de

KLEINIGKEITEN FÜRS OSTERNEST

Eingeladen zum Osterfrühstück, aber noch keine Idee für ein Mitbringsel? Unsere Tipps für köstliche Osterpräsente.

DER GESCHMACK VON FRÜHLING

Frühlingszeit ist Genusszeit! Wer liebt sie nicht, die leckeren Gerichte mit Bärlauch, Erdbeeren oder Spargel? Dieses liebevoll gestaltete Kochbuch bringt den Frühling mit 20 saisonalen Rezepten direkt in die Küche. **Bernadette Wörndl, arsedition, 96 Seiten, 15 Euro**

MÖHRCHENBECHER

Mit diesem niedlichen Anzuchtset können Kinder im wahrsten Sinne des Wortes kinderleicht ihre eigenen Möhrchen vorziehen und später ernten. Der Möhrchenbecher enthält alles, was zum Vorziehen der Bio-Möhrchen benötigt wird: eine Kokos-Quelltablette und hochwertiges Saatgut. **5,95 Euro, www.diestadtgaertner.de**

BIO-OSTERMÜSLI

Zwischen knusprigem Dinkel-Quinoa-Crunchy, knackigen Schoko-Dinkelbällchen und fruchtigen Erdbeeren tummeln sich in diesem Ostermüsli viele zartschmelzende Mini-Schokohasen. So wird das Osterfrühstück was ganz Besonderes. Außerdem ist das Ostermüsli vegan, ballaststoffreich, ohne Palmöl und natürlich Bio. **575 g, 9,95 Euro, www.mymuesli.de**

MEISTER LAMPES BLÜTENSALZ

Der Osterhase läuft geschwind und bringt die Würze mit, die stimmt. Blüten, Kräuter, welch' ein Duft – das Osterei danach nur ruft. Das Ei, der Käse und der Fisch, schmecken mit dieser Mischung köstlich frisch. Sie zaubert bunte Gaumenfreuden, die mediterrane Genüsse bedeuten. **90-g-Streudose, 4,19 Euro, www.sonnentor.de**

TONY'S OSTEREIERBOX

Das ist mal ein Eierkarton nach unserem Geschmack! Die fair gehandelte Schokolade von Tony's kommt in dieser hübschen Osterüberraschung mit zwölf Schokoeiern in zehn köstlichen Sorten. **150-g-Box, 4,99 Euro, www.tonyschocolonely.de**

HOPPELHÄSCHEN

Wenn es mal keine Schokolade sein soll, ist der Hoppelhäschen-Ostertee genau das Richtige. Der Kinderfrüchtetee in Bio-Qualität wurde extra für die Kleinen kreiert. Er ist nicht nur richtig lecker, sondern auch ein Versprechen von Geborgenheit und Liebe, denn jeder Schluck spendet Wärme, die die kleinen Herzen sanft umarmt. **30 g, 6,95 Euro, www.tateetata.de**

Fotos: Hersteller

OSTERN
IM ALTEN STAHLWERK

Freuen Sie sich auf genussvolle Ostertage im ***Hotel Altes Stahlwerk*** *in Neumünster! Kulinarik, Kultur und besondere Momente bescheren unvergessliche Feiertage.*

Foto: Hotel Altes Stahlwerk

LITERARISCHER AUFTAKT

Ein Abend voll sprachlicher Magie und Genuss – erleben Sie mitreißende Wortakrobatik beim Poetry-Slam, während Sie sich von köstlichem Fingerfood verführen lassen: Vier der bekanntesten und erfolgreichsten Lesebühnen- und Slampoet*innen des Nordens und des deutschsprachigen Raums präsentieren eine Auswahl ihrer besten Texte. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Abend mit Lyrik und Prosa, von ernst bis komisch, berührend bis unterhaltsam. Das Dinner beginnt um 17 Uhr, der Poetry-Slam um 20 Uhr. Tickets kosten 50 Euro pro Gast (exkl. Getränke).

FISCHGENUSS AM KARFREITAG

Am Karfreitag-Festtagsbuffet wird im Restaurant 1500°C „aufgefischt“: Von 12 bis 14 Uhr genießen Sie eine köstliche Auswahl besonders vieler Fischvariationen sowie frische Salate, Frühlingsgemüse, Roastbeef, vegetarische Gerichte, verführerische Desserts und vieles mehr. Der Festtags-Lunch beinhaltet zudem ein Glas Sekt, Säfte sowie Kaffee- und Teespezialitäten und kostet 38 Euro pro Gast.

OSTER-FESTTAGSBUFFET

Ostern ist die Zeit für gesellige Genussmomente! Das Oster-Festtagsbuffet am 20. und 21. April verwöhnt Sie von 12 bis 14 Uhr mit einem fröhlichen Schlemmerspaß für die ganze Familie. Lassen Sie sich begeistern von der vielfältigen Auswahl an frischen Salaten, Osterbrot und -zopf vom hauseigenen Bäckermeister, Lamm- und Wurstspezialitäten aus der Region, Kartoffelsuppe mit Nordseekrabben, Lachsforelle mit Bärlauch, Special-Cuts vom Angusrind der James-Farm und vielem mehr. Das Buffet beinhaltet zudem ein Glas Sekt, Säfte sowie Kaffee- und Teespezialitäten und kostet 55 Euro pro Person.

Mehr Infos, Reservierung und weitere spannende Events unter www.altes-stahlwerk.com.

UNSER LESETIPP

NATÜRLICH MARIA!

Maria Groß ist nicht nur eine grandiose Köchin, sondern auch eine starke Frau mit einer echten Mission: die Welt jeden Tag ein bisschen besser zu machen! Dafür hat sie ihren Lebenstraum verwirklicht und sich einen Ort geschaffen, von dem eine ganz besondere Energie ausgeht – positiv, herzlich und voller Genuss. In ihrem Restaurant „Bachstelze“ in Erfurt hat sich die Sterneköchin ihren Traum eines friedlichen, herrlich unperfekten und befreiend einfachen Lebens- und Kochstils erfüllt, den sie mit diesem Buch voll unkomplizierter Rezepte teilen will. Von buntem Linsensalat über Ofenkürbis mit Orange bis zum superschnellen Schokokuchen – Marias Gerichte bringen köstliche Leichtigkeit in den Alltag.

Brandstätter Verlag, 224 Seiten, 36 Euro

WESTERKRUG
HOTEL • RESTAURANT • SAALBETRIEB
FESTE FEIERT MAN AUF DEM LAND!
UNSERE GEPFLEGTEN SÄLE WARTEN AUF SIE
– VON 25 BIS 200 PERSONEN –
DENKEN SIE JETZT SCHON AN DIE PLANUNG IHRER FESTIVITÄT!
HUSUMER STRASSE 26 • 24997 WANDERUP
TEL. 0 46 06 / 2 70
WWW.HOTEL-WESTERKRUG.DE

Leder-Lieblinge

Die hochwertigen Taschen und Accessoires aus Leder von KEINE SCHWESTER sind stilvolle und nachhaltige Begleiter für das ganze Leben.

IDA in Altrosa
für 189,95 Euro

FENJA in Nougat
für 79,95 Euro

Trends kommen und gehen, und einige leben gleichzeitig und friedlich nebeneinander her. Wertigkeit, realitätsnahes Design und eine gewisse Zeitlosigkeit rücken wieder in den Vordergrund. Das entspricht genau den Werten von KEINE SCHWESTER, dem Taschenlabel aus dem südlichen Schleswig-Holstein. Eine hochwertige Verarbeitung und das pure Design in breiter Farbpalette zeichnen ihre Echtledertaschen und -accessoires aus. Seit Beginn ihrer Firmengeschichte liegt den Inhabern Heike und Frank eine hohe Qualität, Funktionalität und pures Design sowie ein nachhaltiger Umgang mit den Ressourcen am Herzen: „Wir schätzen Authentizität, den nordischen Stil und die Haptik, Optik sowie Langlebigkeit von Leder." Die Produkte von KEINE SCHWESTER sind für eine lebenslange, stilvolle Begleitung zu jeder Zeit gemacht.

TRENDFARBEN DES SOMMERS

Zu der subtilen Eleganz von KEINE SCHWESTER passen diese Trendfarben des Sommers perfekt: zartes Rosa in Harmonie mit warmen Brauntönen. Die Leichtigkeit und Romantik des Pastells werden durch satte Naturbrauntöne abgerundet, und der Look oder das Zusammenspiel der Accessoires erhalten auf diese Weise einen warmweichen und dennoch starken Look.

www.keineschwester.de

Tasche EBBA in
Dunkelbraun für 279,95 Euro,
Portemonnaie JYTTE
in Flieder für 99,95 Euro

Portemonnaie LIV
in Dunkelbraun
für 59,95 Euro

Fotos: KEINE SCHWESTER

In jedem einzelnen Stück bleibt die natürliche Form der Muschel 1:1 erhalten ...

... und hält ein Stück unserer nordischen Heimat in sich fest.

SCHÄTZE AUS DEM MEER

MARITIMER SCHMUCK VON FÖRDELEBEN

*Die Schönheit unserer regionalen Natur hat das Team von **Juweliere & Uhrmacher Behrendt** dazu inspiriert, eine Schmuckkollektion zu kreieren, die diese in Gold und Silber festhält. Passend zu Ostern können auch Sie sich auf die Suche nach ganz besonderen Schätzen aus der Förde machen.*

Der Schmuck der Kollektion Fördeleben ist nicht nur hochwertig gestaltet und angefertigt, sondern hält auch ein Stück Heimat in sich fest. Das gesamte Team von Juweliere und Uhrmacher Behrendt hat an verschiedenen Stränden entlang der Flensburger Förde die schönsten Muscheln, Schnecken und Krebsscheren in allen erdenklichen Formen und Größen gesammelt und sie nach eingehender Begutachtung in den Edelmetallen gießen lassen. Aus diesen 1:1 abgeformten Rohlingen haben die Schmuckexpert*innen gemeinsam mit ihren Goldschmieden wundervolle Schmuckstücke entworfen und hergestellt. Die Ansprüche an die einzigartigen Stücke sind klar definiert: Der Schmuck bietet traumhaft schöne Optik, höchste Qualität und hochwertige Handarbeit aus dem Herzen von Flensburg, die unsere nordischen Schätze originalgetreu widerspiegeln!

VOM STRANDSCHATZ ZUM GOLDSCHATZ

Zunächst werden aus den Muscheln im Druckgussverfahren in Idar-Oberstein Hohlformen geschaffen und in Gold und Silber gegossen. Von den Goldschmieden in Flensburg werden die Muscheln dann in Handarbeit geschliffen und poliert. Durch die aufmerksame Arbeit der Goldschmiede bleibt die natürliche Form jeder Muschel in jedem einzelnen Stück 1:1 erhalten. Das Ergebnis ist einmaliger und regionaler Schmuck, der die Herzen echter Nordlichter höherschlagen lässt.

OSTEREIERSUCHE AN DER FÖRDE

Passend zum kommenden Osterfest lädt das Team von Juweliere & Uhrmacher Behrendt dazu ein, auf eine ganz besondere Ostereiersuche zu gehen. Beim Fördeleben-Wettbewerb zu Ostern sind Sie an der Reihe, Ihre schönsten Schätze aus dem Meer zu präsentieren. Bis spätestens Ostersamstag können Sie eine schöne selbst gesammelte Muschel aus der Flensburger Förde zur Filiale von Juweliere & Uhrmacher Behrendt bringen. Eine Fördeleben-Jury, bestehend aus Designern, Goldschmieden und Verkaufsleitern, entscheidet, welches das schönste Exemplar ist, und dieses wird dann für den oder die Gewinner*in in massivem Silber einmalig als Fördeleben-Halskette angefertigt. Weitere Infos unter www.juwelier-behrendt.de und www.foerdeleben.de sowie auf Instagram @juwelierbehrendt und @foerdeleben.

Juweliere & Uhrmacher Behrendt GbR
Langberger Weg 4, Flensburg
Tel.: 0461 / 570 07 66
www.juwelier-behrendt.de

@hej.anna.studio

Die Fördeleben-Kollektion vereint Liebe zur regionalen Natur mit anspruchsvollem Schmuckhandwerk.

Fotos: Fördeleben – Anna-Sophie Rönsch (Instagram: @hej.anna.studio)

FAVORITEN DES MONATS

LIEBLINGSPRODUKTE

Persönliche Produktempfehlungen aus der Redaktion.

MARITIMER MUNTERMACHER

Das SEASALT Duschgel mit Meerfenchel, Zypresse und Bergamotte verfügt über eine gründliche Reinigungsformel, die Unreinheiten, Schmutz und überschüssiges Fett effektiv entfernt.
www.mancaveinc.com

ERNEUERUNG

AKA ist ein Duft der Erneuerung – mit Grapefruit, rosa Pfeffer, Safran, Zimt, Wacholderbeeren, Lavendel, Patchouli, Weihrauch, Zypresse, Zedernholz, Amber und Pflanzenmoschus.
www.waitbotanicamente.com

INNOVATIV

Das K18 AirWash Dry Shampoo ist ein innovatives, aerosolfreies Trockenshampoo, das mithilfe von Mikrokügelchen überschüssiges Öl effektiv absorbiert – ganz ohne sichtbare Rückstände oder Stärke.
www.k18-hair.de

EXTREM

Eine innovative Mascara, die extremes Volumen, starke schwarze Pigmentierung und langanhaltende Wirkung mit nur einem Auftrag bietet.
www.narscosmetics.de

LUXURIÖS

Lippenstift mit cremigem, samtigem Finish, Rubin-Puder, Peptiden, Himbeersamen- und Gojibeeren-Extrakt – feuchtigkeitsspendend, aufpolsternd, glättend und wischfest.
www.byterry.com

REGENERIEREND

Die intensiv feuchtigkeitsspendende Creme mit Vitamin E, Provitamin B5, Sheabutter und Kaviar wirkt gegen die Zeichen der Hautalterung. **www.caviarofswitzerland.de**

HYDRATISIEREND

Mit gleich zwei Arten von Hyaluronsäure und einer einzigartigen Tri-Molekül-Technologie werden selbst die tiefsten Schichten der Haut intensiv mit Feuchtigkeit geflutet und aufgepolstert – und das Ganze in nur zehn Minuten!
www.avon.de

DEZENTER GLOW

Für ein federleichtes und dennoch makelloses Finish kombiniert die Pixi On-The-Glow BASE hautschmeichelnde Pigmente mit feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen – für einen dezenten Glow oder volle Deckkraft.
www.pixibeauty.com

SCHWERELOS

Puder mit mattierendem Finish, HerbalHydrate, Squalan, Buriti- und Bio-Jojobaöl – feuchtigkeitsspendend, mindert Unregelmäßigkeiten und Glanz für bis zu acht Stunden.
www.rmsbeauty.com

NEW
STYLE
PREIS-
VORTEILE
FÜR SIE!
Mit Ihrer
CJ Schmidt-CARD
CJ SCHMIDT
VORTEILSKARTE
DIE NEUE LEICHTIGKEIT
Entdecken Sie jetzt frische Looks, die Lust auf Frühjahr,
Sonne und gute Stimmung machen.
Alle Mode-Termine im April:
CJ SCHMIDT
SEIT 1876 IN HUSUM
ONLINE
SHOPPEN
WWW.CJSCHMIDT.DE

lebensart

DIE MAI-AUSGABE
ERSCHEINT AM 30. APRIL 2025

Anzeigenschluss ist am 15. April!
Sie erreichen uns unter:

INFO@VERLAGSKONTOR-SH.DE,
TEL: 0431 - 200 766 503

- Anhänger 585/-GG mit Peridot und Brillant-

Anfertigung · Umarbeitung
Reparatur · Goldankauf

www.goldschmiede-reich.de

Mühlenholz 26 · Flensburg/Fruerlund
Tel. 0461-33339

GOLD SCHMIEDE REICH

Barbara Palvin ist das Gesicht der „The UnderWow"-Kampagne von Intimissimi.

UnderWow

Die „UnderWow"-Kampagne verwandelt Unterwäsche in ein Erlebnis, das über reine Funktionalität hinausgeht.

Das italienische Lingerie-Label setzt mit UnderWow einen neuen Standard, der Schönheit, Komfort und Innovation vereint. Im Mittelpunkt der Kampagne steht der neue Intimissimi-BH „DENISE", ein Modell, das Anmut und Verführung zum Ausdruck bringt. Inspiriert von der alten Kunst der Leavers-Spitze, hat Intimissimi ein detailreiches Gewebe entwickelt, das maximalen Komfort und Raffinesse garantiert. Die neue Spitze Nr. 97 zeichnet sich durch ein Design aus, bei dem florale und geometrische Elemente nahtlos ineinander übergehen.

www.intimissimi.com

Frühlingsgefühle & Osterfreuden

BEI SCHWESTERHERZ

Warme Sonnenstrahlen kitzeln die Haut, Tulpen sprießen aus dem Boden und es zwitschern die Vögel. ***SchwesterHerz*** *in Harrislee lädt Sie dazu ein, die schönste Seite des Frühlings und die Vorfreude auf Ostern zu entdecken.*

In dem liebevoll geführten Concept-Store dreht sich alles um besondere Dinge, die das Leben schöner machen. Von stilvollen Wohnaccessoires über handverlesene Geschenkideen bis hin zu hochwertiger Deko – hier findet sich für jeden Geschmack das Passende. Gerade im Frühling verzaubern zarte Pastelltöne die Sinne und bringen frische Leichtigkeit in die eigenen vier Wände. Natürlich darf auch die Osterzeit nicht fehlen: Ob charmante Hasenfiguren oder süße Tischdekoration – bei SchwesterHerz gibt es unzählige Inspirationen für ein wundervolles Osterfest.
Wer noch auf der Suche nach einem besonderen Geschenk für seine Liebsten ist, wird hier ebenfalls garantiert fündig. Und für alle, die sich selbst etwas Gutes tun möchten: SchwesterHerz führt eine wunderschöne Auswahl an skandinavischer Mode, die für ihren lässigen Chic und ihre hochwertige Qualität bekannt ist. Modebewusste Frauen finden hier stilvolle Lieblingsstücke – auch in großen Größen. Passend dazu gibt es eine feine Auswahl an Schmuck, der jedes Outfit perfekt abrundet. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie das Frühlingserwachen mit all seinen schönen Seiten bei SchwesterHerz in Harrislee. Ein Besuch lohnt sich!
Geöffnet ist montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr und samstags von 10 bis 13 Uhr.

SchwesterHerz
Süderstraße 42, Harrislee
www.schwester-herz.de

Martina und Kerstin lieben skandinavische Mode.

Fotos: SchwesterHerz

Cooling Summer Glow

Damit der Teint auch an heißen Tagen strahlt, erweitert „ANNEMARIE BÖRLIND – Natural Beauty" das Sortiment um drei neue, limitierte Make-up-Produkte, von denen gleich zwei mit einem kühlenden Effekt für ein besonderes Frischegefühl sorgen!

2 IN 1 EYE- & LIPLINER
Bietet cremige Präzision für ausdrucksstarke Augen- und Lippenkonturen – perfekt für dezente Sommer-Looks oder einen Hauch von Glamour.

Inspiriert von einem goldenen Sonnenuntergang am Strand, schenken diese neuen Produkte jedem Make-up sommerliche Leichtigkeit und machen den Beach-Look komplett! Dank der innovativen Cooling-Formel sind sie die perfekten Begleiter für heiße Tage, lassen den Teint erholt aussehen und sorgen für ein angenehm frisches Hautgefühl. Die seidigen Texturen und sanften Farbtöne betonen dabei die natürliche Schönheit und sind wunderbar angenehm zu tragen – egal, ob am Strand, in der Stadt oder beim entspannten Sundowner.

www.boerlind.com

COOLING CREAM BLUSH
Sorgt mit seiner zarten, cremigen Formel für ein rosiges Strahlen und eine angenehme Erfrischung auf der Haut.

COOLING LIQUID HIGHLIGHTER
Verleiht der Haut mit seiner schwerelosen, kühlenden Textur einen wunderschönen, natürlichen Schimmer.

Fotos: Annemarie Börlind

Ein Symbol der Verbundenheit

Eheringe sind mehr als nur Schmuck – sie sind ein Symbol der Zusammengehörigkeit. Und wenn diesen Ringen schon eine so große Bedeutung zuteil wird, dann dürfen sie auch gerne etwas Besonderes sein. Goldschmiedin Birgit Hanna Johannsen lässt in virtuoser Fertigkeit und Liebe zum Detail in ihrem Atelier in Flensburg ganz besondere Schmuckunikate entstehen. Gold, Silber, Palladium und Platin – alle Edelmetalle stammen aus deutschen Recyclingprozessen – verschmelzen in der **Goldschmiede Trapez** zu einzigartigen Zeichen der Liebe, Wertschätzung und Verbundenheit. Auf Wunsch wird auch zertifiziertes Fairtrade-Gold verarbeitet. Mit ihren handgefertigten Unikaten sorgt die Goldschmiedin dafür, dass Eheringe wirklich zu den Brautleuten passen! Mehr Infos finden Sie unter www.goldschmiede-trapez.de.

GOLDSCHMIEDE TRAPEZ
TRAPEZ

Besuchen Sie unseren Onlineshop auf www.goldschmiede-trapez.de

Indiviueller Schmuck – handmade with love

Grosse Strasse 35 • 24937 Flensburg • Tel. 04 61 / 2 99 39

WILD THING

Die neuesten Styles von LASCANA Active bringen mit trendigen Animal-Prints frischen Wind in Ihre Workout-Garderobe.

Die neue Active Kollektion kombiniert Funktionalität mit modischem Design und bietet eine aufregende Auswahl an Sportbekleidung für Fitnessstudio und Outdoor. Die atmungsaktiven Tops und Leggings bieten optimalen Komfort und Bewegungsfreiheit. Die vielseitigen Crop-Tops und eng anliegenden Leggings eignen sich sowohl für intensives Training als auch für entspannte Yoga-Sessions.

www.lascana.de

Funktionsshirt mit tiefem Ausschnitt und Performance-Leggings

HOPFIGE HAARFREUDEN

Der Tag des deutschen Bieres am 23. April ist eine Hommage an das Reinheitsgebot von 1516 und die lange Brautradition. Doch Bier kann viel mehr als nur Durstlöscher sein. Hopfen, Malz und Hefe enthalten wertvolle Nährstoffe und Antioxidantien, die sich besonders für die Haarpflege eignen. Klar Seifen hat deshalb zusammen mit der Berliner Kultbrauerei BRŁO ein festes Biershampoo kreiert. Wie alle anderen Shampoos von Klar Seifen ist auch diese Sorte vegan sowie frei von Plastik und Palmöl. Für alle, die mehr wollen, als Bier nur zu trinken.

ERFRISCHENDE SCHAUMKRONE

Das Biershampoo enthält hochwertigen Hopfen und sorgt damit nicht nur für kräftiges und glänzendes Haar, sondern beruhigt auch die Kopfhaut. Gleichzeitig belebt der frische, holzig-herbe Duft die Sinne. Durch ein spezielles Walzverfahren ist es besonders ergiebig und langlebig. Als festes Shampoo ist es zudem auslaufsicher und somit perfekt für den Urlaub und das Handgepäck geeignet.

www.klarseifen.de

Fotos: Pexels / Tomaz Barcellos / Klar Seifen

SWOBODA FAHRZEUGKULTUR & BOUTIQUE DRIVESTYLE 100

Jürgen Swoboda
Kalleby 22 • 24972 Steinbergkirche
Tel. 0 46 32 / 15 43
www.swoboda-fahrzeugkultur.de
www.veteranicar.de

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 07.30-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr

Gemüse freut den Darm und macht gute Laune

Lange haben wir geglaubt, dass der Darm unserem Körper lediglich als Transportweg nach außen dient. Weit gefehlt! Von hier aus werden Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Co. über das Blut in die entsprechenden Körperregionen geleitet. Was das für unsere Gesundheit bedeutet, erzählt uns Dr. Silja Schäfer.

VON MARION LASS

Frau Dr. Schäfer, warum ist ein gesunder Darm so wichtig?
Hier finden alle wichtigen Prozesse statt. Was den Darm angeht, lernt die Ärzteschaft jedes Jahr neu dazu. Wichtig ist ein ausgewogenes Mikrobiom. Das ist die Gesamtheit aller Mikroorganismen wie Bakterien oder Viren, die den Menschen besiedeln. Wenn das im Gleichgewicht ist, trägt es enorm zur Gesundheit bei. Der Darm ist immerhin für 80 Prozent unseres Immunsystems verantwortlich, hierüber können chronische Entzündungs- oder auch Autoimmunkrankheiten beeinflusst werden.

Oft ist von einer Darm-Hirn-Achse die Rede. Was ist damit gemeint?
Genau, im Darm gibt es sogenannte Achsen, wie die Darm-Hirn-Achse, aber auch eine Darm-Leber- oder eine Darm-Haut-Achse, und sie alle sind für die genannten Bereiche zuständig. Die Darm-Haut-Achse nehmen wir ins Visier bei Neurodermitis oder starker Akne, die Darm-Leber-Achse wird genauer betrachtet, wenn wir es mit einer Fettleber zu tun haben. Und die ist gar nicht so selten: In Deutschland hat jeder vierte Erwachsene eine Fettleber. Das hängt meist mit der falschen Ernährung zusammen und kann die Folge eines schlechten Darmmilieus sein. Daher gilt: mit guter Ernährung den Darm stärken!

Wie stärkt man den Darm denn richtig?
Zunächst muss man wissen, was beim Vorgang der Nahrungsaufnahme und -verdauung passiert. Denn Achtung: Die Verdauung beginnt bereits im Mund! Hier werden die Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße zerkleinert, was voraussetzt, dass wir die Nahrung gut kauen. Der Prozess geht im Magen weiter. Seine Aufgabe besteht darin, die Nahrung aufzunehmen und mithilfe des Magensaftes zum Speisebrei zu verarbeiten. Er speichert ihn für etwa drei Stunden und gibt ihn dann in den Dünndarm ab. Damit ist die Nahrung im ersten Darmabschnitt angekommen. Und hier beginnt nun wie in einer Postfiliale die Verteilung der essenziellen Stoffe.

Hört sich komplex an. Man kann sich gut vorstellen, dass im besten Fall alles wie ein Uhrwerk funktioniert. Aber wie kommen die Nährstoffe in den Körper?
Sie müssen ins Blut. Aufgabe des Dünndarms ist es, die durch Speichel und Magensäfte vorverdaute Nahrung weiter zu verdauen. Dabei hält die Darmschleimhaut engen Kontakt mit dem Nahrungsbrei, der hier weiter vermischt und durch Enzyme aufgespalten wird. Eiweiße, Kohlenhyd-

Fotos: Adobe Stock (1) / Claudia Timmann (1)

DR. SILJA SCHÄFER ...

ist vielen aus dem Fernsehen bekannt. Sie ist eine der Ernährungsdocs des NDR. Die Fachärztin für Allgemeinmedizin ist mit diversen Zusatzqualifikationen ausgestattet.

rate und Fette werden nun zu kleineren Molekülen abgebaut und durch die Darmschleimhäute ins Blut abgegeben. Der nicht verdaute Rest der Nahrung gelangt in den Dickdarm, dessen Aufgabe es ist, unverdauliche Stoffe zu dickflüssigem Stuhl zu verarbeiten, der im Mastdarm bis zur nächsten Stuhlentleerung gespeichert wird.

Und der Darm benötigt für seine Arbeit am besten wertvolle Lebensmittel?
Unbedingt! Dazu gehören die zwei Ps namens Präbiotika und Probiotika. Präbiotische Stoffe sind Ballaststoffe, die in Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen vorkommen. Sie quellen im Dickdarm auf und binden übrigens auch Cholesterin, um es mit auszuscheiden. Gut für die, die einen hohen Cholesterinspiegel haben, denn dadurch sinkt der Wert. Ballaststoffe sind die beste Nahrungsquelle für „gute Bakterien" im Dickdarm. Durch Ballaststofffutter bilden sie kurzkettige Fettsäuren, die im Übrigen für gute Laune sorgen.

Wie – gute Laune?
Ja, diese Stoffe beziehungsweise Prozesse heben unsere Stimmung. Gemüse ist also immer eine gute Entscheidung.

Gut zu wissen! Wie viel sollte man zu sich nehmen?
Die Richtzahl liegt bei täglich mindestens 30 Gramm an Ballaststoffen. Nach oben gibt es kein Limit. Damit hat man dann eine gute präbiotische Grundversorgung. Was die probiotische Versorgung angeht, so dürfen es täglich gerne Joghurt, Sauerkraut, Quark, Kimchi, Buttermilch, Kefir oder andere fermentierte Nahrungsmittel sein.

Klingt recht einfach. Wie sieht denn ein gesunder Darm aus, woran erkennt man ihn?
Einmal täglich guter Stuhl – das ist schon wichtig. Bei drei- bis viermal Stuhlgang am Tag kann der Darm schon ein Problem haben. Das würde ich dann lieber mal checken lassen. Ebenso, wenn vermehrtes Aufstoßen, häufiger Durchfall, Blähungen oder blutiger Stuhl auftreten.

Wie wichtig ist die Darmkrebsvorsorge?
Darmkrebs hat stark zugenommen. Wir vermuten, dass es an der schlechten Ernährung liegt. Eine Darmspiegelung sollte ab 55 Jahren – bei Männern schon ab 50 Jahren – durchgeführt und im Rhythmus von zehn Jahren wiederholt werden; bei Auffälligkeiten alle drei bis fünf Jahre. Dann ist man auf der sicheren Seite.

Liebe Frau Dr. Schäfer,
vielen Dank für das sehr informative Gespräch!

Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

50% SALE
NUR NOCH 14,95 €

JETZT BESTELLEN UNTER:
www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben

amazon.de

ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de
Thalia
Hugendubel
Das Lesen ist schön!
OSIANDER.de
Mayersche.de

Was tun bei ARTHROSE?

Nicht selten leiden Arthrose-Betroffene tagein, tagaus und auch nachts unter heftigen Schmerzen. Was tun, wenn die vielen Möglichkeiten der Selbsthilfe zum Schutz der Gelenke nicht durchführbar sind oder ohne Erfolg bleiben? Was tun, wenn äußerliche Anwendungen das Entzündungsgewebe nicht erreichen und Medikamente zu viele Nebenwirkungen haben? Kann dann die sogenannte Radiotherapie zur Linderung der Arthroseschmerzen beitragen? Und bei welchen anderen Weichteil-orthopädischen Erkrankungen kann sie eingesetzt werden? Zu diesen wichtigen Fragen und allen anderen Anliegen bei Arthrose gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe e.V. in ihrem Ratgeber „Arthrose-Info“ wertvolle, praktische Empfehlungen, die jeder kennen sollte. Auch fördert sie die Arthroseforschung bundesweit mit bisher 500 Forschungsprojekten und einer Stiftungsprofessur. Eine Sonderausgabe des „Arthrose-Infos“ kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 110551, 60040 Frankfurt (bitte gern eine 0,85-€-Briefmarke für Rückporto beifügen) oder per E-Mail an: service@arthrose.de (bitte auch dann gern mit vollständiger Adresse für die Zusendung des Ratgebers).

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN DARM

SO BEKOMMEN SIE DEN DARM IN DEN GRIFF

Wir kennen sie wohl alle, die Tage, an denen es nicht so rund läuft und wir mit Durchfall oder Verstopfung zu kämpfen haben.

Häufig werden diese Beschwerden von Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit oder Krämpfen begleitet. Durchfall ist dabei die häufigste Form von Darmbeschwerden. Die Symptome verschwinden meist nach wenigen Tagen und sind in der Regel ohne ärztliche Behandlung ausgestanden. Oft können Hausmittel uns dabei helfen, die Magen- und Darmbeschwerden zu lindern. Die AOK Sachsen-Anhalt gibt dazu einige Tipps und räumt mit einem Mythos auf.

MYTHOS COLA UND SALZSTANGEN

Verbreitet bei Durchfallerkrankungen ist die Empfehlung, Cola und Salzstangen zu sich zu nehmen. Doch Cola enthält zu viel Zucker und kann so den Durchfall verschlimmern bzw. den Magen weiter reizen. Den Salzstangen wiederum fehlen wichtige Salze wie Kalium oder Nitrate, die den Verlust an Mineralstoffen nicht ausgleichen können.

VERSTOPFUNG

Von Verstopfung wird gesprochen bei weniger als dreimal pro Woche Stuhlgang. Zu den Beschwerden gehören harter und klumpiger Stuhl sowie das Gefühl, während des Toilettengangs stark pressen zu müssen. Weitere Symptome sind Schmerzen bei der Ausscheidung, auftretende Blähungen und Bauchschmerzen. Liegt keine ernsthafte Erkrankung vor, werden Darmbeschwerden oft durch Stress, Medikamente oder ballaststoffarme Ernährung ausgelöst. Flüssigkeitsmangel durch zu wenig Trinken oder Bewegung können ebenfalls Ursache sein. In den meisten Fällen sind nicht immer sofort Medikamente oder Abführmittel notwendig. Denn die Darmtätigkeit kann auch durch ausreichend Bewegung, viel Trinken oder mithilfe einfacher Hausmittel wieder angeregt werden. Hilfreich sind etwa Flohsamen**.** Die in den Flohsamen enthaltenen Schleimstoffe binden Flüssigkeit und sind ein natürliches Quellmittel. Apfelessig gilt ebenfalls vielfach als Wundermittel. Er wirkt antibakteriell und kann schädliche Darmbakterien abtöten. Die Wirkung konnte mittels Studien allerdings nicht eindeutig gesichert werden. Weitere Hausmittel sind Tees, die entspannend wirken, u. a. Schwarztee oder auch Kamillentee sowie Tees aus Himbeeren oder getrockneten Heidelbeeren. Hilfreich ist auch Schonkost. Beispielsweise können bei Durchfall zerdrückte Bananen helfen. Sie enthalten viele Mineralstoffe und wirken stopfend. Bei Bauchkrämpfen kann Wärme in Form von Wärmkissen beruhigend wirken. Die angenehme Wärme fördert die Durchblutung und hilft, dass sich die Muskulatur entspannen kann.

ÜBER DIESE LEBENSMITTEL FREUT SICH DER DARM

Wer dem Darm Gutes tun möchte, ernährt sich richtig – mit diesen Lebensmitteln:
Fermentierte Lebensmittel: Sauerkraut, Kimchi und Sojaprodukte wie Tofu oder Miso enthalten Milchsäurebakterien. Sie verdrängen krankmachende Bakterien und schützen die Darmschleimhaut.
Leinsamen: Leinsaat enthält Omega-3-Fettsäuren und ist reich an Ballaststoffen. Die Einnahme von **Flohsamenschalen** hilft bei Verdauungsproblemen. Die Flohsamen werden in Flüssigkeit aufgequollen. So entsteht ein darmregenerierender Schleim. **Joghurtkulturen**: Ein lange fermentierter, stichfester Joghurt ist die beste Variante. Pflanzliche Joghurtprodukte wie Kokosjoghurt bringen eine Extraportion Ballaststoffe mit. Wer auf Milchprodukte zurückgreifen möchte: ungesüßter Naturjoghurt und Kefir!
Kombucha ist ein fermentiertes Teegetränk aus Ostasien. Der Kombucha-Pilz enthält förderliche Pilz- und Hefestämme. Naturtrüber **Apfelessig** hilft dem Darm, Krankheitserreger und Schlacken abzubauen. **Bananen** enthalten viel vom darmgesunden Ballaststoff Inulin. Daraus bildet der Körper entzündungshemmende Darmbakterien. Mehr Infos auf www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/darmgesundheit.

Fotos: Adobe Stock

BUCHTIPP

DER 4-SCHRITTE-PLAN FÜR EINEN GESUNDEN DARM

Cover: ZS Verlag

Aufgrund chronischer Schmerzen beschäftigte sich Saskia Johanna Rosenow in jungen Jahren schon mit gesunder Ernährung – bis es ihr nach langem Leidensweg gelang, schmerzfrei zu leben. Heute gibt sie ihr Wissen als zertifizierte Ernährungs- und ganzheitliche Gesundheitsberaterin weiter. Ein Thema steht ganz hoch im Kurs: die Darmgesundheit. In ihrem 4-Schritte-Plan erläutert die Ernährungsexpertin alles Wissenswerte zum Mikrobiom, welche Rolle die Darmbakterien für die Gesundheit spielen und warum der Darm als Schlüssel zum Immunsystem gilt. Auch wie Darm und Psyche zusammenhängen (Stichwort: Darm-Hirn-Achse) und warum unsere Haut der Spiegel unserer Darmgesundheit ist, erklärt die Autorin auf leicht verständliche Weise. Neben Tipps zur Förderung gesunder Darmbakterien, zur Wirkweise von Prä- und Probiotika und zum Aufbau einer gesunden Darmflora runden 60 Rezepte den Ratgeber ab.

Saskia Johanna Rosenow:
Der 4-Schritte-Plan für einen gesunden Darm.
ZS/Edel Verlagsgruppe, 208 Seiten, 24,99 Euro

FACHLEUTE RUND UM DEN ZAHNERSATZ

Foto: edelmund dental

Zahnimplantate sind der bestmögliche Zahnersatz und bieten höchsten Komfort. „Sie kommen den natürlichen Zähnen am nächsten“, wissen Dr. Sven Görrissen, Dr. Tobias Gottwald und Dr. Stephan Polychronakos, die Inhaber von **edelmund dental in Kaltenkirchen**. Das Ärzteteam bildet sich ständig weiter und engagiert sich auch in der Ausbildung anderer Zahnärzt*innen. Bei edelmund kommt modernste Computerdiagnostik zur dreidimensionalen und sicheren Planung zum Einsatz. Damit können die künstlichen Zahnwurzeln präzise vorhersagbar gesetzt und in vielen Fällen die Kosten reduziert werden. Stressfreie, ambulante Behandlungen in Vollnarkose und qualifizierte Nachsorge gehören zum Konzept. Wer das Team edelmund unterstützen möchte, kann sich jederzeit gern bewerben unter info@edelmund.de.

HEUCHERT SANITÄR
Alles aus einer Hand!
Das neue Bad
Der Partner für Ihr neues barrierefreies Bad!!!
Glücksburg / Flensburg
Tel. 0 46 31 / 86 12 • Mobil: 01 70 / 2 33 92 84

Herzforschung rettet Leben!
Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten.
Helfen Sie mit
www.herzstiftung.de/spenden
Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

PROFESSIONELLE
ZAHNREINIGUNG
Zum Erhalt Ihrer Zahngesundheit
Vorsorge ist günstiger als Zahnersatz. Das Individualprophylaxe-Konzept von Edelmund. Termine online oder unter 04191 89589 vereinbaren.
Von Patienten bewertet mit Note 1,1 jameda
edelmund GbR
Zahnärzte · Zahnmedizinisches Versorgungszentrum
Königstraße 5a · 24568 Kaltenkirchen
www.edelmund.de
edelmund

Das Team vom Valentinerhof schafft die Balance zwischen langjähriger Expertise und zukonftsorientiertem Fortschritt in der Pflege.

Zukunft braucht Pflege!

WILLKOMMEN IM VALENTINERHOF

*In der **Alloheim Senioren-Residenz Valentinerhof** in Flensburg trifft langjährige Erfahrung auf frischen Wind: Die erfahrenen Mitarbeitenden fördern die nächste Generation von Pflegekräften, während neue Kolleginnen und Azubis frische Perspektiven einbringen.*

LANGJÄHRIGES WISSEN ...

Die langjährigen Mitarbeitenden in allen Bereichen, die teilweise seit mehr als vier Jahrzehnten dabei sind, fungieren nicht nur als Expertinnen und Experten in ihrem Fachgebiet, sondern auch als Mentoren für Auszubildende und neue Kolleginnen und Kollegen. Ihre Fähigkeit, Wissen weiterzugeben und mit viel Geduld und Empathie zu unterstützen, sorgt dafür, dass auch junge Menschen in der Altenpflege bestens ausgebildet werden.

VERWALTUNG

Einrichtungsleitung Herr Joseph, Frau Kühn und Frau Franzen-Güthlein sind für die Leitung und die verwalterischen Aufgaben im Haus zuständig.

... UND FRISCHER WIND

Die wertvolle Weitergabe von Erfahrung und Wissen stärkt das Team und sorgt für eine starke Gemeinschaft, in der sich alle gegenseitig unterstützen. Gleichzeitig bringen die derzeit acht Azubis und Kolleginnen und Kollegen, die erst seit Kurzem dabei sind, frischen Wind in die Einrichtung und sorgen dafür, dass neue Perspektiven im „Valentinerhof“ Einzug halten.

Fotos: Alloheim

SOZIALE BETREUUNG

Unter Johanna Asmussen-Jammermanns Leitung organisiert der soziale Dienst vielseitige Aktivitäten, die durch Kreativität und frische Ideen überzeugen.

PFLEGE

Benjamin Gehl, der Pflegedienstleiter, koordiniert die Pflege im Haus mit einem dynamischen Team. Die fünf neuen Wohnbereichsleiter haben frischen Wind in den Valentinerhof gebracht, was sowohl bei den Bewohner*innen als auch bei den Mitarbeiter*innen positiv ankommt.

FOKUS AUF INKLUSION

Neben dieser Mischung setzt Einrichtungsleiter Sebastian Joseph zudem auf Inklusion und fördert aktiv die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen. Diese Mitarbeitenden tragen mit ihrem Engagement maßgeblich zur positiven Atmosphäre im Haus bei. So entsteht ein harmonisches Team, das sich gegenseitig unterstützt und in dem jedes Mitglied wichtig ist. Innerhalb des Teams bieten sich viele Möglichkeiten in der sozialen Betreuung, im Gartenbereich, der Haustechnik, der Küche und der Hauswirtschaft. In Zusammenarbeit mit regionalen Partnern wie einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung und der „Fachstelle für Pflege und Kultur 50+“ bietet der Valentinerhof eine ganzheitliche Betreuung, die das Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner stärkt.

AUSZUBILDENDE

Die derzeit acht Azubis bringen frischen Wind in die Einrichtung und sorgen dafür, dass neue Perspektiven im Valentinerhof Einzug halten.

VERPFLEGUNG

Inge Mordhorst und ihr Team kümmern sich um das leibliche Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner.

REINIGUNG

Yvonne Ertelt und ihr Team kümmern sich mit Hingabe um die Reinigung im Valentinerhof.

PFLEGEMESSE IM FÖRDE PARK

Unter dem Motto „Zukunft braucht Pflege!“ lädt der Förde Park in Kooperation mit der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter Flensburg und den Pflegestützpunkten Flensburg Stadt und Kreis Schleswig-Flensburg zur großen Jobmesse am 16. Mai von 10 bis 15 Uhr ein. Ob Sie auf Jobsuche sind, eine Ausbildung starten möchten, sich umschulen lassen oder einfach neue Perspektiven erkunden wollen – diese Messe ist Ihre Chance! Das Team von Alloheim ist ebenfalls vor Ort und beantwortet gern Ihre Fragen rund um den Pflegeberuf.

16. Mai, 10 bis 15 Uhr
Förde Park, Flensburg

AB IN DEN FRÜHLINGSMODUS

TERRASSE UND GARTEN 2.0

Jetzt verlagert sich das Leben wieder nach draußen – höchste Zeit, die Terrasse als erweitertes Wohnzimmer fit für den Frühling zu machen! Nach den kalten Monaten braucht sie ein gründliches Makeover: Alte Blätter und Schmutz müssen entfernt sowie Möbel gereinigt und aufgepeppt werden. Hier und da vielleicht neue Pflanzen und frische Dekorationen integrieren – so entsteht eine einladende Wohlfühloase für die schönste Zeit des Jahres!

Foto: Adobe Stock

SAUBER
– FÜR DIE EWIGKEIT

Holger H. war verzweifelt. Er konnte seine knapp 200 qm Pflastersteine reinigen, so oft er wollte. Sie wurden immer wieder schmutzig. Erst die Methode von ***360 Home Service in Flensburg*** *brachte ihm langfristig Erfolg.*

Die Pflastersteine von Holger H. sehen heute wieder aus wie neu.

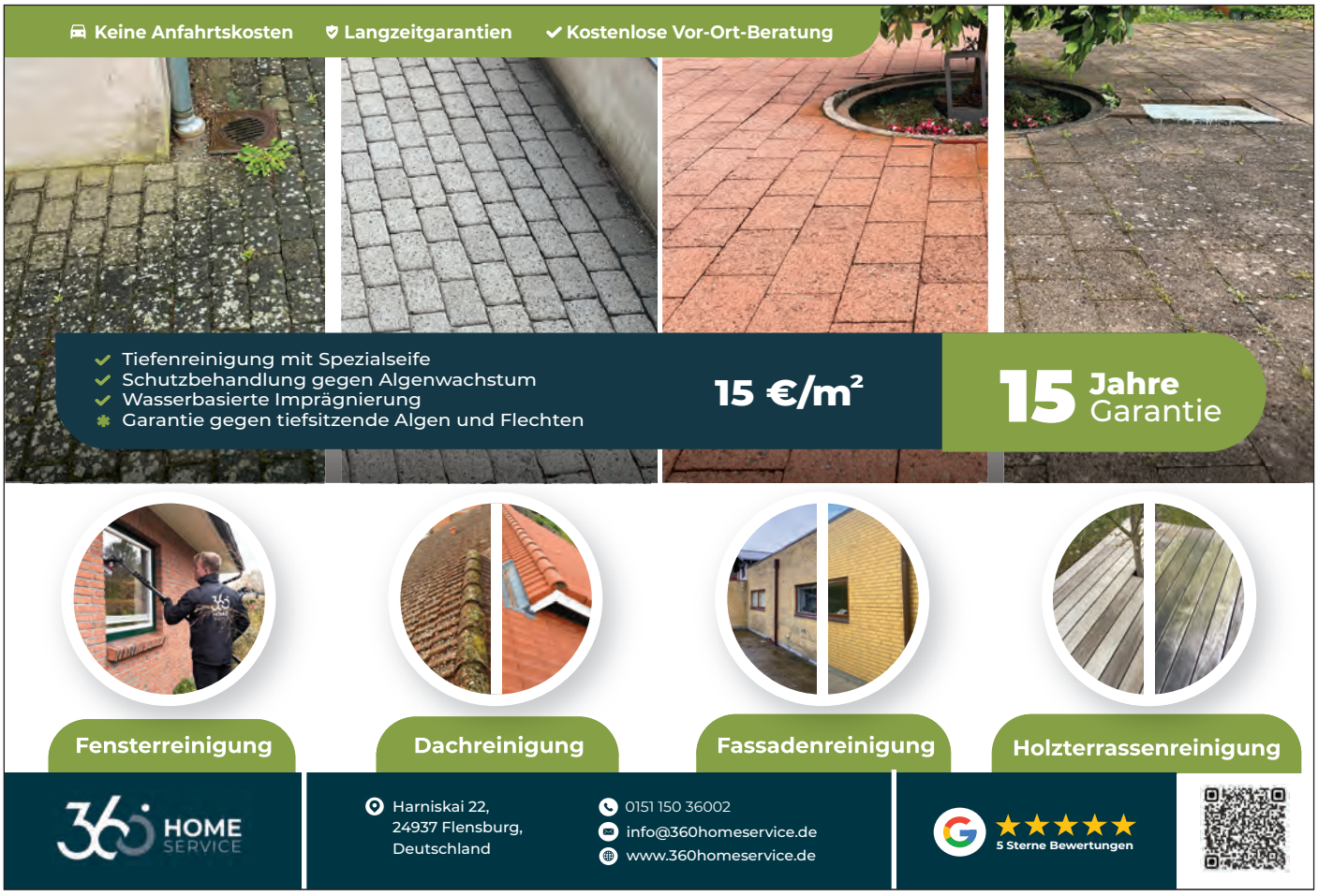
Foto: 360 Home Service

Holger H. besitzt ein großes Grundstück – und viele Pflastersteine. 2021 und 2023 hatte er zwei Firmen beauftragt, diese zu reinigen. Die eine wendete eine Wasser-Luft-Methode an, die andere war mit einem Hobby-Hochdruckreiniger angetreten, der nur kurzfristig gute Ergebnisse erzielte. Frustriert von den Misserfolgen dachte er darüber nach, die gepflasterte Fläche komplett zu erneuern. Doch zuvor wollte er noch einen letzten Versuch wagen: Die Methode von 360 Home Service hatte ihn neugierig gemacht. Als Jacob Enggaard von 360 Home Service ihm das Vorgehen erklärte, war er zunächst skeptisch. Schließlich hatte er bereits viel Geld ausgegeben. Doch er ließ sich darauf ein und war nach der Behandlung begeistert. Und das Gute: Die Begeisterung hält bis heute an, denn auch ein Jahr später sehen die Pflastersteine noch aus wie neu.

DIE 360 HOME SERVICE METHODE

„Der Prozess beginnt mit einer kostenlosen Vor-Ort-Beratung, bei der wir die Steine analysieren, eine Probereinigung durchführen, die Fläche vermessen, einen Preis erstellen und den Ablauf erklären“, sagt Jacob Enggaard. Im zweiten Schritt kehrt das Team von 360 Home Service zurück, um die Tiefenreinigung durchzuführen. „Wir entfernen Schmutz, Ablagerungen, Flechten und Algen. Mit unserer speziellen Nachbehandlung beseitigen wir 99 % aller Algen und organischen Rückstände – aus den tiefsten Poren der Pflastersteine.“ Dann folgt der dritte Besuch: „Wir tragen die hochwertige Imprägnierung auf, die tief in die Steine eindringt und sie bis zu 15 Jahre schützt“, sagt Jacob Enggaard, der die Dienstleistungen in ganz Schleswig-Holstein und Hamburg anbietet.

Er weiß aus 16-jähriger Erfahrung: „Es ist leicht, die Steine zu reinigen, aber die Herausforderung ist, sie über Jahre hinweg sauber zu halten. Daher geben wir 15 Jahre Garantie.“



Relaxtes Saunavergnügen

MIT SMARTER GARTENSAUNA

Der Trend zum smarten Wohnen macht auch vor der Sauna nicht halt. Über ein zentrales Smart-Home- System lassen sich alle Komponenten eines Saunahauses digital steuern – von jedem Ort der Welt.

Jede Westerhoff-Sauna ist einzigartig. Sie fügt sich harmonisch in Haus und Garten ein.

Hier lässt sich nach der Arbeit gut entspannen.

Ist Ihr Zuhause schon smart? Niemand möchte mehrere Plattformen nutzen, sondern wünscht sich ein perfekt abgestimmtes Zuhause. Deshalb können Saunaofen, Beleuchtung oder Fußbodenheizung in einer individuell geplanten Gartensauna von Westerhoff ins Smart-Home-System integriert werden – für maximalen Komfort und höchste Energieeffizienz.

Von zu Hause oder vom Handy aus lässt sich die Außensauna steuern.

MODERNE AUSSENSAUNA – INDIVIDUELL & SMART

Smart Home-Technologie macht Saunieren nachhaltiger und komfortabler. Vom Smartphone oder Tablet aus lässt sich die Außensauna spontan steuern: Licht einschalten, Heizung hochstellen, Sauna vorheizen – alles per Fingertipp. Ansgar Westerhoff und sein Team setzen auf neueste Wohn- und Wellness-Trends, die in den Sauna-Hausbau einfließen. Dabei wird das vorhandene Smart-Home-System der Kund*innen berücksichtigt, um alle Komponenten optimal zu integrieren. Das Ziel: Komplettlösungen für ein intelligentes Zuhause.

SMARTE FEATURES FÜR MAXIMALEN KOMFORT

Jede Westerhoff-Außensauna ist einzigartig – sie fügt sich harmonisch in Haus und Garten ein und erfüllt individuelle Komfortansprüche. Intelligente Steuerungen ermöglichen maximale Entspannung. Zudem steigert ein smarter Betrieb die Energieeffizienz. Möglich sind Lösungen für Saunaofen, Beleuchtung, Sound, Markisen, Heizung oder Klimaanlage – steuerbar per App, PC, Sprachbefehl oder Bewegungssensor.

LOXONE & KNX – DIE STEUERUNGSSYSTEME

Besonders verbreitet ist Loxone, das viele Herstellergeräte verbindet und ein intuitives Dashboard bietet. Auch KNX ist oft im Einsatz. „Ob Loxone oder KNX – wir haben für beide Systeme die passende Lösung“, sagt Ansgar Westerhoff. Die Abstimmung aller Komponenten erfolgt in enger Zusammenarbeit mit den Haustechniker*innen der Kund*innen.
Mehr unter www.saunahaus-westerhoff.de.

Fotos: Westerhoff

Gartenmöbel, die begeistern!

Der Sommer steht vor der Tür. Jetzt ist es Zeit, den Garten in eine Wohlfühloase zu verwandeln. Sie haben keine Ideen? Die Firma Broocks Wohnen & Garten in Gettorf schon!

Wir laden Sie herzlich zur Eröffnung der Gartensaison ein und präsentieren Ihnen eine große Auswahl an Gartenmöbeln“, lädt das Team um Firmenchef Carsten Broocks Jung und Alt ein, einen Blick auf die neuen Lounge-Sets oder die charmanten Sitzgruppen zu werfen. Dank hochwertiger, wetterfester Materialien und ergonomischer Designs bieten die Möbel nicht nur optisch, sondern auch funktional alles, was das Herz begehrt. Die perfekt abgestimmte Farbpalette fügt sich harmonisch in die Natur ein. Über 90 % der Möbel bei Firma Broocks sind sofort verfügbar. Lange Wartezeiten gibt es dadurch so gut wie nicht, sodass der Gestaltung des eigenen Gartenparadieses nichts im Wege steht.

DEKORATIONEN UND ACCESSOIRES

Wer seinen Outdoor-Bereich zusätzlich veredeln möchte, findet bei Broocks auch eine große Auswahl an Dekorationen wie Kissen, Decken und Windlichter. Die Accessoires verleihen dem Garten das gewisse Etwas und sorgen für gemütliche Sommernächte, fröhliche Grillabende und entspannte Stunden unter freiem Himmel.

NEUER WEBSHOP

Neu ist der Webshop. Unter der Adresse www.broocks-moebel.de gibt es viel zu entdecken. Wer eine persönliche Beratung bevorzugt, ist herzlich eingeladen, das Team in Gettorf zu besuchen.

SEIT 40 JAHREN QUALITÄT

Seit vier Jahrzehnten ist das inhabergeführte Unternehmen von Carsten Broocks ein Garant für Service und Qualität. Beste Materialien, erstklassige Verarbeitung und lange Haltbarkeit stehen hier an erster Stelle. „Schauen Sie gerne rein“, freut sich das Team auf Besucher*innen. Geöffnet ist von Montag bis Freitag von 10 bis 18.30 Uhr, samstags von 10 bis 17 Uhr.

Broocks Wohnen & Garten
Kieler Chaussee 12 · 24214 Gettorf
Tel.: 04346 / 74 35 · www.broocks-moebel.de

Leicht und sommerlich – so lässt es sich nicht nur gut frühstücken.

Hier findet man Profis! Broocks Wohnen & Garten ist seit 40 Jahren eine gute Adresse.

Fotos: Broocks Wohnen & Garten

NACHHALTIGES OUTDOOR-LIVING

Eine Wohlfühlterrasse mit 50 Jahren Garantie schont Freizeit, Geldbeutel und Umwelt. Dank neuer Technologie bleiben die Dielen bei starker Sonne kühler.

Die Transcend-Lineage-Dielen von Trex aus überwiegend recycelten und wiedergewonnenen Wertstoffen: Hier die ummantelte WPC-Diele von Trex aus der Produktlinie Transcend Lineage, Farbton Jasper.

Neue Terrassendielen sind schön, doch die meisten brauchen viel Pflege und werden trotzdem viel zu schnell unansehnlich oder sogar marode. Eine Ausnahme bilden manche modernen WPC-Dielen mit Vollprofil und speziellem Schutzmantel.

LANGE GARANTIE

Auf die Transcend-Lineage-Dielen von Trex etwa gibt es bei Privatnutzung 50 Jahre Garantie, selbst gegen Flecken und Verblassen. Zur Pflege reichen Wasser und Seife oder ein Hochdruckreiniger. Die Herstellergarantie für Trex-Dielen setzt dabei voraus, dass die Produkte gemäß den Richtlinien montiert und verwendet werden.

Die Oberfläche der Dielen reflektiert zudem Wärmestrahlen, sodass die Dielen bei starker Sonne auch noch kühler bleiben als andere WPC-Dielen mit ähnlicher Farbe*. Ebenso schonen die Produkte in zeitlosem Holzlook Ressourcen, da sie zu 95 Prozent aus wiedergewonnenen Sägespänen und recycelten PE-Folien bestehen.

Der Mantel der Transcend-Lineage-Dielen wird, wie bei allen Trex-Dielen, im sogenannten Koextrusionsverfahren unablösbar mit dem Dielenkern verschmolzen und schützt ihn vor Witterung und Abnutzung. Auf der Unterseite ist er offen, damit sich der Dielenkern bei Temperaturwechseln ausdehnen und zusammenziehen kann. Zusammen mit der ausgewogenen Materialmischung verhindert dieser Aufbau ein Verziehen, Verrotten und Reißen. Auch die Längenausdehnung ist sehr gering. Mit minimalem Aufwand bleibt die Diele jahrzehntelang wie neu. Freizeit, Geldbeutel und Umwelt werden geschont. Transcend-Lineage-Dielen gibt es in fünf Farben. Mehr unter www.trex.com/de.

*Trex-Transcend-Lineage-Terrassendielen sind so konzipiert, dass sie kühler sind als die meisten anderen Verbundwerkstoff-Terrassendielen mit ähnlicher Farbe. Obwohl für mehr Komfort entwickelt, können sie sich dennoch heiß anfühlen, wenn direktes Sonnenlicht und hohe Temperaturen über einen längeren Zeitraum zusammenkommen. An solchen Tagen ist Vorsicht geboten.

Fotos: Trex

NACHHALTIGKEIT
STEHT IM FOKUS

Wer sich für die Gartensaison 2025 neue Möbel anschaffen möchte, steht vor einer schier unendlichen Auswahl. Das danbo-Team hilft gerne!

Von eleganten Gartentischen und Stühlen über gemütliche Lounge-Sets bis hin zu vielseitigen Strandkörben ist für jeden Geschmack und jede Anforderung etwas dabei. Das **dänische Möbelhaus danbo in Flensburg** freut sich auf die Saison 2025 und ist gut vorbereitet: Die meisten Gartenmöbel hier sind bereits nach kurzen Lieferzeiten verfügbar oder können direkt aus der Ausstellung mitgenommen werden – genau wie die Strandkörbe, die in verschiedenen Ausführungen auf Lager sind.

HOCHWERTIGE MATERIALIEN

Neben modernem Design geht es bei Outdoor-Möbeln um Funktionalität und Komfort, aber auch Nachhaltigkeit spielt inzwischen eine große Rolle. Der Trend geht in Richtung hochwertiger Materialien und langlebiger Qualität. So gibt es Hersteller von Outdoor-Möbeln, die vermehrt Teakholz verwenden, das aus zertifizierter Forstwirtschaft stammt. Andere Hersteller integrieren recycelte Materialien, um Ressourcen zu schonen und einen Beitrag zur Kreislaufwirtschaft zu leisten.

KOFFERANHÄNGER KOSTENLOS

„Wofür sich unsere Kund*innen auch entscheiden – neben der Qualität der Produkte legen wir großen Wert auf Service. Wir bieten gegen einen geringen Mehrpreis nicht nur die Lieferung und Montage der Möbel, sondern leihen unseren Kund*innen auch den firmeneigenen Kofferanhänger kostenlos für den Transport!“, freut sich das danbo-Team auf Anfragen.

Fotos: danbo

NOVELLA
Gartenlounge-Set
€ 1.129,-

RABATT-COUPON
€ 200,- geschenkt
beim Kauf einer Novella Garten-Lounge
Coupon einlösbar bis spätestens 31.05.2025

RABATT-COUPON
€ 150,- geschenkt
beim Kauf eines Lorca Gartentisches
Coupon einlösbar bis spätestens 31.05.2025

LORCA
Gartentisch 120cm
€ 729,-

Jetzt unseren aktuellen Prospekt durchstöbern

dan·bo MØBLER

Altholzkrug 35 • 24976 Handewitt
Tel. 0461-91025 • Mail info@danbo.de

FRU JÜRS VERTELLT

Osterbrunnen-Versöök

BIRGITT JÜRS

De Leev to de plattdütsche Spraak hett Birgitt Jürs vun eern Grotvadder mitkreegen. Siet över 25 Johren schrifft de Niemünsteranerin „Riemels, Leeder un Vertellen“, weer 15 Johr as free Mitarbeiderin bi den „Holsteinischen Courier“ un gifft eer Wark geern bi Lesungen to’n Besten. Siet 2007 bringt se de leevswerten Eegenschaften vun de Norddütschen in eer monatliche Kolumne in de „Lebensart“ to Papeer – jümmer ut den heiter-ironischen Blickwinkel un mit fienet Geföhl för Land, Lüüd un Wöör.

Vergangen Johr sünd Guschi un Mathilde Sievers in de Ostertied in’t Frankenland west. Dor hebbt se de ole Traditschon belevt, dat all de Marktbrunnen un ok private Exemplore in de Vörgoorns as Osterbrunnen schmückt weeren. Grote un lütte Baagens mit bunte Ostereier ward üm un op de Brunnen fastmaakt un Girlannen ut Grööntüg mit bunte Ostereier schmückt den Rand. Elk een Ortschaft hett een eegen Modell oder maakt dat een üm anner Johr ünnerscheedlich in Form un Farven. Dat gifft natürlich eenen regelrechten Wettstriet, wokeen den allerschönsten Osterbrunnen hett un treckt Besööker an, de sick dat Spektakel ankieken wüllt.

MATHILDE WILL DAT OK

Al siet Weeken acht Mathilde dor op, dat se nich ut Versehen de Eier, de se to’n Backen brukt, opsleit. Dor ward vörsichtig op beide Sieden een Lock rinpuult un dat heele Ei utpust. Se fragt ok de Naverschen, wat se eer utpuste Eier tostüern künnt. För so eenen Osterbrunnen ward se veele Eier bruken. Arthur Peemöller schüddelt den Kopp un stichelt: „Woans wullt du denn hin mit de veelen Eier? Du hest doch gor keenen Brunnen. De gussiesern Goornpump un de deepe Soot achter de Waschköök, de gellt nich!“ Man Mathilde will, dat ok de Navers wat hebbt vun eere Osterdeko. Dorüm hett se sick dacht, dat de Rosenbaagen, de twüschen Vörgoorn un Achtergoorn steiht, ok mol so een Dekoratschon gebruken kann.

UT FEHLER LEERNEN

Glieks bi den ersten Versöök, de utpusten un anmalten Eier op eenen Draht to trecken, geiht meist de Hälfte to Bruch. Toerst mutt Guschi de Eier mit Lack övertrecken, dat se stabiler ward un denn brukt se lütte Holtkugeln as Afstandhooler. Mit düssen Trick schafft de beiden dat, den halfrunden Baagen mit Ostereier to bestücken. Man dat süht noch een beeten mager ut an dat Rosengestell. Dor passt dat good, dat Ute Holtappel mit een Korf vull bunte Eier dorto kümmt un de Kinner een ganze Obstkist mit Moos vullstoppt hebbt, dat se an de Kant vun de Wisch ruppt hebbt. De tweete Baagen ward mit weeket Moos twüschen de Eier bestückt, dat mit Bloomendraht fast tüdert ward. Op de Art brukt se ok nich so veele Ostereier un hebbt noch welk över för twee Kränze ut Moos mit bunte Eier, de an de Siet vun den Rosenbaagen fastmaakt ward. „Laad all de Navers in“, seggt Guschi. „Dat Prachtstück vun Osterbrunnen – ganz ahn Brunnen – mutt bestaunt warrn. Ick spendeer Rundstück un Bockwuss, denn ick glööv Röhrei harrn wi in düsse Straat för dütt Johr genog.“

Fotos: Birgitt Jürs / Adobe Stock

UNSER BUCHTIPP

NATUR UND KUNST VEREINT DER GARTEN VON EMIL NOLDE

Vor fast 100 Jahren, ab 1926, schufen Emil und Ada Nolde ein kleines Paradies im nordfriesischen Seebüll. Dort kauften sie eine Warft, ließen Wohnhaus und Atelier erbauen und legten einen Garten an, dessen Farbenpracht den Künstler immer wieder zu Blumen-Gemälden und Aquarellen inspirierte. Heute ist er Teil des Nolde Museums und zieht jährlich zehntausende Besucher*innen an. Das Buch „Der Garten von Emil Nolde" präsentiert diesen Ort mit Fotografien. Kunsthistorikerin und Fotografin Magdalena M. Moeller stellt Werke Noldes ihren Pflanzenaufnahmen gegenüber und schafft eine Symbiose aus Malerei und Fotografie, Kunst und Natur. Sie präsentiert die schönsten Blüten und Stauden der Monate März bis Oktober, begleitet die Gärtner und gibt Tipps, wie man sich zu Hause „ein wenig Seebüll" verwirklichen kann. Das Buch erhielt Gold beim Deutschen Gartenbuchpreis.

Magdalena M. Moeller: Der Garten von Emil Nolde. Prestel Verlag, 176 Seiten, 29 Euro

JETZT WERDEN DIE TEICHE KLAR GEMACHT

Wer einen Teich besitzt weiß, dass jetzt mit den Aufräumarbeiten gestartet werden sollte. Die Teichpflege beginnt mit der gründlichen Reinigung. Abgestorbene Pflanzenteile, Laub und Sedimente am Teichboden müssen entfernt werden, und mit einer Wasserprobe werden die Phosphat- und Nitrit/Nitrat-Werte geprüft. Oft muss das Wasser (teilweise) ausgetauscht werden. Die Kapillarsperre am Teichrand sollte unbedingt auf Löcher überprüft werden. Hier gilt es, Pflanzen zu entfernen und Löcher zu beseitigen. Ab ca. 10°C dürfen Teichpumpe und Filteranlage aktiviert werden. Die Fische können mit gutem Frühjahrs-Futter langsam angefüttert werden. Ab Mai werden dann die Teichpflanzen ausgetauscht und/oder neu eingesetzt. Firma **Fritz Will und Sohn** berät gerne. Infos unter www.willsohn.de.

Foto: Adobe Stock

MOLZEN
Gewerbe-, Industrie- und Wohnungsbau
Umbau- und Reparaturarbeiten
Henning Molzen
Bauunternehmen GmbH & Co. KG
Hallenbau Molzen GmbH
Schleswiger Str. 60 • 24986 Satrup
Tel. 0 46 33 / 95 24 0 • www.molzen.de • info@molzen.de

Volker Clausen
Zimmerei & Bauunternehmen GmbH & Co. KG
Sie möchten bauen? WIR AUCH – FÜR SIE!
Zimmerei · Holzrahmenbau · Dachsanierung · Energetische Sanierung · Trockenbau · Maurer- & Betonarbeiten
Zimmerei & Bauunternehmen Volker Clausen GmbH & Co. KG
0461 16779780 | v-clausen.de | Bregenberg 8 | Handewitt
Meisterhaft

Elektro Erichsen GmbH & Co.KG
Gildestraße 12
24960 Glücksburg
Telefon: 0 46 31 - 966
www.elektro-erichsen.de
DIENSTLEISTUNGEN
FÜR PRIVAT- U. GEWERBEKUNDEN
• Elektroinstallation
• Neu- und Altbau
• Sat-Anlagen
• Beleuchtungsanlagen
• KNX / EIB Systeme
• Hauskommunikation
• EDV Netzwerkverkabelung
• Photovoltaikanlagen
• Reparaturservice
• Notdienst
• Elektro-Groß- und Kleingeräte
• Energieberatung
• E-Check
strom - aber sicher!

DIE GRÖSSTEN PFEIFEN, VON UNS GERETTET.
Instrument des Jahres 2021
Wir erhalten Einzigartiges. Mit Ihrer Hilfe!
Spendenkonto
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400
BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG
www.denkmalschutz.de
DEUTSCHE STIFTUNG DENKMALSCHUTZ
Wir bauen auf Kultur.

formano Stecker Windrad, 40/128 cm aus Metall, Art.-Nr. 571090, 39 Euro

BUNT WIE DER FRÜHLING

Wenn das erste Grün an den Zweigen sitzt, dann ist die Gartenzeit nicht mehr fern. formano verschönert die kommende Zeit im Grünen wieder mit farbenfrohen Dekorationen: Stimmungsvolle Beleuchtung, beeindruckende Windspiele und putzige Gartenfiguren geben Balkon, Terrasse und Garten einen individuellen Look. Schillernd wie der Regenbogen zaubern handbemalte Windräder faszinierende Lichtreflexe in den Garten. Die robusten Metallrädchen bringen jede Gartenecke zum Erblühen und laden den Wind zum ausgelassenen Spiel ein. Mehr unter www.formano-dekoration.de.

Foto: formano/TrendXpress

ADVERTORIAL

DIE PLÜSCHHASEN SIND LOS

Rechtzeitig zum Osterfest sorgen diese süßen Plüschhasen von der dänischen Firma Maileg für verzückte Gesichter. Es gibt sie in drei verschiedenen Größen – 13, 27 und 34 cm hoch – sowie in unterschiedlichen Farben. So lässt sich passend zum bevorstehenden Osterfest eine ganze Hasenfamilie zusammenstellen. Aber wahrscheinlich finden die süßen „Mümmelmänner“ auch nach Ostern noch Verwendung zum Kuscheln. Mehr Infos bei **CONTOR Das Designhaus** in Flensburg.

www.contor-design.com

Die Plüschhasen kosten je nach Größe 13, 28 und 35 Euro.

Fotos: Maileg / Contor Flensburg

MEHR ALS ENERGIE:

EIN PARTNER FÜR DIE REGION

***Stadtwerke SH** – das bedeutet mehr als Versorgung mit Gas, Wasser und Strom, denn Innovation und Engagement für Schleswig, Rendsburg und Eckernförde gehören zur regionalen Stärke des Unternehmens.*

Wissen Sie eigentlich, was die Stadtwerke SH alles so leisten? Die meisten Menschen denken zuerst an Strom, Gas und Wasser – doch das Unternehmen bietet mehr. Als verlässlicher Partner für die Region Schleswig, Rendsburg und Eckernförde sorgen die Stadtwerke nicht nur für eine sichere Energieversorgung, sondern engagieren sich auch für nachhaltige Projekte, innovative Infrastrukturen und die Lebensqualität vor Ort.

REGIONAL DENKEN, NACHHALTIG HANDELN

Die Stadtwerke SH treiben aktiv die kommunale Wärmeplanung in ihren Versorgungsgebieten voran. Dabei geht es um zukunftsfähige Konzepte für eine klimafreundliche Energieversorgung – zum Beispiel durch Forschungsprojekte wie das ErdEis-Projekt, das erneuerbare Wärme und Kälte für Quartiere nutzbar macht. Auch der Ausbau der E-Lade-Infrastruktur spielt eine große Rolle, um die Mobilitätswende in der Region zu unterstützen. Doch damit nicht genug: Die Stadtwerke SH betreiben Häfen, Wohnmobilstellplätze und drei Freizeitbäder – alles mit dem Ziel, die Attraktivität und Lebensqualität der Region zu steigern. „Die Zukunft unserer Städte wird stark durch innovative Dienstleistungen und nachhaltige Infrastruktur gestaltet“, weiß das Unternehmen.

MIT ÖKOSTROM IN DIE ZUKUNFT

Daher wird gerade jetzt der Umstieg auf Ökostrom empfohlen: „Je mehr Menschen sich für Ökostrom entscheiden, desto stärker wächst der Anteil erneuerbarer Energien in der Gesamtproduktion. Wer auf regionalen Ökostrom setzt, reduziert aktiv CO_2-Emissionen und leistet einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz. So wird die Energieversorgung nicht nur grüner, sondern auch bewusster.“

AUSBILDUNG – NA KLAR!

Auch als Arbeitgeber in der Region übernehmen die Stadtwerke SH Verantwortung. Mit sieben dualen Ausbildungsberufen, darunter ein duales Studium, bieten sie jungen Menschen eine berufliche Perspektive mit vielen Entwicklungsmöglichkeiten. Wer Teil des Unternehmens werden möchte, findet hier spannende Chancen und attraktive Benefits.

Weitere Informationen zum Unternehmen, den Dienstleistungen und nachhaltigen Projekten gibt es unter www.stadtwerke-sh.de und www.startwerke-sh.de.

Foto: Stadtwerke SH

Stadtwerke SH

Ökostrom: Es ist nie zu spät zu wechseln.

Regional. Stark. Zuverlässig. Stadtwerke SH.

FLIESENTRENDS 2025

Moderne Looks für Küche und Bad

Fliesen prägen maßgeblich den Stil von Küche und Bad. Die Trends für 2025 setzen auf natürliche Materialien, innovative Muster und clevere Funktionalität.

Ein großer Trend in diesem Jahr sind Fliesen in Naturstein-, Holz- oder Betonoptik. Sie bringen eine warme und edle Atmosphäre in den Raum, ohne die aufwendige Pflege der echten Materialien zu erfordern. Besonders angesagt sind Sand- und Erdtöne, die für ein gemütliches Ambiente sorgen. In Kombination mit sanften Pastellfarben entsteht ein modernes, aber wohnliches Design.

GROSSFORMATIGE FLIESEN UND FUGENLOSE OPTIK

Große Fliesenformate setzen sich immer mehr durch. Sie sorgen für eine ruhige, elegante Wirkung und lassen kleine Räume großzügiger erscheinen. Besonders im Bad sind großformatige Fliesen beliebt, da sie weniger Fugen aufweisen und so leichter zu reinigen sind. Wer den fugenlosen Look perfektionieren möchte, greift zu XXL-Fliesen oder modernen Verbundplatten.

NACHHALTIGKEIT UND SMARTE FUNKTIONALITÄT

Nachhaltigkeit spielt eine immer größere Rolle. Hersteller setzen vermehrt auf recycelte Materialien und ressourcenschonende Produktion. Zudem werden smarte Fliesen-Lösungen immer beliebter – beispielsweise antibakterielle oder selbstreinigende Oberflächen, die Hygiene und Pflegeleichtigkeit verbessern.
Die Fliesentrends 2025 bieten für jeden Geschmack etwas: von natürlichen und warmen Tönen über großformatige Eleganz bis hin zu kreativen Mustern. Wer sein Zuhause modern gestalten möchte, findet in den aktuellen Trends vielseitige Inspirationen für Küche und Bad. Die Fachleute stehen mit ihrer großen Auswahl und ihrem Know-how gerne beratend zur Seite.

Fotos: Adobe Stock

Hansens KüchenTreff: Wo Preis und Leistung stimmen

KÜCHEN?
NUR VOM SPEZIALISTEN!

Eine Küche kauft man nicht jedes Jahr neu, umso mehr müssen Preis und Leistung stimmen.

In Hansens KüchenTreff warten viele Ausstellungsküchen darauf, entdeckt zu werden.

Foto: Hansens KüchenTreff (1)

Kaum ein Bereich der Wohnung hat über die Jahre so viel technologischen Fortschritt erfahren wie die Küche und die dazugehörende Technik. Sogar die Stellung der Küche hat sich verändert, sie wird mehr und mehr zum offenen Bereich, häufig mit Anschluss an Ess- oder Wohnzimmer. Die Grenzen verschwimmen.

WIE UND WO KAUFT MAN?

Es gibt wohl keinen besseren Weg als den ins Küchenstudio. Hier lassen sich nicht nur verschiedene Küchen im aufgebauten Zustand als Küchenzeile, L-Form, Zweizeiler, Halb- oder Voll-Insel besichtigen; hier bekommt man auch eine Fachberatung durch Spezialist*innen.

22 KÜCHEN AUF 400 QM

Bei **Hansens KüchenTreff** in der Marie-Curie-Straße 15 in Schleswig findet man auf 400 qm aktuell 22 Ausstellungsküchen; alle stammen von renommierten Küchenherstellern wie Nobilia und Häcker, die sowohl Budgetküchen als auch Küchen im gehobenen Bereich anbieten. Beide Klassen sind mit Ausstellungsküchen vertreten, abgerundet durch das Komplettprogramm von Bora, dem Hersteller von Dampfbacköfen und Kochfeldabzugssystemen.

AM ANFANG STEHT BERATUNG

Von einem Küchenstudio erwartet man vor allem Beratung. Darum kümmern sich bei Hansens KüchenTreff drei Fachberater*innen. Denn ohne intelligente Planung und Umsetzungs-Know How macht auch die hochwertigste Küche keinen Spaß. Die Küchenplaner*innen nehmen vor Ort Maß, dokumentieren alle Ecken und Winkel sowie alle Anschlüsse. Zum Team gehören Küchen-Fachmonteure und ein Servicetechniker. www.hansens-kuechentreff.de

KÜCHE IST UNSER HANDWERK SEIT 1984

Küchen Treff

Hansens *KüchenTreff*

Marie-Curie-Straße 15
Schleswig

Telefon 04621 5721
www.hansens-kuechentreff.de

Aus unserem neuen Gartenkatalog!

Hochbeet „Natura“
braun +grau
inkl. bereits befestigter Pflanzfolie

– Baustoff-Fachmarkt –
Seemann GmbH
Hauptstraße 22
24975 Hürup
Telefon 04634-9317-0
www.seemann-baustoffe.de
Baustoffe und Zubehör nach Maß! Find us on

Die neue Küchenwaage von Smeg

LUST AUF RETRO UND PRÄZISION?

Smeg steht für außergewöhnliches Design – nun setzt der italienische Hersteller mit einer neuen Küchenwaage im 50er-Jahre-Look wieder Maßstäbe. Die Waage kombiniert Analog- und Digitalanzeige und ist in sechs Farben erhältlich: Creme, Pastellblau, Pastellgrün, Schwarz, Rot und Weiß.

Foto: Smeg

Sie wiegt trockene und flüssige Zutaten präzise bis 5 Kilogramm mit Einheiten wie Gramm, Liter oder Unzen. Die Edelstahl-Rührschüssel der Smeg-Küchenmaschine passt perfekt. Ein USB-Anschluss ermöglicht 36 Stunden Akkulaufzeit, eine Abschaltautomatik spart Energie. Das Aluminium-Druckgussgehäuse mit rutschfesten Füßen sorgt für Stabilität, die Pulverbeschichtung für Langlebigkeit. Smeg erweitert mit dieser Designperle sein Retro-Sortiment und bietet neben Kühlschränken auch Küchenmaschinen, Toaster und Kaffeemaschinen im ikonischen 50er-Jahre-Stil.

küchen kontor GmbH

kuechenkontor_flensburg
Küchen Kontor Flensburg

Küchen Kontor GmbH
Mürwiker Straße 91 · 24943 Flensburg-Mürwik
Tel.: 0461 43 09 717 · Mobil: 0178 7798 607
www.kuechenkontorflensburg.de

MASSGESCHNEIDERT AUS MEISTERHAND

Seit 2023 führt Tischlermeister Bert Büchmann das **Küchen Kontor Flensburg** mit dem Anspruch auf höchste Qualität und Präzision bei der Planung von Küchen. Das motivierte Team um den Geschäftsführer setzt auf kreative Lösungen für Küchen in allen Lebenslagen, aber auch Möbel für Hauswirtschaftsräume und Garderoben sowie TV-Möbel und Stühle gehören zum Angebot des Unternehmens. Im trendigen Look der Präsentationsräume verschmilzt derzeit Schwarz mit warmen Holztönen und Erdtöne mit Naturstein. Kieselgrau und Naturstein in der Kombination „Black Tea Semi Gloss“ setzt elegante Akzente. Die hochwertigen Materialien stammen von Lieferanten wie Schüller, Next 125 und Siemens Studio Line. Das Küchen Kontor Flensburg ist die richtige Adresse für alle, die auf der Suche nach einzigartigen Wohnkonzepten sind. www.kuechenkontorflensburg.de

Fotos: Küchen Kontor

TRAUER
WEGE DURCH DEN SCHMERZ

Trauer ist eine der tiefsten und persönlichsten Erfahrungen, die ein Mensch durchleben kann. Sie ist die natürliche Reaktion auf Verlust – sei es der Abschied von einem geliebten Menschen, das Ende einer Lebensphase oder ein unerfüllter Traum. Trauer kennt viele Gesichter: Sie kann sich als Schmerz, Wut, Sehnsucht oder tiefe Leere zeigen.

Doch so individuell wie die Menschen selbst ist auch ihr Umgang mit dem Verlust.
Während einige Trost in der Stille finden, suchen andere Halt in Gemeinschaft oder Ritualen. Trauer ist kein Zustand, sondern ein Prozess – ein Weg, der Zeit, Verständnis und Mitgefühl erfordert.

GRABSTEINE …

… haben eine tiefgehende, symbolische und emotionale Bedeutung für die Hinterbliebenen. Sie markieren nicht nur die letzte Ruhestätte eines Verstorbenen, sondern dienen auch als sichtbares Zeichen der Wertschätzung und des Gedenkens. Neben den üblichen Angaben wie Name, Geburts- und Todesdatum finden sich oft religiöse Symbole, Zitate, Gedichte oder persönliche Botschaften auf den Steinen. Auswahl und Gestaltung eines Grabsteins sind oft ein emotionaler Prozess für die Angehörigen. Sie versuchen, eine angemessene und würdige Form des Gedenkens zu schaffen, die die Persönlichkeit des Verstorbenen ehrt, denn für viele Menschen ist der Besuch am Grab und das stille Gedenken dort ein wichtiger Teil ihrer Trauerbewältigung.

Fotos: Adobe Stock (2)

Beruf, Karriere & Weiterbildung

Wie Ihr Karriereweg aussieht, entscheiden nur Sie selbst – denn Sie sind der Architekt Ihrer eigenen Zukunft, mit all den Möglichkeiten und Chancen, die sich Ihnen bieten.

Foto: Getty Images

DIGITALE SERVICEANGEBOTE

Echte Vorteile

Markus Biercher über den 365/24/7-Service der Arbeitsagentur

Markus Biercher verantwortet den Arbeitsmarkt in Schleswig-Holstein.

Foto: Bundesagentur für Arbeit Regionaldirektion Nord

Herr Biercher, Sie bewerben Ihren digitalen Service in einem Print-Magazin. Widerspricht sich das nicht?
Mit Ihrer Frage treffen Sie voll ins Schwarze, denn auch wir nehmen die Veränderungen und Chancen der fortschreitenden Digitalisierung an, um unsere Dienstleistungen 365/24/7 auszuspielen.

365….
Ja, 365 Tage im Jahr digitale Services. Ich würde fast behaupten, dass Arbeitsuchende, Unternehmen und besonders junge Erwachsene dies sogar von uns erwarten. Zeitloser Zugang über den heimischen PC, das Tablet oder das Handy in der Hosentasche.

Okay, der Punkt geht an Sie. Aber die persönliche Beratung lässt sich kaum durch KI ersetzen.
PERSÖNLICHE BERATUNG wird bei uns weiterhin großgeschrieben, schließlich geht es um die individuellen Anliegen der Kundinnen und Kunden, die wir garantiert nicht automatisieren wollen. Aber, die Beispiele in der unten stehenden Anzeige zeigen treffend, dass digitale Angebote unseren Alltag nicht nur begleiten, sondern deutlich einfacher und bequemer gestalten. Lange Fahrzeiten, begrenzte Öffnungszeiten, konkurrierende private Termine lösen sich durch digitale Dienstleistungen auf, sparen zumindest reichlich Ressourcen.

Geben Sie uns bitte ein Gefühl, in welcher Größenordnung die Arbeitsagenturen betroffen sind oder bereits digital arbeiten.
Wir sind tatsächlich auf digitale Zugangskanäle angewiesen, und freuen uns, dass wir im vergangenen Jahr einen Großteil der 86.000 Arbeitslosmeldungen, der 72.500 Abmeldungen, 59.000 geförderten Weiterbildungen oder 25.100 freie Stellen digital annehmen und bearbeiten konnten. Junge Erwachsene, Beschäftigte, Betriebe arbeiten mehr und mehr papierlos, richten sich bei uns einen sicheren Account ein und die Korrespondenz läuft…digital.

Der Kollege eService ist offensichtlich unentbehrlich. Was sagen Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dazu?
Ob Arbeitsvermittlung, Arbeitgeber-Service, Berufsberatung oder Leistungsgewährung, jede/r dort Beschäftigte ist ja praktisch/persönlich ein Teil des eServices, der nur so gut wie die Mannschaft dahinter funktioniert. Zwar nicht 365/24/7, aber unentbehrlich für unsere komplette Dienstleistung!

AUSSTELLUNGEN
IM APRIL 2025

ADVERTORIAL

Andrey Shpatak (RU) – Pazifischer Riesenkrake,
© ENJ 2024 (Kategorie 6: Unterwasserwelt)

Georg Dian Balan (BE) – Koexistenz,
© ENJ 2024 (Kategorie 2: Säugetiere)

Salvo Orlando (IT) – Das Blut der Erde
© ENJ 2024 (Kategorie 5: Landschaften)

Europäischer Naturfotograf des Jahres

Bereits zum zwölften Mal präsentiert das **Stadtmuseum Schleswig** die atemberaubenden Siegerbilder des Wettbewerbs, die erneut mit ihren besonderen Blickwinkeln und fantastischen Motiven begeistern.
Der Wettbewerb „Europäischer Naturfotograf des Jahres" ist einer der renommiertesten Wettbewerbe für moderne Naturfotografie, und das weit über die Grenzen Europas hinaus. 2024 wurden knapp 18.000 Aufnahmen von fast 1000 Amateur- und Profifotograf*innen aus 38 Ländern eingereicht. Gewonnen hat erneut ein spanischer Fotograf mit einem Insektenbild: Jaime Rojo überzeugte die internationale Jury mit dem Bild „Im Wald der Monarchen". Längst geht es bei diesem Wettbewerb nicht mehr allein darum, die einzigartige Schönheit der Natur mit herausragenden Bildern zu würdigen. Auch das zunehmende gesellschaftliche Bewusstsein für die drängenden Umweltprobleme unserer Zeit findet Ausdruck in den Siegerbildern des Wettbewerbs 2024, die bis zum 22. Juni im Stadtmuseum Schleswig zu sehen sind.
Unter www.stadtmuseum-schleswig.de finden Sie weitere Informationen zu dieser sehenswerten Ausstellung im Stadtmuseum Schleswig, dem Museum selbst und erfahren dort auch die Führungstermine.

BESONDERER BUCHTIPP

AUF SEE

Es ist immer wieder ganz erstaunlich, was für großartige Autor*innen mit den Jahren vollkommen in Vergessenheit geraten konnten. Das gilt auch für Elinor Mordaunt (1872–1942), die eigentlich Evelyn May Clowes hieß und als Schriftstellerin überaus produktiv war. In dem Buch „Das Herz eines Schiffes" sind vier ihrer auf See spielenden Erzählungen versammelt, die äußerst lesenswert sind. In der Titelgeschichte dreht sich beispielsweise alles um die Mannschaft eines sehr eigensinnigen Schiffs namens „Sarah Shanes", welches sich in einen Schiffbrüchigen verliebt und ihre eigenen Seewege fährt. Die vier maritimen Erzählungen in Elinor Mordaunts „Das Herz eines Schiffes", die von Alexander Pechmann übersetzt wurden, lassen an Joseph Conrad denken, tragen dabei aber eine ganz eigene Handschrift.
Elinor Mordaunt: Das Herz eines Schiffes. mareverlag, 173 S., 22 Euro

Foto: mareverlag (1)

Frederik Foert – The Lions Sleep Tonight, 2018
(Sammlung Stadtgalerie Kiel)

Foto: Helmut Kunde

KUNST FÜR KIEL

Die Sammlung der **Stadtgalerie Kiel** umfasst Kunstwerke, die durch die Landeshauptstadt Kiel angekauft, in Auftrag gegeben oder ihr geschenkt wurden. Nach demokratischem Verständnis sind die Werke öffentliches Eigentum und somit im Besitz der Kieler*innen. In regelmäßigen Abständen gibt die Stadtgalerie Kiel wie aktuell bis zum 25. Mai mit ausgewählten Werken einen öffentlichen Einblick in ihre Kunstsammlung. Im eigenen Jubiläumsjahr (25 Jahre Ausstellungstätigkeit am jetzigen Standort) rückt die Stadtgalerie Kiel die Erwerbungen der vergangenen 25 Jahre in den Fokus. Die Ausstellung „Unsere Kunst – Eure Kunst“ zeigt Arbeiten – Malerei, Skulptur, Fotografie, Film, Video, Installation und Druckgrafik – von überwiegend in Norddeutschland tätigen Künstler*innen, von Preisträger*innen des Gottfried-Brockmann-Preises und Teilnehmer*innen an den Wechselausstellungen in der Stadtgalerie Kiel.

DER „KAUFRAUSCH“ HÄLT AN

Werbeplakat für Cherry Coke

Das **Kieler Stadtmuseum Warleberger Hof** hat die sehr erfolgreich verlaufende Ausstellung „Kaufrausch. Konsum und Warenwelten der 1980er Jahre“ bis 25. Mai verlängert. So bleiben gut zwei weitere Monate für eine Zeitreise in die schrillen 80er. Zu sehen sind rund 300 museumseigene Exponate wie beispielsweise Produkte, Warenverpackungen und Werbemedien. Die Schau nähert sich damit dem Lebensstil und Zeitgeist einer Dekade, die geprägt war von einer unbefangenen Freude am Einkaufen und Konsumieren, von der Allgegenwart schriller Werbung und von einer bunten Warenvielfalt aus Mode, Freizeit, Design und Unterhaltungstechnologie. Für den 25. Mai plant das Museum eine Finissage mit Kurzführungen durch die schillernden Werbeplakate, historischen Fotos und farbenfrohen Exponate. Bis dahin gibt es noch zahlreiche Führungen und Veranstaltungen.

Papiertüten
mit Jeanswerbung

Fotos: Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseum/Matthias Friedemann (2)

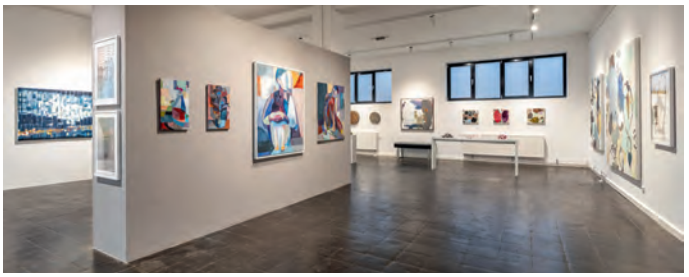
DAS MUSEUM ECKERNFÖRDE

FEIERT GEBURTSTAG

Seit 1987 befindet sich das Museum Eckernförde im Alten Rathaus am Rathausmarkt 8.

Foto: © Photowerkstatt Matzen

Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden erste Ideen zur Einrichtung eines Museums in Eckernförde. Dies glückte jedoch erst 1975: Im März gründete sich der Museumsverein Eckernförde e.V., und bereits Ende Mai 1975 wurde das „Heimatmuseum" in einigen Klassenräumen der Willers-Jessen-Schule eröffnet. Im Oktober 1987 zog es in das zum Museum umgebaute Alte Rathaus mitten im Herzen der Stadt. Das zunächst ehrenamtlich geleitete Museum richtete sich in den folgenden Jahren unter professioneller Leitung zu einem Museum für Stadt- und Kulturgeschichte aus. In einer Kooperation von Stadt und Museumsverein wird der Museumsbetrieb heute von haupt- und ehrenamtlichen Kräften getragen. Nach einer Renovierung öffnet das **Museum Eckernförde** voraussichtlich im Mai wieder seine Türen. Im Sommer wird dann das Jubiläum seines 50-jährigen Bestehens mit einer Ausstellung zur Museumssammlung, vielen Führungen sowie interessanten Vorträgen und Aktionen für alle Altersgruppen sowie einem Museumsfest im Oktober gefeiert.



Galerie RIECK – die Spezialisten für skandinavische Kunst – präsentieren auf 200 Quadratmetern nordische Kunst der letzten 100 Jahre – von der klassischen Moderne bis zur zeitgenössischen Kunst.

Foto: Galerie RIECK

DIE KUNST DES NORDENS IN ECKERNFÖRDE

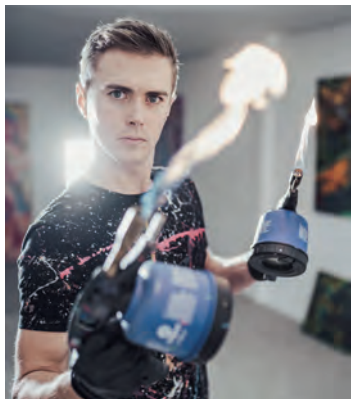
Galerie RIECK zeigt seit Februar auf der Carlshöhe in Eckernförde ausgewählte Kunst des Nordens. Im Fokus stehen ausgewählte Arbeiten renommierter Künstler*innen ab 1920 – angefangen bei den Werken der Bornholm-Künstler*innen über die verschiedenen dänischen Modernist*innen bis zu einzelnen bekannten Vertreter*innen der nordischen Moderne. Zusätzlich werden besondere norddeutsche Künstler*innen mit aktuellen Werken präsentiert. Im Fokus steht die Malerei, aber auch Skulpturen und Objekte aus Glas, Bronze, Textilien und Papier werden gezeigt. Es gibt eine dauerhafte Ausstellung und alle zwei Monate einen besonderen Schwerpunkt mit zwei Künstler*innen. Am 12. April startet die Ausstellung „DENNING + BJØRN – Strich + Faden". Mehr zur Galerie und den aktuellen Ausstellungen unter www.galerie-rieck.de.

LESEEMPFEHLUNG

UNSERE LANDES-GESCHICHTE

Oliver Auge, seines Zeichens Professor für Regionalgeschichte (mit Schwerpunkt zur Geschichte Schleswig-Holsteins in Mittelalter und Früher Neuzeit) an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, vermittelt in seinem Überblicksbuch die Historie unseres Landes von den „Anfängen bis zur Zeitenwende". In 100 kurzen Abschnitten geht es da kenntnisreich und sehr verständlich von den „Jägern und Sammlern" bis in die unmittelbare Gegenwart. Bei aller Kürze und Schwerpunktsetzung gelingt es Oliver Auge, unsere so wechselvolle und zugleich vielfältige Landesgeschichte eindrucksvoll und sehr lesenswert darzustellen. Und mit den jeweils am Ende der einzelnen Kapitel aufgeführten Weiterlesetipps sowie der Literaturliste im Anhang können Interessierte dann die Ausführungen dieser Regionalgeschichte weiter vertiefen.

Oliver Auge: Schleswig-Holstein. Eine Regionalgeschichte. Wachholtz Verlag, 386 S., 24 Euro



DIE WAHRHAFTIGKEIT DES SEINS

Der **Museumsverbund Nordfriesland** zeigt mit der „Wahrhaftigkeit des Seins" von Steffen Schwien eine Ausstellung mit strahlenden Farben. Noch bis zum 20. April können Gäste des **Nordfriesland Museums Nissenhaus** die Gemälde des aus Ostholstein stammenden Künstlers erleben. Sie faszinieren durch ein flirrendes Farbspektrum. Zugehörige Gedichte vertiefen und erweitern die zum Teil großformatigen Werke. Steffen Schwien entwickelt durch seine eigenständig erarbeite Ausdrucksmöglichkeit mit Acryl und Feuer den seiner Werke obliegenden expressiven Ausdruck. Die Verflüssigung der Farbe durch Feuer, das Vermengen und Zerfließens der einzelnen Farbschichten lässt aus der Reaktion Farbstrukturen entstehen, die ein vielfältiges Assoziationsspektrum ermöglichen. Die zuvor auf der grundierten Leinwand aufgetragenen Farbschichten erfahren durch die Vermischung eine spezielle reliefartige Plastizität aus der Zweidimensionalität.

bis 20. April 2025, Nordfriesland Museum, Nissenhaus, Husum

Foto: Dennis Williamson

AUSSTELLUNG IN 3 MUSEEN
Plön | Heikendorf | Schönberg

ANNEMARIE EWERTSEN

Künstlermuseum Heikendorf
Teichtor 9, 24226 Heikendorf
www.kuenstlermuseumheikendorf.eu

bis 8.6. Reiseziel Skandinavien

Probstei Museum Schönberg
Ostseestraße 8-10, 24217 Schönberg
www.probstei-museum.de

bis 13.7. Ankerplatz Laboe

Museum des Kreises Plön
Johannisstr. 1, 24306 Plön
www.kreismuseum-ploen.de

bis 14.9. Ausflugsziel Westküste

das Tandemprojekt
von kulturgrenzenlos e.V.

In unserem Tandemprojekt vermitteln wir Menschen mit & ohne Flucht-/Migrationserfahrung anhand gemeinsamer Interessen.
Unser Motto lautet dabei "Inklusion durch Freundschaft"
Uns ist wichtig, dass sich die Tandems auf Augenhöhe begegnen.

Während wir uns über jede Anmeldung gleichermaßen freuen, suchen wir aktuell insbesondere nach Menschen ohne Flucht- oder Migrationserfahrung.
Wir haben eine sehr lange Warteliste von Menschen mit Fluchterfahrung.

Anmeldung:
www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt/

Karl Hartung – Große Baumsäule I, II und III, um 1965/66

Von Bäumen

Ausgehend vom Verlust der Hängebuchengruppe 2022, die als „Kirche, Zelt, Beschützer und Ruheort" bekannt war, widmet sich die **Herbert Gerisch-Stiftung** in Neumünster in der bis zum 22. Juni laufenden Ausstellung „Mein Freund der Baum" eingehend dem Thema „Baum" und blickt in ihr Archiv. Entstanden ist eine vielfältige und sehr sehenswerte Schau mit ausgewählten Werken aus dem Sammlungsbestand, die sich von Skulptur und Installation bis hin zu Malerei und Grafik mit Material und Motiv des Baumes beschäftigt. Ergänzt werden die eindrucksvollen Arbeiten unter anderem von Bogomir Ecker, Leiko Ikemura, Hans Martin Ruwoldt, Tina Schwichtenberg, Jirí Tichý oder herman de vries durch Werke von Karl Hartung, Thorsten Brinkmann, Thomas Judisch, Melina Bigale und Volker Tiemann. Unter www.gerisch-stiftung.de gibt es weitere Informationen zu der Ausstellung und der Herbert Gerisch-Stiftung.

Foto: Yanine Esquivel/HGS; © Aus dem Nachlass Karl Hartung-Archiv, VG BildKunst, Bonn 2023

DIE KUNST DER REPARATUR

Konservieren, restaurieren, renovieren, reparieren und wiederverwenden – diese Kulturtechniken basieren auf dem Respekt vor dem Vorgefundenen und sind lebendiger Ausdruck von Verantwortungsbewusstsein. Die Ausstellung „Respekt! Die Kunst der Reparatur" im **Pinneberg Museum** bewegt sich im Dreieck von Reparatur, Degrowth und Kunst. Jeder dieser Aspekte klingt in den drei Ausstellungsräumen an, jeder setzt dabei einen eigenen Raumschwerpunkt. Alles klammert die titelgebende Haltung: Respekt. Respekt zeigen als Haltung gegenüber dem Vorgefundenen. Respekt bezeugen durch Erhalten. Die Ausstellung ist noch bis zum 25. Mai zu sehen. Geöffnet ist das Pinneberg Museum (Dingstätte 25) mittwochs, freitags, samstags sowie sonntags von 14 bis 17 Uhr, donnerstags von 10 bis 12 Uhr.

Celia Pym – Mended Takeaway Bag

Foto: Celia Pym

KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und neue Bücherwelten!

E-Paper für nur 1 EURO testen*

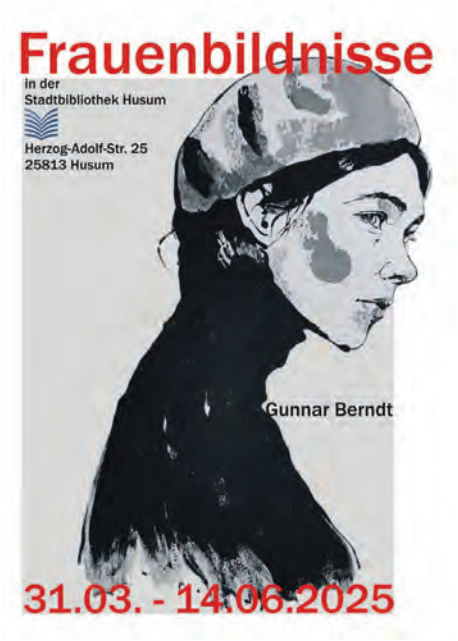
JETZT BESTELLEN:
buecher-magazin.de/testabo
oder QR-Code scannen

*Nach Ende der Laufzeit von zwei Monaten geht der Bezug in ein Jahresabo von derzeit 28,90 € über.

ABO-ID: BU22EPA

VERANSTALTUNGSTIPPS

IM APRIL 2025



AUSSTELLUNG „FRAUENBILDNISSE“ IN HUSUM

Zum bereits vierten Mal stellt der Husumer Künstler Gunnar Berndt seine Bilder in der Stadtbibliothek in Husum aus. Seine ausschließlich in schwarz-weiß gehaltenen Monotypien zeigen Frauenbildnisse: Porträts, Rückenansichten, prominente wie unbekannte Frauen. Fast immer erscheinen die Bilder in Kombination mit überwiegend selbstverfasster Lyrik, was sie aus dem rein Abbildhaften heraus in einen Raum aus individuellen Denkansätzen und Ideenmöglichkeiten hebt. Niemals nimmt er ein Ergebnis vorweg oder schränkt die eigenständige Bildinterpretation ein und legt dennoch den für ihn typischen Hauch von Wehmut und Sehnsucht über seine Arbeiten.

Bis 14. Juni • Stadtbibliothek, Herzog-Adolf-Str. 25, Husum

ELA MEYER LIEST: FURCHEN UND DELLEN

Schon mit dem ersten Roman von Ela Meyer „Es war schon immer ziemlich kalt“ durften die Gäste der Carl-von-Ossietzky-Buchhandlung eine schöne Lesung und im Anschluss ein gutes Gespräch über Freundschaft und alternative Lebensmodelle jenseits der Kleinfamilie erleben. Thematisch schließt ihr neuer Roman „Furchen und Dellen“ dort an. Es geht um Chris, die vor Jahren ihre Heimatstadt verlassen hat und seitdem als Theatertechnikerin unterwegs war. Als ihr Opa im Sterben liegt, kommt sie zurück und stellt sich den Fragen, vor denen sie damals geflohen war. Ihre beste Freundin wollte mit ihr und anderen als Wahlfamilie ein Kind großziehen, doch das war Chris zu viel. Platzreservierung unter kw@cvo-buchladen.de.

4. April, 19.30 Uhr • Carl-von-Ossietzky-Buchhandlung,
Eintritt: 5 bis 10 Euro nach Selbsteinschätzung

Fotos: Pexels - Rahul Pandit (1)

Foto: Adobe/Udo Kruse

ENDLICH ALTE BRIEFE LESEN

Im Nachlass der Großeltern oder Eltern finden sich häufig alte Dokumente und Briefe, die wir nicht lesen können, weil sie in Sütterlin oder der Vorläuferschrift Kurrent geschrieben sind. Zwar gibt es Möglichkeiten, Ehrenamtliche mit dem Lesen zu beauftragen, aber schöner ist es doch, selbst an erster Stelle zu erfahren, was die eigene Verwandtschaft schriftlich mitzuteilen hatte oder welches Rezept die Uroma am liebsten zubereitet hat. Das Landesarchiv Schleswig-Holstein lädt zu eintägigen Workshops am 7. April und 5. Mai jeweils von 10 bis 16.30 Uhr in das Prinzenpalais in Schleswig ein. Die Teilnahme steht allen Interessierten offen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung unter gf@textfuss.de oder Tel.: 040 / 73 50 99 64.

7. April und 5. Mai, 10 bis 16.30 Uhr • Landesarchiv, Schleswig, Teilnahmegebühr: 60 Euro

MÄNNERSACHE

Am 11. April stellen George Nussbaumer und Richard Wester bei Klaus + Co ihre neue CD „Gästeliste II: Männersache!“ vor – ein regelrechtes Feuerwerk der Liedermacherkunst. Nach der erfolgreichen Gästeliste 2023 mit Inga Rumpf oder Lydie Auvray stehen in diesem Jahr die Männer im Fokus: Seit Monaten sichten Nussbaumer und Wester das Material der neuen Gäste, um dann die für die CD ausgewählten Songs zu bearbeiten, neu zu arrangieren und mit den befreundeten Sängern und Musikern zusammen einzuspielen. Premiere ist in Flensburg.

11. April, 20 Uhr •
Klaus + Co, Liebigstraße, Flensburg

Foto: Hans Lepel

folk BALTICA

folkBALTICA Festival
17. – 25. Mai 2025
Schleswig-Holstein & Süddänemark

Konzerthighlights

Jubiläum 20. Jubilæum

18.05. · 18.30 · Eröffnungskonzert
Messe Husum
folkBALTICA Ensemble & Gäste (D/DK)

23.05. · 16.00 · Familienkonzert
Dansk Centralbibliotek, Flensburg
Fiolministeriet (DK) & Keike Faltings (D)

23.05. · 20.00 · Werftkonzert
Robbe & Berking Werft, Flensburg
DOTA (D)

24.05. · 20.00 · Jubiläumskonzert
Robbe & Berking Werft, Flensburg
Hallgrim Hansegård (N), Erik Rydvall (S), folkBALTICA Chor (D/DK) u.v.m.

25.05. · 11.00 · Matinee
Schifffahrtsmuseum, Flensburg
Rydvall/Mjelva (S/N)

25.05. · 20.00 · Abschlusskonzert
Robbe & Berking Werft, Flensburg
folkBALTICA Ensemble & Gäste (D/DK)

Infos & Tickets: folkbaltica.de

LIVE IN KIEL

ROLAND KAISER

Erleben Sie den Schlager-Giganten Roland Kaiser hautnah am 11. Mai in Kiel und freuen Sie sich auf einen Abend voller Hits und Emotionen.

Packen Sie schon mal Ihre besten Tanzschuhe ein, denn am 11. Mai steht ein echtes Highlight an der Kieler Förde an: Roland Kaiser, die lebende Legende des Schlagers, bringt seine mit Spannung erwartete ARENA TOURNEE 2025 in die Wunderino Arena.

Nachdem er mit seiner Jubiläumstournee zum 50. Bühnenjubiläum die großen Bühnen Deutschlands und darüber hinaus erobert hat, steuert Roland Kaiser nun den Norden an. Er ist nicht nur ein Garant für ausverkaufte Konzerte, sondern auch ein Meister darin, seine Fans mit Authentizität und Charisma in Bann zu ziehen.

EIN EINMALIGES ERLEBNIS AUF DER MUSIKBÜHNE

Besucher*innen dürfen sich auf ein sensationelles Bühnen- und Lichtdesign freuen, das zusammen mit neuen Songs und unvergesslichen Klassikern für eine musikalische Seefahrt der Extraklasse sorgt. „Mein Geheimnis“ ist nur der Anfang – mit seinem im Februar erschienen Album „Marathon“ setzt der Künstler seine musikalischen Segel und gibt dieses in Kiel zum Besten.

Roland Kaiser feiert in Kiel sein 50. Bühnenjubiläum – mit zahlreichen Hits!

Also, bereit machen für einen Abend voller Emotionen, Tanz und gemeinsamer Erinnerungen, denn Roland Kaiser gehört auf die Bühne wie die Möwen an den Kieler Himmel. Sichern Sie sich rechtzeitig Tickets und werden Sie Teil dieses einmaligen Abends.

ÜBER GENRE-GRENZEN HINWEG

Der Künstler Roland Kaiser versteht es wie kaum ein anderer, sein Publikum mit einer perfekten Songauswahl aus der Vielzahl seiner großen Hits, den Lieblingstiteln seiner Fans sowie brandneuen Songs – die nicht selten den Zeitgeist treffen – zu begeistern. Ergänzt durch eine hochwertige, modern konzipierte Licht- und Bühnenshow werden die Konzerte des Ausnahmekünstlers für alle Besucher*innen zu einem ganz besonderen Live-Erlebnis, was auch die stetig wachsende Fangemeinde bestätigt. Er wird von Kolleg*innen und Publikum persönlich wie künstlerisch hochgeschätzt – über alle Genre-Grenzen hinweg.

Tickets unter www.eventim.de

11. Mai, 19.30 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

HUSUM HARBOUR FESTIVAL 2025

*Zum zweitägigen Singer-Songwriter-Festival im Speicher Husum direkt am Hafen kommen seit 2011 regelmäßig großartige Musiker*innen an die Westküste Schleswig-Holsteins. Auf der Bühne am Samstag stehen Herrenmagazin, Michèl von Wussow, Dery und Amber & The Moon. Den Sonntag gestaltet Marlo Grosshardt.*

Seit 14 Jahren wird Husum an einem Wochenende im April zur Insel. Genau genommen, der Speicher wird zur Insel, zu einer Insel der Ruhe trotz großartiger und manchmal auch lauter Musik, einer Insel der Entspannung trotz wundervoller Menschen auf kleinstem Raum, einer Insel der Kommunikation, der Emotionen und der Begeisterung. Angefangen als Singer-Songwriter Festival stehen mittlerweile auch Genres wie Folk, Rock oder Pop auf der Tagesordnung. In den letzten Jahren war das Husum Harbour Festival immer ausverkauft. Also, schnell ein KombiTickets für das ganze Wochenende sichern!

LINE-UP:

- **5. April**, Einlass 18:30 Uhr, Beginn 19:30 Uhr: Herrenmagazin, Michèl von Wussow, Amber & The Moon, Dery
- **6. April**, Einlass 11 Uhr, Beginn 11:30 Uhr: Marlo Grosshardt

Tickets: Speicher Husum, Hafenstraße 17, Husum, www.speicher-husum.de

JOANNA GEMMA AUGURI: HIRAETH

Joanna Gemma Auguri

Außerdem gastiert Joanna Gemma Auguri im Speicher. Auf den verschiedenen Stationen ihrer musikalischen Solo- und Bandprojekte verarbeitet die Wahl-Berlinerin nicht nur Einflüsse aus Folk und Avantgarde, sondern stellt sich auch immer wieder der eigenen Geschichte. Als Kind aus Polen geflüchtet, setzt sie sich in ihrer Musik mit Trauer, Mitgefühl und Weltschmerz auseinander. Ihr neues Album „Hiraeth" – ein unübersetzbares walisisches Wort, das die Sehnsucht nach einem Zuhause beschreibt, das nicht mehr existiert – vereint u. a. Chor, Cello, verschiedene Orgeln und Keyboards, Akkordeon und Zither. Joannas Stimme thront unverkennbar über den Kompositionen. Beim Husum Harbour steht sie als Quartett mit Keyboard und Zither auf der Bühne.

11. April, 20:30 Uhr, Tickets für 17,40 Euro auf www.speicher-husum.de

FRIEDEMANN WEISE: DAS BISSCHEN CONTENT

In seinem vierten Soloprogramm stellt Friedemann Weise den Content in den Mittelpunkt. Und damit hat er es sich wieder mal leicht gemacht. Denn alles ist Content. Seine Lieder, seine Witze, seine Moves, seine Geschichten. Doch Content wirft auch Fragen auf: Was ist der Plural von Content? Kann man von Content schwanger werden? Was hat Content, das ich nicht habe? Und vor allem: Wie lange kann man ohne Content überleben? Wie sagte schon Hans, die kleine Haselnuss: Erst wenn der letzte Mensch Content macht, werdet ihr merken, dass Kleinkunst manchmal auch nicht schlecht ist. Und bis dahin gilt: Content darf alles und Friedemann Weise erst recht!

25. April, 20 Uhr, Tickets für 22,70 Euro auf www.speicher-husum.de

Friedemann Weise

Fotos: Motor Music; Frederike Wetzels

Jetzt für 84 Euro monatlich „Global Protector“ werden und einzigartige Lebensräume schützen.

Wir informieren Sie gern!
Claudia Bierhoff +49 30 311777-578
Jennifer Braunschweig +49 30 311777-842
globalprotector@wwf.de

PATRICK SALMEN: YOGA GEGEN RECHTS

Comedian und Autor Patrick Salmen seziert urbane Selbstoptimierer im scheinbar widersprüchlichen Konflikt von wirksamer Politisierung und der stillen Sehnsucht nach Eskapismus. „Yoga gegen Rechts“ vereint Kurzgeschichten mit trockenem Humor, bissigen Dialogen und messerscharfen Beobachtungen. Mit satirischem Scharfsinn und viel Selbstironie entlarvt Patrick Salmen die pathologischen Züge achtsamkeitsbesessener Stadtneurotiker, denn niemand weiß so gut wie der Dortmunder Bühnenkünstler, dass einem das Gegenüber oft nur deshalb so schräg vorkommt, weil man gerade in einen Spiegel schaut.

12. April, 20 Uhr • Kühlhaus, Flensburg

FAIR WOHNEN. STARK STUDIEREN.
DIE STUDENTEN- UND STUDIERENDENWERKE

STUDENTENWERK SH
Wir sind dein Rückenwind

SCHUBYS BUCHTIPP

MÖRDERFINDER – DAS MUSTER DES BÖSEN

Innerhalb von 24 Stunden mit brennenden Augen den spannenden Lesestoff „gekillt“. Das ist ein Pageturner und er verdient
***** **5 von 5 Sternen**

Fallanalytiker Max Bischoff und Handschriftenexperte Marvin Wagner stehen kurz vor der Eröffnung ihrer gemeinsamen Detektei WaBi Investigations, als in Düsseldorf der neunjährige Sohn eines Richters entführt wird. Ausgerechnet ein Häftling will nun, dass Max und Marvin in der Sache ermitteln. Rainer Klinke sitzt wegen Entführung einer Minderjährigen in U-Haft und fürchtet, dass er eine Mitschuld an dem aktuellen Fall tragen könnte. Denn der Täter, der den Jungen in seiner Gewalt hat, hat Kontakt mit Klinke aufgenommen, will ihm zeigen, wie es „richtig geht“, damit die, die es verdient haben, bestraft werden. Als der entführte Junge tot aufgefunden wird und erneut ein Kind verschwindet, ist Max und Marvin klar, dass ihnen extrem wenig Zeit bleibt, einen Irren zu stoppen, der vor nichts zurückschreckt, um seine eigene Vorstellung von Gerechtigkeit wahr werden zu lassen.

Fischer, 368 Seiten, 18 Euro

Fotos: Fischer Verlage; Fabien Stuertz

Eine der 29 Veranstaltungen an 25 Spielorten in Schleswig-Holstein und Sønderjylland des 20. folkBALTICA ist das Duo Ruut aus Estland.

Foto: Ako Lehemets

20. folkBALTICA Festival

Der Lenz kommt und mit ihm das folkBALTICA vom 17. bis 25. Mai. Los geht's mit den großen Eröffnungskonzerten in Sønderborg und Husum, wenn junge Talente die Bühne betreten – darunter das folkBALTICA Ensemble, der Sønderjysk Pigekor und der Chor der Theodor-Storm-Schule Husum. Gäste dürfen sich auf ein Best-of der letzten Jahre mit Highlights wie dem estnischen Duo Ruut, dem Streichertrio The Nordic Fiddlers Bloc und den virtuosen Klangwelten der polnischen Band VOŁOSI freuen. DOTA & Band begeistern mit ihrem zweiten Mascha-Kaléko-Album „In der fernsten der Fernen". Dazu präsentiert das Festival Newcomer: Marlo Grosshardt verbindet raue Poesie mit Folk-Pop, Lena Jonsson fasziniert mit mitreißender Geigenkunst, und die Band SVER sorgt für Tanzstimmung – „elektrisch klingend, ohne Elektrizität". Der Höhepunkt: das große Jubiläumskonzert am 24. Mai in Flensburg mit der Uraufführung eines Werks von Komponist Gjermund Larsen, gespielt von erstklassigen Solisten und begleitet von Tanz und literarischen Frühlingslesungen. Programmübersicht und Tickets: www.folkbaltica.de

Joldelunder Bioland Backspezialitäten presents:
GUITAR HEROES FESTIVAL
FRÜHLING 2025
Gerd's Juke Joint
25. April 2025
FÉLIX RABIN (F)
MIGUEL MONTALBAN & THE SOUTHERN VULTURES (CL/UK)
26. April 2025
LEIF DE LEEUW BAND (NL) + KOMODRAG AND THE MOUNODOR (F)
27. April 2025, Einlass: 10:30, Beginn: 11:00
SEM JANSEN & LEIF DE LEEUW (NL)
25. bis 27. 4.: Live-Mitschnitt Deutschlandfunk Deutschlandfunk
9. Mai 2025
KRISSY MATTHEWS-GUITARGASM 2025
THE BEST GUITAR PARTY OF THE YEAR!!
KRISSY MATTHEWS (UK)
PABLO VAN DE POEL (DEWOLFF) (NL)
JASON BARWICK (THE BREW) (UK)
JIMMY BOWSKILL (EX-THE SHEEPDOGS) (CAN)
NICOLAS MEIER (EX-JEFF BECK) (UK)
RORY EVANS (UK) + WILLE & THE BANDITS (UK)
27. Mai 2025
CHRIS O`LEARY (US)
Gerd's Juke Joint • Bahnhofstr.1 • 25862 Joldelund
Karten bei www.jukejoint.joldelunder.de und Eventim.de
Info-Hotline: 0172 - 977 47 08 • https://www.facebook.com/gerdsjukejoint
www.jukejoint.joldelunder.de

CLAIRE HUANGCI: KLAVIER

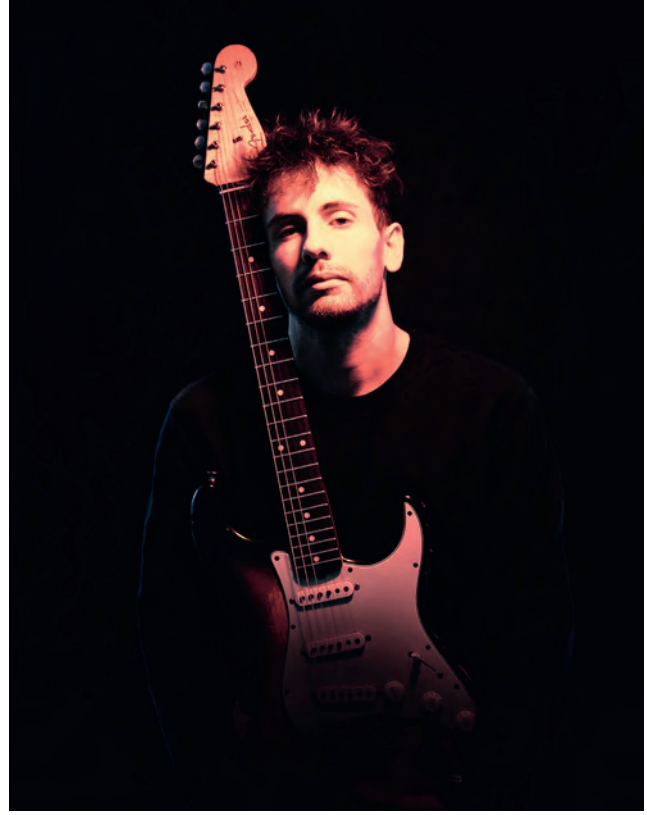
Claire Huangci entdeckte das Klavier im Alter von sechs Jahren für sich. Nach dem Studium legte sie mit 23 Jahren ihr Debütalbum vor, auf dem sie unter dem Titel „The Sleeping Beauty“ Transkriptionen von Ballettmusik aus der Feder von Tschaikowsky und Prokofjew präsentierte. In der Folgezeit erweiterte sie ihr Repertoire um Werke von Kabalewski, Beethoven und Rachmaninow. Im April kommt sie mit dem Schleswig-Holsteinischen Sinfonieorchester unter Leitung von Sergi Roca Bru nach Schleswig. Auf dem Programm: Mayer, Puccini, Price und Beethoven. Karten: www.sh-landestheater.de

29. April, 19.30 Uhr • A.P. Møller Skolen, Schleswig

ABBA GOLD – THE CONCERT SHOW

Wenn Glamour-Pop und Ohrwürmer aus der Glitzerwelt so perfekt wie bei „ABBA GOLD – the concert show“ auf die Bühne gebracht werden, erfährt die legendäre Popband tatsächlich eine Wiederauferstehung. Denn nicht nur musikalisch ist dies ein eindrucksvolles Revival, auch die Performance lässt nichts zu wünschen übrig! Von den Kostümen bis hin zum schwedischen Akzent der bewunderten Vorbilder – jedes noch so kleine Detail ist authentisch. Bereichert wird die Tribute-Show durch die bühnentechnischen Möglichkeiten des 21. Jahrhunderts: Neben den Welthits im Unplugged-Gewand sorgen eine Video-Show mit Live-Kameras sowie eine moderne Retro-Licht-Show für ein wahrhaft emotionales Konzerterlebnis.

26. April, 20 Uhr • Deutsches Haus, Flensburg



Den Anfang beim Guitar Heroes Festival macht u. a. Felix Rabin.

GERDS JUKE JOINT FEIERT GUITAR HEROES FESTIVAL

Vom 25. bis 27. April wird an gleich drei Tagen im Joldelunder „Juke Joint“ gerockt, gefeiert und gefachsimpelt. Das erste dreitägige Guitar Heroes Festival des Jahres geht über die Bühne! Wieder einmal hat Bio-Bäcker Lorenzen eine illustre Schar großartiger Musiker und Bands aus halb Europa zusammengekarrt. Im „Juke Joint“ werden diesmal sogar alle Konzerte vom „Deutschlandfunk“ live mitgeschnitten und später im Radio ausgestrahlt. Ein Ritterschlag für jeden Veranstalter, aber auch für jede Location.

25. bis 27. April • Gerd's Juke Joint, Joldelund

PARTY OHNE ENDE

Es geht wieder los: Beim P.O.E.-„FETENSTART“ in Wanderup/Grünberg vom 26. April bis 3. Mai wird die Zeltfestsaison auf drei Musikbühnen auf der Fetenkoppel eingeläutet. Dabei setzt die Crew auf Tradition und bekannte DJs aus der Region. Eines der Highlights: Zum ersten Mal findet ein Tractor Nightpulling im Rahmen der Norddeutschen Trecker Treck Meisterschaften (NTTM) in Wanderup statt, das den Fetentag mit einem Full Pull früher beginnen lässt. Das Tractor Pulling in den Klassen „Sport“ und „Super-Standard“ gilt als Wettkampflauf für die NTTM. Und es wird eine 10t-Standardklasse (Bauernklasse) geben, die außerhalb der NTTM bewertet wird. Die nächste P.O.E. Partynacht lässt nicht lange auf sich warten und so findet bereits am Mittwoch, 30. April, der „TANZ IN DEN MAI“ auf der Fetenkoppel statt. Mit dem Motto „FRÜHLINGSFETE“ wird am 3. Mai das große Finale der Frühjahrs-P.O.E. gefeiert. Infos und Anmeldung: www.p-o-e.net

Fotos: Mateusz Zahora; Disto Pictures; Abba Gold the concert show

Von Sonne satt bis Schneeschauer – auch der Osterhase muss mit allem rechnen.

MEENOS WETTER FÜR DEN APRIL

WETTER-BALLETT

Der typische April in Schleswig-Holstein ist ein wahrhaft faszinierender Monat. Mit seinen wechselhaften Wetterkapriolen weiß er unsere Gemüter auf eine ganz besondere Art und Weise zu verzücken.

MEENO SCHRADER

Schon seit seinem 15. Lebensjahr ist das Wetter für Meeno Schrader weit mehr als nur Small Talk. Er hat es an den unterschiedlichsten Plätzen der Welt „getestet" und lebte und arbeitete unter anderem in Australien, Korea, der Karibik und den USA. Seit 2002 ist er der „Wetterfrosch" des Schleswig-Holstein-Magazins beim NDR. In der Lebensart verrät er jeden Monat einen Gedanken aus seinen Wetterwelten.

Hier, wo die Nordsee auf die sanften Hügel der Geest trifft, zeigt sich der Himmel oft in einem aufgewühlten Zustand, als wolle er uns mit einem grandiosen Schauspiel beeindrucken. Manchmal ist es der Frühling, der uns mit seinen ersten warmen Sonnenstrahlen umarmt. Dann, wie aus dem Nichts, kann zu Ostern auch noch mal ein Schneeschauer die österlichen Ausflüge und Vorhaben jäh unterbrechen.

MEISTER DER ÜBERRASCHUNGEN

Bei uns im echten Norden ist der April ein Meister der Überraschungen. Während wir uns über die ersten blühenden Blumen und das Zwitschern der Vögel freuen, kann uns das Wetter durchaus noch einen Streich spielen. Und Frost? Ist kaum noch ein Thema, könnte man meinen. Doch wehe dem, der zu unvorsichtig ist! Leichter Frost kann an exponierten Stellen wie Brücken mit einem hinterlistigen Kälteschock überraschen.

Ein weiterer wichtiger Punkt, den wir nicht vergessen sollten: Von Oktober bis Ostern gehören die Winterreifen auf die Felge. Nach Ostern, wenn die Temperaturen steigen, ist es Zeit für die Sommerreifen. Doch auch hier kann uns der April einen Strich durch die Rechnung machen. An einem Tag genießen wir die wärmenden Sonnenstrahlen in kühler Luft, während am nächsten die Schokoeier in der Sonne schmelzen.

LOB DER LAUNENHAFTIGKEIT

Der April ist ein Übergangsmonat, der sich nicht scheut, die Klaviatur des Wetters ohne Wenn und Aber zu spielen. Er wechselt zwischen Sonne und Regen, zwischen warmen Brisen und kalten Böen, und lässt uns oft ratlos zurück. Doch gerade diese Unberechenbarkeit macht den April so besonders. Er lehrt uns, flexibel zu sein und die kleinen Freuden des Lebens zu schätzen – sei es ein unerwarteter Sonnenstrahl oder das Lächeln eines Nachbarn, der sich ebenfalls über die Launen des Wetters amüsiert.

So genießen wir den April mit all seinen Facetten. Wir lernen, uns auf alles vorzubereiten – vom Regenschirm bis zur Sonnenbrille –, und lassen uns von den Launen des Wetters nicht entmutigen. Denn am Ende des Tages ist es genau diese Vielfalt, die unseren Frühling so lebendig und aufregend macht.

Foto: Adobe Stock

IMPRESSUM

Lebensart im Norden
erscheint kostenlos am Monatsanfang.
www.lebensart-sh.de, www.verlagskontor-sh.de

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

Büroleitung:
Friederike Schmidt, Tel.: 0431 / 200 766 503

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

Geschäftsführer (V.i.S.d.P.):
Benjamin Haben, b.haben@falkemedia.de, Tel.: 0431 / 200 766 61

Chefredaktion:
Hanna Wendler, redaktion@verlagskontor-sh.de, Tel.: 0431 / 200 766 508

Redaktion:
Dr. Heiko Buhr, Ramona Dabringer, Birgitt Jürs, Marion Laß, Mareike Neumann, Malin Schmidt, Dr. Meeno Schrader, Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabelle Sester, Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnow

Grafik:
Sandra Huege, Zlatan Rasidovic, Nicolas Rexin, Sonja Woldt

Anzeigen- und Titelgestaltung:
Nicolas Rexin, nicolas.rexin@verlagskontor-sh.de, Tel.: 0176 / 638 678 14

Fotos:
Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

Verkaufsleitung:
Stephan Reußner
s.reussner@falkemedia.de
Tel.: 0431 / 200 766 62

Hamburg Nord, Lübeck, Norderstedt, Alstertal & Walddörfer, Ahrensburg (22.000 Ex.):
Heinke Blume:
heinke.blume@verlagskontor-sh.de
Tel.: 040 / 943 699 44, Mobil: 0151 / 171 685 74

Martina Baumann:
martina.baumann@verlagskontor-sh.de
Tel.: 040 / 83 0198 00

Hamburg West, Elbvororte, Pinneberg, Itzehoe (22.000 Ex.):
Renate Wietzke:
renate.wietzke@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0431 / 200 766 512

Martina Baumann:
martina.baumann@verlagskontor-sh.de
Tel.: 040 / 83 01 98 00

Heinke Blume:
heinke.blume@verlagskontor-sh.de
Tel.: 040 / 943 699 44,
Mobil: 0151 / 171 685 74

Birgit Ziemann:
birgit.ziemann@verlagskontor-sh.de
Tel.: 04106 / 62 64 75

Kiel, Probstei, Eckernförde (22.000 Ex.):
Regine Sauerberg:
regine.sauerberg@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0151 / 17 16 85 77

Frank Barghan:
f.barghan@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0171 / 412 43 89

Flensburg, Schleswig, Nordfriesland (22.000 Ex.):
Oliver Schmuck:
oliver.schmuck@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0461 / 840 84 74

Stefan Gruber:
stefan.gruber@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0160 / 830 45 71

Neumünster, Rendsburg, Mittelholstein (22.000 Ex.):
Anne-Kristin Bergan:
akb@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0431 / 200 766 503

Frank Barghan:
f.barghan@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0171 / 412 43 89

Westküste (20.000 Ex.):
Renate Wietzke:
renate.wietzke@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0431 / 200 766 512

Oliver Schmuck:
oliver.schmuck@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0461 / 840 84 74

Gesamtauflage:
Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:
Jeweils der 15. des Vormonats, es gilt die Preisliste Nr. 15

Druck: Eversfrank Gruppe | Frank Druck GmbH & Co. KG, Preetz

Abonnement: 30 Euro / 12 Ausgaben
IBAN: DE51 2003 0000 0015 7770 30
Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Alle Fotos, Beiträge und vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Veranstaltungshinweise sind kostenlos. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Termine werden kostenlos veröffentlicht. Keine Gewähr für die Richtigkeit.

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN lebensart

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. MAI.

MAILIGHTS
DAS IST LOS IM NORDEN

Termine, Termine, Termine ... Das muss nicht unbedingt schlecht sein. Ganz im Gegenteil! Im Mai ist im Norden so richtig viel los, von bunten Festivals über rockige Konzerte bis hin zu gemütlichen Stadtfesten. Damit Sie nicht den Überblick verlieren, haben wir für Sie die Mailights im Norden zusammengefasst.

DRESSCODE: SONNE – SOMMERMODE

In der strahlenden Sonne und den angenehm warmen Temperaturen warten auch modische Neuheiten auf Sie. Heiße Trends und hübsche Accessoires warten nur darauf, entdeckt zu werden. Wie Sie stilsicher durch den Sommer kommen, zeigen wir Ihnen in unserer nächsten Ausgabe.

STANGEN-STERNCHEN: SPARGELZEIT

Unser deutsches, kulinarisches Highlight des Jahres ist und bleibt die Spargelzeit. Ob grün oder weiß, ob im Ofen oder auf dem Grill: Die Möglichkeiten sind endlos. Was Sie alles mit den beliebten Stängchen und deren idealem Begleiter, dem Schinken, anstellen können, zeigen wir Ihnen in unserer Mai-Ausgabe.

GEDRUCKT MIT 100% ÖKOENERGIE STROM & GAS

100% Recycling • 100% Ökostrom

Der Inhalt der **„Lebensart im Norden"** wird auf 100% Recycling Papier der Steinbeis Papierfabrik in Glückstadt gedruckt.

Unsere Druckerei - **Frank-Druck** ist ebenfalls in Schleswig-Holstein beheimatet und produziert unter anderem zu 100% mit Ökostrom.

So schonen wir nicht nur die Umwelt und reduzieren Lieferwege, sondern erhalten auch Arbeitsplätze in der Region.

Zur CO^2-Kompensation startet **falkemedia** in 2022 ein eigenes Waldaufforstungsprogramm.

Fotos: Adobe Stock (3)

Schwedisches Design mit farbstarker Seele
Seidenstraße
2025
Jacke „Pigment“
über der Jerseytunika
„Canvas“
Gudrun Sjödén
gudrunsjoden.com
Tel. 0911/ 960 69 69
KONZEPTLADEN HAMBURG Adolphsbrücke 9-11 / Neuer Wall

1905 - 2025

120 JAHRE

Schleswiger Tauwerkfabrik
Christian Oellerking

Firmengelände um ca. 1950

Vier Generationen Oellerking

Einladung zur 120-Jahr-Feier

Samstag

Tag der offenen Tür

10. Mai 2025

10:00 - 17:00 Uhr

Interessantes für alle:
Mitmach-Stationen, Produkt-/Werk-Schau,
Verkaufs-Stände unserer Partner,
Feuerwehr-Vorführung, Hüpfburg,
vielseitiger Food-Bereich ...

Einfach kommen und mitfeiern!

OELLERKING
SCHLESWIGER TAUWERKFABRIK 1905

Margarethenwallstraße 7 · 24837 Schleswig
www.oellerking.com